

Detoxifierea ficatului cu produse naturale Hypericum

PAGINA 5

Sparanghelul stimulează funcționarea rinichilor

PAGINA 8

Pantalonii clasici rămân la baza garderobei unei business woman

PAGINA 7



Anul XV Nr. 729

Duminică 2 aprilie 2017

Informația de Duminică

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Ivanka Trump, consilier voluntar la Casa Albă

Ivanka Trump schimbă regulile la Casa Albă. Fiica cea mare a președintelui SUA va deveni oficial consilier al lui Donald Trump, fără a primi un salariu pentru asta, dar beneficiind de toate prerogativele pe care le prevede statutul de angajat guvernamental.

Ea va fi consilier voluntar, având obligația de a respecta aceleași reguli de securitate și etichetă ca și ceilalți agenți federali angajați.

"Am aflat că există anumite preocupări în legătură cu recomandările pe care i le fac președintelui în calitatea mea de consilier personal, ce respectă în mod voluntar regulile de etică, așa că voi face același lucru ca angajat neplătit în Casa Albă, care intră sub incidența aceluiași reguli ca angajații federali", a declarat Ivanka Trump.

De altfel și Jared Kushner, soțul Ivankei, este consilier al lui Donald Trump, fiind angajat guvernamental neplătit.

Prințul George al Marii Britanii începe școala de la 4 ani

Prințul George, cel de-al treilea în ordinea succesiunii la tronul Marii Britanii după bunicul său, prințul Charles, și tatăl său, prințul William, va începe din luna septembrie școala în sud-vestul Londrei, deși va avea în acel moment doar 4 ani, conform unui anunț făcut vineri de Palatul Kensington, reședința părinților săi, ducele și ducesa de Cambridge.

George va urma cursurile școlii particulare Thomas's Battersea. Această alegere nu respectă tradiția mai nouă a familiei regale britanice care își trimite copiii la Wetherby School din Notting Hill, școală ce a fost urmată atât de tatăl lui George, cât și de unchiul său, prințul Harry.

Această schimbare a tradiției este legată de decizia luată în luna ianuarie de prințul William și de soția sa, Kate, de a-și stabili familia la Londra, după ce ducele de Cambridge a hotărât să renunțe la serviciul său de pilot de salvare pe elicopter pentru a prelua din sarcinile oficiale pe care nu le mai poate duce la îndeplinire bunică sa, regina Elisabeta a II-a, ajunsă la vârsta de 90 de ani.

O statuie a lui Lenin a fost vândută la licitație cu peste 9.000 de dolari

O statuie a lui Lenin a fost vândută marți la licitație cu 254.000 de grivne (aproximativ 9.300 de dolari) în orașul ucrainean Ciop, aflat la granița cu Ungaria și Slovacia. O persoană căreia nu i s-a dezvăluit numele a participat la licitație și a cumpărat statuia la prețul de pornire, a informat primăria orașului.

Statuia, care are 4 metri înălțime și cântărește 3.700 de kilograme, era instalată în centrul orașului înainte de a fi mutată la Casa Veteranilor. Ulterior, statuia a fost demontată, conform legii care interzice simbolurile comuniste aprobate de autoritățile ucrainene.

Banii obținuți din licitație vor intra în visteria administrației locale a orașului Ciop, cel mai occidental oraș al țării.

Este pentru prima dată când o statuie a lui Lenin este scoasă la licitație în Ucraina, unde, după înlăturarea în 2014 a președintelui prorus Viktor Ianukovici, au fost demontate și distruse numeroase monumente și busturi ale liderului sovietic.

Născut la Botiz, episcopul Vitus de Monteferro a fost un important diplomat în secolul XIV



Papa Ioan al XXII-lea l-a numit pe Vasvári Vid, episcop de Milcov în anul 1332 și episcop de Mitra în 1334

Cu toate că peste hotare Vitus de Monteferro este cinstit ca un personaj remarcabil al istoriei Bisericii Catolice, pe meleagurile sale natale, unde și-a făcut primii pași spre carieră și renume, foarte puțini știu cine este acest înaintaș cu care s-ar putea mândri. Chiar și în monografia Botizului este amintit într-o singură propoziție: "În secolul al XIV-lea a aparținut familiei Vasvári, Vasvári Vitus fiind capelanul curții regelui Károly", cu toate că, după cum arată documentul: "Prima atestare documentară se referă la satul Osvareu și datează din anul 1215. În anul 1226 satul

apare sub denumirea de Vasvari". Deci provenea dintr-o familie de nobili, moșia cărora, în afară de satul Botiz cuprindea localitățile: Lazuri, Noroieni, Nisipeni și Bábony. Moșia familiei a fost moștenită în secolele următoare de către familia Csarnavoday. Vasvári Vid inițial a fost călugăr minorit, ajungând astfel la curtea regelui Ungariei, Károly Róbert, ca preot spoveditor al acestuia.

Papa Ioan al XXII-lea l-a numit pe Vasvári Vid, episcop de Milcov în anul 1332 iar în 1334, episcop de Mitra.

PAGINA 3



Fișă de scriitor: Radu Ulmeanu

"Există glorie de o clipă și glorie pentru eternitate. Unde ne situăm fiecare e greu de știut și rămâne în grija altora, peste generații, să o stabilească"

PAGINA 9

Un spectacol al dorinței de viață: "Ai promis, te rog să mori!"

La câteva zile după premiera sâtmăreană, piesa "Ai promis, te rog să mori!" a fost punctul de atracție al festivităților aniversare de la Casa de Cultură a Studenților din Cluj-Napoca, ocazie cu care Cornel Udrea a primit și titlul de Cetățean de Onoare. Văzând acest spectacol la reluarea sa la Satu Mare, marți, 28 martie, am dori să-i acordăm lui Vasile Blaga, măcar în această pagină, titlul de Actor de Onoare,

dacă nu vreo distincție cu iz cavaleresc, pentru revenirea sa pe scenă într-o prestație printre cele mai bune din cariera sa, dând cu tifla, suveran, grijilor și bolii cu care luptă de aproape doi ani.

Înainte de orice considerații (să zicem) critice, vă îndemnăm să mergeți să vedeți spectacolul în 2 aprilie, la ora 19. Este vorba, și în text, și în sufletul îndrăgitei actor sâtmărean, de o dorință năvalnică de viață.

PAGINA 10

Batalionul 52 Geniu Tisa, o istorie de 95 de ani



PAGINA 4

Printre diplomații țării, un rol primordial l-a jucat episcopul și comitele Vasvári Vid. Deja în anul 1334 a fost în delegație la regele sicilian Robert, iar în 1344 figurează ca paznic al arhivei regale (comes capellae) și cancelar secret al regelui.

ISTORIE

Născut la Botiz, episcopul Vitus de Monteferro a fost un important diplomat în secolul XIV

Papa Ioan al XXII-lea l-a numit episcop de Milcov în anul 1332 iar în 1334, episcop de Mitra

Cu ocazia hramului bisericii romano-catolice din Botiz, de ziua Sfântului Iosif a fost dublă sărbătoare în localitate. Cu acest prilej a fost dezvelită și placheta memorială Vasvári Vid - nume nativ, Vitus de Monteferro OFM (Ordo Fratrum Minorum) - nume de episcop, așezată la intrarea în biserică.

Cu toate că peste hotare este cinstit ca un personaj remarcabil al istoriei Bisericii Catolice, pe meleagurile sale natale, unde și-a făcut primii pași spre carieră și renume, foarte puțini știu cine este acest înaintaș cu care s-ar putea mândri. Chiar și în monografia Botizului este amintit într-o singură propoziție: "În secolul al XIV-lea a aparținut familiei Vasvári, Vasvári Vitus fiind capelanul curții regelui Károly", cu toate că, după cum arată documentul: "Prima atestare documentară se referă la satul Osvareu și datează din anul 1215. În anul 1226 satul apare sub denumirea de Vasvari". Deci provenea dintr-o familie de nobili, moșia cărora, în afară de satul Botiz cuprindea localitățile: Lazuri, Noroieni, Nisipeni și Bábony. Moșia familiei a fost moștenită în secolele următoare de către familia Csarnavoday. Vasvári Vid inițial a fost călugăr minorit, ajungând astfel la curtea regelui Ungariei, Károly Róbert, ca preot spoveditor al acestuia.

Cine a fost Vasvári Vid, Vitus de Monteferro OFM?

Istoricul local, inginerul Danku Pál a efectuat cercetări ample privind viața, activitatea bisericească și diplomatică a acestui personaj important născut la doi pași de Satu Mare.

În studiul său despre Vasvári Vid, Vitus de Monteferro OFM, citând "Lexiconul referitor la istoria civilă a Ungariei" (Magyarország polgári történelmének lexikon), arată că: "Capelanul regelui Carol I era un preot cu renume bun, atât din privința vieții, cât și a moralității sale și tocmai acest lucru l-a determinat pe Papa Ioan al XXII-lea, ca în anul 1332 să-l numească pe el episcop de Milcov, dacă acea episcopie s-ar mai fi putut restabili. Însă, fiindcă acest lucru nu era posibil, în anul 1334, a câștigat Episcopia de Mitra. În anul 1342 a fost prezent la încoronarea regelui Ludovic I, în anul următor a însoțit-o pe Elisabeta, mama lui Ludovic la Napoli, pentru a îndrepta, pe cât posibil, lucrurile tulburi ale tânărului Andrei, iar de acolo, împreună cu alți oameni de vază, Elisabeta l-a trimis la Avenió în delegație la Papă".

Episcop de Milcov

Vasvári Vid OFM, episcopul de Milcov, apoi de Mitra, aflându-se printre diplomații de frunte ai țării, a jucat un rol important atât ca și episcop, cât și în calitate de comite.

În calitate de episcop de Milcov (una dintre cele 4 dieceze care au format actuala Episcopie Romano-Catolică de Iași) a urmat întocmai îndrumările Papei, însă, cu toate acestea, abia a avut ocazia să se ocupe de problemele diecezei sale. Invazia tătarilor, apoi a turcilor a distrus această episcopie, iar el ar fi avut sarcina de a restabili ordinea creștină în zonă, însă, înainte de a reuși să facă prea multe, a fost numit în fruntea Episcopiei de Mitra. Trebuie menționat aici, că după el încă mulți au purtat titlul de episcop de



La intrarea în biserică romano-catolică din Botiz a fost dezvelită placheta memorială Vasvári Vid - nume nativ, Vitus de Monteferro OFM (Ordo Fratrum Minorum) - nume de episcop

Milcov, fără să aibă posibilitatea să conducă efectiv dieceza.

După alungarea tătarilor, Nagy Lajos (Ludovic cel Mare) a considerat printre cele mai importante lucruri reconstituirea episcopiei, iar la intervenția sa, în 1347, Kelemen al VI-lea a ordonat arhiepiscopului de Kalocsa, să-l numească episcop pe capelanul curții, călugărul augustinian Nemtei Tamás (Thoma de Nympti):

"În vederea reînființării episcopiei de Milcovia, Carol Robert trimite la Roma „relatio fide digna” și se arată gata să ajute pe Vitus de Monteferro ca să-și redobândească bunurile bisericii de aici, din mână „puternicilor acelor regiuni, care le-au usurpat”. De aceea se interesa de starea episcopiei de Milcovia, în timp ce se pregătea de revanșă. Acest fapt rezultă din mai multe scrisori ale Papei Ioan XXII, prin care se acordă regelui ungar anumite beneficii la 1333 în caz că ar face un nou războiu și ar alunga pe „schismatici și pe necredincioși” de la frontierele Ungariei: i se acordă favoarea de a putea asculta liturgia înainte de a se face ziua, când va merge „împotriva păgânilor și a schismaticilor și a rebelilor ... de la hotarele regatului Ungariei”. Deoarece în 1330 viața sa fusese în pericol, Carol Robert nu știa dacă se va mai întoarce sau nu din această expediție atât de riscantă. De aceea, vroia să-și știe asigurată succesiunea la tron, cerând papei, ca urmașul său - Ludovic, fiul cel mai mare - să poată fi încoronat numai din partea arhiepiscopului de Strigoni, cu care era înțeles să nu încoroneze un alt competitor, iar arhiepiscopul de Calocsa, episcopii de Oradea și de Zagreb să nu poată încorona pe moștenitorul tronului decât în caz de absență și cu învoirea arhiepiscopului de Strigoni. Vitus de Monteferro a și fost numit episcop, după cum reiese dintr-o însemnare a cancelariei papale, din 27 octombrie 1334. Obligationes et Solutiones, vol.13, f.162. Această însemnare înlătură nedumerirea pâr. Gh. Moiescu, "Catolicismul în Moldova până la sfârșitul veacului XIV, București, 1942, p. 31", care spune că nu se știe tmeinic dacă acest capelan regal a fost sfințit episcop". (Ștefan Pascu Contribuțiuni documentare la istoria românilor în sec. XIII și XIV - 1945), N. Den-

sușianu - E. Hurmuzaki.

"În fine, locul Dominicanilor obosiți fu luat de Minorități, de frații Sf. Francisc. La 1324, Papa Ioan al XXII-lea întemeia pentru răspândirea credinței în Orient "frăția celor ce călătoresc între păgâni pentru Hristos" și acești noi misionari se semnalau în curând prin succese. Episcopia Cumanilor, din Milcov, căzuse de mult timp în uitare. În 1279, pe când Minorității unguri încercau în Moldova creștinarea Tătarilor și aducerea la catolicism a Românilor și Rușilor supuși acestora. Sfântul Scaun cerea informații în Ungaria asupra episcopiei distruse și veniturilor ce ar fi rămas de la dânsa, de sigur cu scopul de a numi episcop de Milcov de Curnani nu mai putea să fie vorba acuma pe vreunul dintre Franciscani, care va fi și cerut locul.

Încă supt Carol-Robert însă, Ungurii se gândiră a restaura această episcopie, care li era folositoare pentru planurile lor de dominație transcarpatină. În 1332, din partea lui, Papa fu făcut atent asupra diocesei milcoviene nimicite odinioară de Tătari și care nu se mai ridicase de atunci, Regele cerea a se face un nou episcop în persoana capelanului său Vitus de Monteferro. Ceia ce se i admise. Probabil însă că Vitus nu fu măcar consacrat, necum se vie în regiunea tătarească de la Milcov. Căci, în 1347, noul rege Ludovic și mama lui, Elisabeta, cereau, ca și cum ar fi fost pentru întâia oară, dând și explicațiile din 1347, ca lectorul augustin Toma de Nympti să fie numit la Milcov". (Studii și documente cu privire la Istoria Românilor cu o prefață despre propaganda catolică până la 1500, de Nicolae Iorga - 1901, București, Editura Ministerului de Instrucție)

Episcop de Mitra și diplomat bisericesc

În primăvara anului 1333, Miesko, episcopul de Mitra, a fost ales episcop de Veszprém, iar în locul lui a fost uns Vasvári Vid.

Printre diplomații țării, un rol primordial a jucat episcopul și comitele Vasvári Vid. Deja în anul 1334 a fost în delegație la regele sicilian Robert, iar în 1344 figurează ca paznic al arhivei regale (comes capellae) și cancelar secret al re-

gelui. Când în primul an al domniei regelui Ludovic cel Mare au început conflictele din Napoli, el l-a ales pe Vasvári ca delegat al său. Asta nu doar din cauza diplomației excelente a lui Vid, ci și datorită faptului că fratele acestuia, prim protopopul Péter a fost capelanul curții regale din Napoli, iar astfel putea oferi informații fratelui său. În 1344, episcopul Vid, alături de alți 6 oameni de frunte ai țării au plecat în delegație la Avignon, la Papa Clement al VI-lea, pentru a obține coroana regală pentru Endre (Andrei).

În vederea încoronării prințului Andrei, curtea regală maghiară a încercat să intervină imediat după moartea regelui Robert. În scrisoarea sa, făcând referire la serviciile regilor maghiari în slujba bisericii a cerut regelui Clement al VI-lea soluționarea problemei prințului Andrei. Dându-și seama de modificările de forță în curtea regală din Napoli, a influențat casa regală maghiară, ca regina Elisabeta, în interesul fiului său, încă în acel an, să se ducă personal la Napoli. Regina însăși a decis să pornească la drum. Însoțit de ierarhi bisericești și moșieri de rang înalt, precum și cu multe comori, pe 25 iulie a sosit la Napoli. Singura sa dorință a fost ca Andrei să obțină titlul de rege, împreună cu soția sa să fie încoronată și să domnească. În acest scop avea de înfruntat numeroase greutăți, căci soția sa, Johanna a fost dispusă să ofere soțului său titlul de rege, dar împărțirea dreptului de a domni nu i-a prea convenit. Pentru a scăpa cât mai repede de regina Elisabeta, Johanna s-a prefăcut că acceptă propunerea. În vederea obținerii acceptului Sfântului Scaun, atât ea, cât și regina Ungariei au trimis delegație la Avignon. Regina maghiară, din delegația care a însoțit-o, l-a ales pe episcopul de Mitra, Vasvári Vid, provostul de Esztergom, Szügyi Miklós, judecătorul național Nagymartoni Simonfia Pál, comitele de Újvár, Aladárfa Tamás și comitele de Liptó, Péterfia Tamás.

În calitate de sol, Vasvári Vid, la Napoli și la Avignon s-a întâlnit cu poetul italian Francesco Petrarca și cu ultimul tribun al Romei, Cola di Rienzo. La solicitarea reginei maghiare și la cererea delegației din Napoli, din inițiativa cardinalului Aymerik, la consistoriul din 19 ianuarie 1344 s-a aprobat încoronarea

regelui Andrei. Prințul și cele trei regine au fost înștiințați despre această decizie, prin scrisoarea papei Clement al VI-lea, emis la 2 februarie 1344. Din acel moment Johanna îl numește pe Andrei rege. Însă titlul de rege îi va fi acordat în calitate de soț al Johannei, nu ca și monarh.

Vid însă avea foarte mulți dușmani, care l-au acuzat că în loc de interesele regelui a pus în prim plan propriile sale interese. Pentru apărarea dreptății sale, episcopul Vid s-a adresat papei. În 1345, Clement al VI-lea a trimis o scrisoare cu un ton foarte amabil regelui Ludovic și reginei Elisabeta, prin care a afirmat că acuzațiile sunt nejustificate, iar despre Vid, ca solul regelui, a vorbit cu maximă considerație.

Există referiri la faptul că Andrei a devenit din ce în ce mai amenințător, iar concurenții săi, nevăzând altă soluție, l-au asasinat. Șambelanii Johannei l-au prins și l-au spânzurat. La 18 martie 1344, Papa Clement al VI-lea i-a poruncit episcopului de Mitra, Vasvári Vitus, să se străduiască să recupereze cât mai repede bunurile abatelui Sfântul Dimitriu din Episcopia de Kalocsa, la marginea graniței cu Serbia, înstrăinate de sârbii schismatici. Biserica a vrut să oprească propagarea bogomilismului în Bosnia și Croația. La ordinul Papei, Ludovic cel Mare a condus mai multe războaie împotriva lor.

Activitatea în calitate de episcop de Mitra

Nitra a fost oraș episcopal încă de la începutul evului mediu. A fost luat de sub tutela regelui și pus sub competența directă a episcopului. Toate drepturile care au fost acordate orașului de către regele Béla al IV-lea au fost transferate episcopului, în calitate de moșier. A avut dreptul de a aduce și a coloniza alte popoare în oraș și la periferia acestora, de a le acorda drepturi, titluri, dar și de a le impune obligații și dări. De aici încolo, toate legile și drepturile privind cetățenii vechi ai orașului s-a concentrat în mâinile episcopului de Mitra. Această scrisoare de donație a fost reconfirmată în 1323 de către regele Róbert Károly, respectiv în 1344 de către regele Ludovic cel Mare.

În organizarea comitatului, încă de pe vremea regelui Róbert Károly merite importante a dobândit episcopul Ioan, iar apoi și Vasvári Vid. Amândoi au devenit conducători pe veci ai comitatului și s-au străduit să vindece cât mai repede rănile cauzate de Csák Máté.

În 1337, în documentele papale se regăsesc bisericile parohiale Sf. Mihai, Sf. Iacob, Sf. Fecioara Maria și Sf. Ștefan rege din Mitra, colectorii acestea fiind Jacobus Berengarius și Raimundus de Bonofato. Dările anuale pentru abatul de Zobor au fost stabilite la 100 de talentum. Episcopul Vitus a stabilit veniturile sale la 200 de talentum de Buda. Prin capitoul de Mitra, prin protopopul Sebestyen a plătit 5 talentum de Buda. În 25 aprilie, pe perioada 1338-1342, starețul adatului de Mitra a plătit nunțului papal de Polonia și Ungaria, provostului onorific Galhardus de Carceribus și canonicului de Vivieris, Peter Gervasius, 40 de talentum de Buda.

Printre instituțiile bisericești de Mitra loc de frunte a ocupat abatul benedictin de Kolos, fondat de regele Sfântul Ladislav, în cinstea Sfintei Fecioare Maria. În 1341, abatul de Kolos a beneficiat de sprijinul familiei Turcsányi.

Traducere și adaptare:
Eva Laczkó

Batalionul 52 Geniu a apărut ca urmare a dezvoltării relațiilor de cooperare și dialog în cadrul parteneriatului pentru pace între statele din regiune. Astfel, la data de 18 ianuarie 2002 se semnează Acordul cu privire la înființarea Batalionului Multinațional de Geniu "Tisa" între Ministerul Apărării Naționale din România, Ministerul Apărării Patriei din Republica Ungară, Ministerul Apărării Naționale din Slovacia și Ministerul Apărării Naționale din Ucraina, urmând ca la data de 01 februarie să se înființeze la Satu Mare Modulul Românesc "TISA", iar mai apoi la 01 iulie 2002 se înființează Batalionul 52 Geniu.

Batalionul 52 Geniu Tisa, o istorie de 95 de ani

Încheierea primului război mondial și recunoașterea internațională a Statului Unitar Român, realizat la 1 decembrie 1918 prin revenirea în granițele străvechi a tuturor provinciilor aflate sub ocupația Austro - Ungariei și Rusiei, a generat un amplu program de măsuri politico-militare menite să asigure întărirea capacității de apărare a țării care, în principal a vizat fortificarea teritoriului, creșterea efectivelor armatei, restructurarea, reorganizarea și modernizarea structurilor de toate armele.

În acest context, la 1 aprilie 1922, Batalionul 16 Pionieri Dej, Batalionul 17 Pionieri Carei și Batalionul 20 Pionieri Cluj, aparținând diviziilor cu același număr din compunerea Corpului 6 Armată Cluj au fost întrunite în Garnizoana Oradea, în cadrul Regimentului 6 Pionieri, sub comanda colonelului Adrian Roman. În cursul lunii decembrie 1923, regimentul a fost dislocat în garnizoana Alba Iulia.

În perioada interbelică, Regimentul 6 Pionieri a parcurs mai multe etape de restructurare și reorganizare în concordanță cu evoluția structural-organizatorică a armatei române, îndeplinindu-și cu promptitudine și siguranță misiunile de bază. Începând cu 1937, din efectivele regimentului s-a constituit Detașamentul de Fortificații "Episcopia Bihorului" transformat în 1940 în Batalionul 2 Geniu Fortificații, structuri care au participat la realizarea pe frontiera de vest a liniei de apărare "Carol".

Pe parcursul celui de-al Doilea Război Mondial, asemenea tuturor unităților de geniu, Regimentul 6 Pionieri a constituit și angajat, atât pe frontul antisovietic cât și pe cel antihitlerist, un număr însemnat de unități, subunități și formațiuni de geniu (Batalioanele 6 și 27 Pionieri, Batalioanele 6 și 8 Lucrători, Companiile 18 și 34 Pionieri) îndeplinindu-și în mod remarcabil și cu sacrificii considerabile misiunile de luptă primare.

După revenirea trupelor sale de pe front, regimentul rămâne în continuare în subordinea Corpului 6 Armată participând cu o parte din efective la refacerea economiei naționale și înlăturarea urmărilor războiului, având garnizoana de reședință tot la Alba Iulia.

În anul 1948, în contextul desființării corpurilor de armată și constituirii regiunilor militare, Regimentul 6 Pionieri Alba Iulia a intrat în compunerea Regiunii III Militară Cluj.

Regimentul 52 Geniu s-a constituit în 12 iulie 1959

În cursul anului 1951, ca urmare a desființării Regiunii Militare Timișoara și trecerii regimentului de pionieri al acesteia (Regimentul 169 Pionieri Lugoj) la Regiunea Militară Cluj, Regimentul 6 Pionieri Alba Iulia a fost trecut în subordinea nemijlocită a Comandamentului Trupelor de Geniu.

În contextul reorganizării generale din armată, Regimentul 6 Pionieri Alba și-a schimbat succesiv denumirea după cum urmează: la 4 decembrie 1952 în Regimentul 198 Pionieri; la 23 februarie 1959 în Regimentul 52 Pionieri, iar începând cu 12 iulie 1959 în Regimentul



Exercițiul Multinațional Blonde Avalanche din 2016 de la Satu Mare, când militarii au construit un pod peste Someș în două zile, a fost surprins cu drona

52 Geniu.

În baza ordinului ministrului apărării naționale din 10 aprilie 1980, începând cu 1 mai 1980 Regimentul 52 Geniu Alba Iulia a fost trecut în subordinea Armatei a 4-a Cluj-Napoca, iar începând cu 25 Octombrie 1990, i s-a atribuit denumirea onorifică "Apulum".

În perioada postbelică, Regimentul 52 Geniu Alba Iulia a participat cu un număr însemnat de efective și mijloace tehnice din dotare la realizarea unor obiective economice de interes național (Platforma industrială din Copșa Mică, drumul dintre Novaci și Obârșia Lotrului și sectorul de nord al drumului Transfăgărășean), înlăturarea efectelor unor calamități naturale (cutremurul din 1977, în București, inundațiile din anii 1963, 1970, 1975, 1981, 1992), apărarea obiectivelor sociale și economice din municipiul Alba Iulia și împrejurimi pe timpul revoluției din 1989.

Începând cu data de 1 iulie 2002, în baza dispoziției Statului Major General din 10 martie 2002, Regimentul 52 Geniu "Apulum" și-a încetat activitatea, iar în locul acestuia s-a constituit, în garnizoana Satu Mare, Batalionul 52 Geniu în compunerea Brigăzii 4 Geniu Teritorială Deva/Corpul 4 Armată Teritorială "Mareșal Constantin Prezan" - Cluj-Napoca, preluând indicativul numeric de pace (U.M. 01653) și drapelul de luptă.

Misiunile Blonde Avalanche

Batalionul 52 Geniu a apărut ca ur-

mare a dezvoltării relațiilor de cooperare și dialog în cadrul parteneriatului pentru pace între statele din regiune. Astfel, la data de 18 ianuarie 2002 se semnează Acordul cu privire la înființarea Batalionului Multinațional de Geniu "Tisa" între Ministerul Apărării Naționale din România, Ministerul Apărării Patriei din Republica Ungară, Ministerul Apărării Naționale din Slovacia și Ministerul Apărării Naționale din Ucraina, urmând ca la data de 1 februarie să se înființeze la Satu Mare Modulul Românesc "TISA", iar mai apoi la 01 iulie 2002 se înființează Batalionul 52 Geniu.

Începând cu 1 mai 2005, ca urmare a ordinului Ministrului Apărării Naționale, unitatea a fost resubordonată la Brigada 4 Geniu Teritorială Deva la Corpul 4 Armată Teritorială (ulterior transformat în Divizia 4 Infanterie), iar începând cu 1 octombrie 2009 batalionul se resubordonează Brigăzii 81 Mecanizate.

În cursul anului 2009 Batalionul 52 Geniu primește denumirea onorifică de "Tisa", și cu începere din 5 octombrie 2011 batalionul trece din subordinea Brigăzii 81 Mecanizată "Grigore Bălan" în subordinea Brigăzii 10 Geniu "Dunărea de Jos".

Batalionul participă la limitarea și înlăturarea consecințelor unui dezastru

în cooperare cu alte instituții și/sau organizații care acționează în domeniul asistenței populației în situații de urgență, cu aprobarea autorităților competente și în conformitate cu legile interne ale țării-gazdă în urma unei cereri oficiale.

Misiuni îndeplinite cu succes la inundațiile din Otelec, județul Timiș 2005

Exercițiile de antrenament în comun poartă denumirea de Blonde Avalanche iar exercițiile se execută alternativ în garnizoane din cele patru țări semnatare ale acordului.

Exercițiile au fost executate alternativ în garnizoane din cele patru țări semnatare ale acordului, după cum urmează: Ungaria - 2003, 2007, 2011, 2015; România - 2004, 2008, 2012, 2016; Slovacia - 2005, 2009, 2013; Ucraina - 2006, 2010, 2014.

Blonde Avalanche 2016

Geniștii sătmăreni nu s-au limitat numai să îndeplinească misiuni în cadrul Batalionului Multinațional de Geniu "Tisa", ci au îndeplinit misiuni în teatrele de operații din Irak, Afganistan, Nepal, Congo sau în alte comandamente multinaționale NATO, ocazie de a colabora cu colegi din alte state. Aceste experiențe nu au făcut decât să ridice ștacheta pregătirii noastre ca oameni în primul rând, dându-ne în același timp și măsura pregătirii profesionale ca și militari.

În anul 2005 batalionul a intervenit cu succes în localitatea Otelec, județul Timiș pentru înlăturarea efectelor inundațiilor și evacuarea bunurilor populației sinistrate.

Cea mai consistentă implicare a militarilor Batalionului 52 Geniu la misiunile internaționale este reprezentată de participarea cu două plutoane la misiunea ISAF (International Security Assistance Force-Afganistan) în anul 2010 și în prima parte a anului 2011, în cadrul Batalioanelor 811 Infanterie "Dragonii Transilvani" și 812 Infanterie "Șoimii Carpaților". Militarii Batalionului 52 Geniu "Tisa" au dat dovadă de un înalt nivel de profesionalism și o foarte bună cunoaștere a specialității - lucru reflectat în teren și evidențiat de comandanții acestora la întoarcerea în țară.

Majoritatea misiunilor desfășurate pe perioada dislocării în teatrul de operații au fost executate în cooperare cu partenerii din alianță, în special cu partenerii americani care s-au declarat mulțumiți de profesionalismul și seriozitatea de care au dat dovadă geniștii români.

Ultima provocare cu care s-au confruntat militarii Batalionului 52 Geniu "TISA" a fost organizarea și desfășurarea Exercițiului Multinațional Blonde Avalanche 16 la Satu Mare în perioada 18-23 septembrie 2016. Profesionalismul, seriozitatea și dedicația participanților și a organizatorilor a făcut ca exercițiul să fie o nouă reușită pentru Batalionul 52 Geniu "TISA".

Maior Bujor-Iulian RAT



Produsele naturale din plante medicinale îmbunătățesc funcția antitoxică a ficatului, protejează celula hepatică și ajută la regenerarea celulei hepatice.

SĂNĂTATE

Detoxifierea ficatului cu produse naturale Hypericum

Ceai instant Liver Forte, Protector ficat, Ceai hepato-biliar

Ficatul este organul principal unde se face metabolizarea și neutralizarea toxinelor care ajung în corpul nostru. Ficatul este un filtru al substanțelor toxice. Îl putem asemăna cu o uzină a corpului care face: detoxifierea, sinteza de proteine, secreția bilei necesară în digestie, controlul sistemului imunitar. Când în corpul nostru se adună prea multe toxine, funcția ficatului este depășită și obosește.

Consecința acumulării de prea multe toxine se poate manifesta prin: oboseală, apatie generală, dureri de cap, balonare, gaze de fermentație în exces, culoarea palidă a pielii, apariția de pete maronii, înroșirea scleroticii ochiului (albul ochiului), etc. Analizele de laborator ies totuși bine. Se impune cura de detoxifiere a ficatului. Prin detoxifiere se previne: intoxicarea ficatului, apariția hepatitelor, steatozei hepatice (ficat gras), dislipidemiilor (colesterol crescut), lipoamelor, obezității.

Produsele naturale din plante medicinale îmbunătățesc funcția antitoxică a ficatului, protejează celula hepatică și ajută la regenerarea celulei hepatice.

Principalele funcții ale ficatului:

- Secreția și excreția de bilă;
- Funcția antitoxică, de purificarea sângelui prin inactivarea sau transformarea substanțelor toxice provenite din exterior sau din metabolismul intern;
- Depozitarea unor vitamine, precum: A, B, D, K și transformarea provitaminelor în vitamine;
- Sinteza unor enzime cu rol important în metabolism;
- Funcția glicogenică. Glucoza după digestie este adusă prin vena portă în ficat unde este reținută sub formă de glicogen. Procesul este controlat de insulină. În caz de deficit, glucoza se elimină prin urină iar ficatul eliberează glucoza pentru a restabili echilibrul energetic în celule. Tot ficatul poate transforma glucoza în lipide și invers;
- Funcția adipogenă. Ficatul poate mobiliza grăsimile depozitate la acest nivel. Ficatul poate transforma acizii grași în fosfolipide.

În ficat se sintetizează proteinele din aminoacizii absorbiți, de exemplu fibrinogenul și protrombina care intervin în coagularea sângelui. Aminoacizii nefolositori sunt degradați de ficat și transformați în amoniac care este apoi transformat în uree și care va fi eliminată prin rinichi și piele.



Procesul de formare a ureei se realizează de ficat cu ajutorul enzimei numită arginază produsă tot de ficat.

În ficat se depozitează fierul și cuprul cu rol în formarea hemoglobinei; Funcția hematopoetică, de formare de globule roșii și de distrugere a hematiilor bătrâne cu depozitarea fierului în ficat; Ficatul controlează echilibrul acido-alcalin.

Ceai instant Liver Forte

Compoziție: extract din fructe de Armurariu (Silybum marianum), extract din fructe de Anghinare (Cynara scolymus), extract din fructe de Măceș (Rosa canina), extract din rădăcina de Păpădie (Taraxacum officinale), extract din Sfeclă de zahăr (Betaïna-Beta vulgaris).

Proprietăți: detoxifiantă, coleretic-colagogă, stimulează funcția pancreatică, hepatoprotectoare, hepatoregeneratoare, regeneratoare a țesutului hepatic. Normalizează nivelul enzimelor hepatice și stimulează secreția de fermenți biliari, ducând la o mai bună absorbție a lipidelor și a colesterolului, având efect hipolipemiant, hipocolesterolemiant și reglator al glicemiei.

Recomandări: în detoxifierea ficatului, regenerarea celulei hepatice, hepatite, ciroză hepatică, steatoză hepatică, hipercolesterolemie, hiperglicemie, obezitate, alcoolism, calculoză biliară, anorexie.

Mod de folosire: intern infuzie din 1 linguriță Ceai instant Liver Forte la 200 ml apă, se lasă 15 minute agitând periodic. Se bea fracționat pe parcursul unei zile.

Protector ficat

Compoziție: extract integrale, 100% natural din următoarele plante: rădăcină de Brusture (Arctium lappa), Rostopască (Chelidonium majus), extract standardizat Armurariu (Silybum marianum) exprimat în Silimarină, extract standardizat din Spirulină (Spirulina platensis), extract standardizat din Aloe vera.

Proprietăți: hepatoprotector, hepatoregenerator, hepatotrofic, antihepatotoxic, hipocolesterolemiant și normalizarea valorilor colesterolului seric, vitaminizant, mineralizant, imunostimulator și antiseptic.

Recomandări: în hrănirea, protejarea, regenerarea și detoxifierea ficatului, pe cale naturală, protejarea integrității membranelor hepatocitelor neuzate și stimularea

refacerii țesuturilor lezate datorită conținutului în silimarină, hipercolesterolemie.

Mod de folosire: Pentru adulți, doza recomandată este de 3-6 capsule pe zi, câte 1-2 capsule, de 3 ori pe zi, după mesele principale. Cura recomandată este de 2 săptămâni cu o pauză de 1 săptămână, după care aceasta se poate relua.

Ceai hepato-biliar

Compoziție: Cimbrișor-de-câmp (Thymus serpyllum), Rostopască (Chelidonium majus), Gâlbenele (Calendula officinalis), Sunătoare (Hypericum perforatum), Cicoare (Cichorium intybus), Coada-șoricelului (Achillea millefolium), Mentă (Mentha piperita), Schinel (Cnicus benedictus), Lichen-de-piatră (Cetraria islandica).

Proprietăți: coleretic-colagog, antispastic, decongestiv, antiseptic, antiinflamator.

Recomandări: în detoxifierea ficatului, în dischinezie biliară, hepatite, insuficiență biliară, colecistită, ciroză hepatică, litiază biliară.

Mod de folosire: intern infuzie din 1-2 lingurițe plantă (1-2 plicuri) la 200 ml apă fierbinte. Se beau 3 căni ceai pe zi, primul se consumă dimineața pe stomacul gol. Se recomandă folosirea ceaiului împreună cu Tinctura Hepato-biliară, în fiecare ceai punându-se 1 linguriță tinctură.

Produsele se găsesc la cele două magazine Hypericum din municipiul Satu Mare: Str. Drumul Careiului, nr. 4-5 Tel: 0261 740 121 Str. Ștefan cel Mare, nr. 5 Tel: 0261 716 450

Producător: HYPERICUM IMPEX S.R.L. Sediul: Baia Sprie, str. Gutinului, nr. 3A, Maramureș, România Tel/fax: 0262.271.338 ; 0262.372.695; Tel comenzi: 0262.263.048 E-mail: office@hypericum-plant.ro sau hypericumimpex@yahoo.com Pentru mai multe informații cu privire la produsele noastre și pentru oferte, vă rugăm să accesați site-ul: www.hypericum-plant.ro

Studiu APC: croissanți plini de glicerină, celuloză și aromă de unt

Un studiu efectuat de Asociația pentru Protecția Consumatorilor din România trage un semnal de alarmă asupra calității croissanților pe care îi găsim pe rafturile din magazine. Una din concluziile studiilor arată că aceste produse conțin la greu glicerină, celuloză și aromă de unt și din punct de vedere nutrițional, nu sunt recomandate copiilor. Însă realitatea este cu totul alta, astfel de produse situându-se printre preferințele copiilor, ca o alternativă rapidă pentru "ceva dulce". Compoziția produsului, respectiv ingredientele și aditivii care se regăsesc în croissant ar trebui să dea de gândit cumpărătorului despre cât de sănătoasă poate fi până la urmă o astfel de alegere.

Rezultatele cercetării APC România indică faptul că 92% dintre croissanții analizați conțin conservanți, 82% - arome sintetice, 77% - acid citric. Totodată, la 75% dintre produse s-a constatat că au în compoziție între 5 și 10 aditivi alimentari, iar 61% au câte 2 conservanți!

La numai 31% din cele 61 de sortimente analizate se menționează pe etichetă compoziția atât pentru aluat cât și pentru umplutura croissantului. Umplutura reprezintă între 14% și 35% din cantitatea totală a cornului. O altă concluzie a cercetării a fost aceea că toate produsele analizate conțin aditivi alimentari, între 3 aditivi și 10 aditivi. Per total, în cele 61 de produse s-au identificat 29 de tipuri de aditivi.

Din punct de vedere a informațiilor nutriționale, valoarea energetică a acestor produse per 100 grame produs variază între 307,06 kcal și 488 kcal. În conformitate cu Ordinul nr. 1563/2008 emis de Ministerul Sănătății, copiilor nu le sunt recomandate produsele cu peste 300 kcal per unitatea de vânzare.

Cantitatea de lipide per 100 grame produs variază între 12 grame și 30 grame, iar cantitatea de acizi grași saturați per 100 grame produs variază între 3,4 grame și 15 grame. 41% din produsele analizate conțin o cantitate mai mare de

5 grame acizi grași saturați. În conformitate cu Ordinul nr 1563/2008 emis de Ministerul Sănătății, astfel de produse nu sunt recomandate copiilor.

Numeroase studii realizate de instituții medicale și universități de prestigiu arată că grăsimile saturate cresc riscul de apariție a afecțiunilor cardiovasculare precum infarctul sau accidentul vascular cerebral și sunt un factor de risc pentru cancerul de colon și sân.

Cantitatea de carbohidrați per 100 grame produs variază între 43 grame și 63 grame, iar cantitatea de zaharuri per 100 grame produs variază între 9 grame și 28 grame. 26% din produsele analizate conțin o cantitate de zaharuri de peste 15 grame per 100 grame produs, adică între 16 grame zahăr și 28 grame zahăr per 100 grame produs.

"Inventat de către austrieci cu mai bine de 400 de ani în urmă, în timpul asediului Vienei de către otomani, croissantul a devenit simbolul micului dejun francez. Numai că acest produs fabricat în sistem industrial nu are nimic în comun cu cel tradițional realizat în unitățile de alimentație publică de notorietate. Rețeta croissantului tradițional conține făină, unt (70% din cantitatea de făină folosită), apă, lapte (20% din cantitatea de făină folosită), zahăr, drojdie, sare și ouă. Din păcate, croissanții comercializați în supermarket constituie pachetul multor copii, dar, puțini părinți cunosc faptul că aceste sortimente de croissanți au o încălțură chimică foarte mare, constituită din conservanți, coloranți, acidifianți, emulsifianți și arome sintetice. Croissanții sunt produse hipercalorice, cu un conținut ridicat de grăsimi saturate și zahăr sub diverse forme, fapt care nu le recomandă să facă parte din alimentația copiilor, a femeilor însărcinate și a celor care suferă de boli cardiovasculare, renale și sindrom metabolic", spune conf. univ. dr. Costel Stanciu, președinte APC.

Irina M.

SEZON NOU
CU
SPATIU
NOU

Loc de Joacă
Zum Zum
și Petreceri
pentru copii

str. Iuliu Maniu nr. 2
Tel. 0756.665.914,
0756.283.641



REȚETE

Consumul de leurdă previne accidentul vascular cerebral și oprește îmbătrânirea

Leurda se numără printre plantele timpurii de primăvară consumate de numeroase persoane. Potrivit unor tradiții, apariția frunzelor de leurdă este și semnul că în curând animalele sălbatice vor ieși din bârloguri pentru a se bucura de razele soarelui de primăvară. Consumul de leurdă previne accidentul vascular cerebral și oprește îmbătrânirea.

Este o plantă de talie medie-mică, cu frunze cărnoase, de un verde puternic, care face niște flori mici și albe. Nu poate fi cultivată, fiind o specie eminentemente sălbatică, prezentă în pădurile de stejar, frasin sau fag. Potrivit unor cercetători din Germania, leurda a fost declarată "Planta mileniului trei", efectele sale asupra inimii și a vaselor de sânge, asupra digestiei, asupra sistemului imunitar și a celui endocrin uimind pur și simplu oamenii de știință. În prezent, leurda este considerată mai puternică din punct de vedere terapeutic decât usturoiul, care la rândul său este unul dintre cele mai folosite și apreciate medicamente naturale din lume. Cum este posibil acest lucru? Ei bine, în comparație cu celebrul ei văr, leurda a crescut liberă, neinfluențată de mâna omului, păstrându-și neatinsă însușirile cu care a fost înzestrată.

Pentru alimentație și preparare în stare proaspătă, se recoltează frunzele fragede, tinere, în lunile martie-aprilie. Se taie cu un cuțit, pentru a nu scoate afară planta cu tot cu rădăcină. După recoltare, frunzele de leurdă se păstrează în frigider, la 2-4 grade Celsius. (Uscarea frunzelor de leurdă se face foarte greu, deoarece conțin foarte multă apă și fermentează imediat ce au fost lăsate mai multe zile să stea la temperatura camerei.)

Această plantă mai puțin cunoscută de numeroase persoane are efecte benefice asupra unor afecțiuni precum: Tromboflebita, trombozele în general, Sechele după accidentul vascular, Ateroscleroza, bolile cardiace asociate unor valori ridicate ale colesterolului, Hipertensiunea arterială, Reumatismul, reumatismul degenerativ, Oprirea procesului de îmbătrânire, Înălțurarea efectelor nocive ale nicotinei și ale fumului, Prevenirea și tratarea guturii, gripei și a infecțiilor respiratorii în general.

Salată de leurdă

Porția pentru o persoană se prepară dintr-o mână de frunze proaspete, care se spală bine cu apă caldă, se taie mărunț și se pun într-un castron. Se amestecă cu o linguriță de oțet de mere, un vârf de cuțit de sare și o jumătate de linguriță de ulei, după care se consumă la maximum 30 de minute de la preparare. Într-o cură cu leurdă, se consumă o asemenea salată pe zi, dimineața, la prima masă, înainte de a începe să consumăm alte alimente. O cură durează minimum 10 zile.

Suc de leurdă

Se poate prepara prin două modalități, în funcție de mijloacele pe care le avem la îndemână. Metoda I: Într-un mixer electric se pune o mână de frunze de leurdă, după care se adaugă trei sferturi de pahar de apă. Se mixează vreme de 2-3 minute, apoi se lasă să mai stea vreme de un sfert de oră, după care se filtrează prin strecurătoarea pentru ceai sau prin tifon. Pentru curele mai puternice de curățare a sângelui se beau 2 pahare de suc de leurdă pe zi: dimineața și seara. Metoda II: O mână de frunze de leurdă se pun într-un vas de sticlă sau ceramică și se toarnă un pahar de apă caldă. Se lasă la macerat la temperatura camerei vreme de patru ore, după care se filtrează prin tifon.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

Chec cu nuci, fără lapte și ou



Ingrediente:

2 căni de făină, 1/2 cană de zahăr, un plic de zahăr vanilat, 1/2 cană de ulei, 1-2 căni de apă rece, o cană de nuci mărunțite (nu tocate), o linguriță de oțet, 3 linguri de cacao, un plic de praf de copt. Deasupra se poate pune zahăr praf, sau glazură de cacao, dar nu în mod obligatoriu.

Mod de preparare:

Se amestecă făina, zahărul, zahărul vanilat, cacaoa și praful de copt. La acest amestec se mai adaugă oțetul, uleiul și apa, în ordinea enumerată, amestecând în continuu, până când se obține un aluat de o consistență păstoasă,

asemenea aluatului de pișcot. Compoziția, dacă doriți, se poate îmbogăți și cu câteva boabe de stafide. Se toarnă într-o tavă căptușită cu hârtie de copt, sau unsă cu margarină și presărată cu făină și se pune în cuptorul preîncălzit. La o temperatură medie, spre mare se coace timp de 30-35 de minute, verificând cu scobitoarea. După ce se răcește se poate orna cu zahăr pudră, sau cu glazură de cacao, însă, dacă doriți să preparați desert de post nu înveliți prăjitura cu ciocolată, sau cu glazură preparată cu lapte sau unt.

Lichior de ouă



Ingrediente:

6 gălbenușuri de ouă, 500 g zahăr pudră cu aromă de vanilie, 2 sticlute de esență de vanilie, 500 ml vodka (40%) sau dacă doriți să iasă mai tare se va folosi alcool rafinat mai concentrat, 500 ml frișcă lichidă, cât mai proaspătă, sau dacă luați de la magazin, să fie cu termen lung de valabilitate.

Mod de preparare:

Într-un bol mai mărișor se amestecă cele 6 gălbenușuri cu 5-6 linguri de zahăr pudră și se dă cu mixerul până devine ca o spumă albicioasă. Într-un alt vas se amestecă frișca cu restul de zahăr pudră și se pune la fiert, până dă într-un clocot. Se ia vasul de pe foc, lăsam puțin să se răcească, dar nu mult,

apoi se adaugă treptat la gălbenușurile frecate spumă, puțin câte puțin, amestecând în continuu, întocmai ca la laptele de pasăre. Adăugăm și esențele de vanilie, sau se pot folosi și batoane de vanilie. Mai lăsam puțin compoziția să se răcească, apoi se adaugă și vodka sau alcoolul rafinat, tot așa, amestecând în continuu. Lichiorul astfel obținut se toarnă în sticle și se închide cu dop. Se vor obține circa 1,5 litri de lichior, care se păstrează în loc răcoros, circa o săptămână, ca gusturile să se îmbine cât mai perfect.

Sărmăluțe cu soia și ciuperci



Ingrediente:

50 g granule de soia, o ceapă mare, 250 g ciuperci cărnoase, 150 g de orez, un morcov, 2-3 roșii tăiate cuburi (sau o lingură mare de pastă de roșii), o ligură de pastă de ardei, sare, piper, delicat, 5-6 linguri de ulei, mărar, cimbru uscat, o varză murată, 200 ml bulion.

Mod de preparare:

Granulele de soia se fierb în apă cu delicat circa 15 min. Varza se lasă la înmuiat în apă rece, apoi se aleg frunzele și se taie cotoarele, ceapa și morcovul se răzuiesc, iar ciupercile se taie mărunț. Ceapa se căleşte în ulei, se adaugă morcovul ras și se lasă până ce se înmoaie. Se adaugă ciupercile și se lasă până ce scade apa pe care o lasă.

Se amestecă cu orezul spălat, cu roșiile și cu pasta de ardei, precum și cu soia bine scursă de apă. Se condimentează cu sare, piper, mărar și cimbru, se amestecă bine și se umplu sarmalele. Se așează într-un vas de lut, atât sub ele, cât și deasupra se pun câteva frunze de varză și mărar, se toarnă bulionul și se mai adaugă apă, cât să acopere bine sarmalele. Se acoperă totul cu o farfurie sau cu o folie de aluminiu și se pune la cuptor, la circa 180 grade C, timp de o oră. Sarmalele se servesc calde și se pot oferi cu mămăligă.

Supă de fasole cu bulion



Ingrediente:

300 g de fasole uscată (dacă se poate, cu boabe mari), 3 linguri de făină, 4-5 linguri de ulei, sare, boia de ardei dulce (se poate și un pic de boia iute), delicat (de casă) sau 1-2 linguri de piure de zarzavaturi, 700 ml de bulion sau 4-5 linguri de pastă de roșii.

Mod de preparare:

Fasolea curățată și spălată se lasă câteva ore la înmuiat, în apă ușor caldă. Se strecoară și se pune la fiert în apă caldă, foarte puțin sărată. Dacă vă place, se poate adăuga un morcov tăiat rondele, sau o ceapă mărunțită, even-

tual 2-3 foi de dafin. Când boabele sunt aproape fierte, din făină și ulei se prepară un rântaș slab, foarte puțin prăjit, iar când se ia de pe foc se adaugă boiaua (dulce, iute, după gust). Rântașul se adaugă la supa aflată în clocot, apoi se condimentează. Se adaugă și sucul de roșii și se mai lasă puțin la fiert. Dacă se folosește pastă de roșii, aceasta, înainte de a fi pusă în supă se dizolvă cu puțină zeamă fierbinte. Se condimentează. Se poate servi cu ardei iute, sau ornat cu frunze de pătrunjel.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Sezonul primăvară-vară 2017 promite a fi unul foarte practic: majoritatea tendințelor din capitalele de modă pot fi adoptate și în viața de zi cu zi. De exemplu, talia înaltă alungește vizual picioarele, ascunde burtica și arată foarte seducător.

MODĂ

Pantalonii clasici rămân la baza garderobei unei business woman

Porți doar rochii și fuste? Pantaloni la modă în sezonul primăvară-vară 2017 deschid noi orizonturi, nici nu ți-ai imaginat că purtând pantaloni poți arăta atât de feminin și sexy.

Moda a încetat să fie conservativă. Idei tot mai noi își fac apariția pe podiumurile fashion. Însă designerii nu renunță nici la munca făcută anterior, dăruind o nouă viață hainelor retro. Pantaloni la modă în noul sezon ne uimesc prin multitudinea de modele. Nu-ți fie frică să porți haine ce nu te caracterizează, vara este creată pentru a te schimba în totalitate.

Pantalonii clasici

În ciuda diversității de modele de fuste office, pantalonii clasici rămân a fi la baza garderobei unei business woman. Și pentru ca clasicul să nu arate plictisitor, Emporio Armani, Ermanno Scervino, Hermes, Lanvin, Michael au prezentat modele moderne de pantaloni pentru oficiu, care corespund în totalitate tendințelor sezonului primăvară-vara 2017. Deși în modă revin siluetele feminine, pantalonii clasici au fost în general prezentați atât în modele cu croiala clasică, precum și pantalonii largi în stil masculin, atât la dungă, cât și fără. Unicul lucru ce le caracterizează sunt croiala feminină pe care o au. Lungimea poate fi absolut diferită: standard până la gleznă sau un pic mai jos, scurtați sau foarte lungi, ce acoperă tocul în totalitate.

Cât despre talie, designerii au permis existența atât a taliei foarte înalte, cât și a opțiunilor cu talia mai joasă. Important este ca croiala pantalonilor să fie în stil office sobru. Gama de culori este una caldă: dominante sunt culorile negru, gri, alb și bej.

Pantalonii oversize

Croiala liberă oversize, adică pantalonii palazzo, culottes, modelele tip pijama sunt cele mai actuale modele de pantaloni în sezonul primăvară-vară 2017. Se pare că modelele obișnuite li se par designerilor din ce în ce mai neinteresante.

Uitându-ne la unele modele ne vine greu să spunem dacă acestea poartă o fustă sau niște pantaloni. Astfel de fuste-pantalon au fost prezentate de case renumite de modă precum Chloé, Delpozo, Carolina Herrera.

Croiala largă, caracteristică pijamalelor este de această dată executată nu din mătase și bumbac moale, ci din stoffe dense, care își mențin mai bine forma și arată un pic mai brutal. Astfel de pantaloni pot fi purtați cu pulovere, malette, helânci strânse pe corp și încălțăminte cu toc.

Pantalonii evazați

Pantalonii evazați, care au reapărut pe podiumurile fashion câțiva ani în urmă, de această dată au fost prezentați doar în câteva colecții: Elie Saab, Giamba, Roberto Cavali, Vivienne Tam. Brandurile au refuzat cloșul optând pentru „jocul” cu croiala, textura și culoarea. Astfel, în sezonul primăvară-vara 2017 la modă sunt pantalonii evazați cu diverse imprimări și uzoare: de la buline și dungi, până la imprimările de mobilier și carourile Vichy. Însă și aici există câteva reguli: cloșul trebuie să pornească de la genunchi, și nu de la coapse. La modă sunt



în special pantalonii clopot, care stau strâns pe coapse și extrem de largi de la genunchi în jos.

Pantalonii scurtați

Dacă e să vorbim despre lungime, atunci la modă sunt pantalonii cu lungime medie puțin mai sus sau mai jos de glezna, sau pantalonii foarte lungi, care atârnă pe podea. În sezonul primăvară-vară, vom vedea foarte multe modele de pantaloni culottes largi și fuste-pantalon.

Pantalonii cu talia înaltă

Sezonul primăvară-vara 2017 promite a fi unul foarte practic: majoritatea tendințelor din capitalele de modă pot fi adoptate și în viața de zi cu zi. De exemplu, talia înaltă alungește vizual picioarele, ascunde burtica și arată foarte seducător.

Pantalonii cu talia înaltă sunt în general prezentate de modele cu croiala clasică. Alberta Ferretti, Alexander Wang, Hermès, Isabel sunt doar câteva

branduri care au inclus în colecțiile sale pantaloni cu talia înaltă.

Pentru a conferi pantalonilor mai mult dinamism, designerii au decis să „înmoaie” liniile stricte cu elemente minime de decor în formă de detalii metalice, volănașe și buzunare aplicate.

Efectul de stratificare

Cred că deja știi că în sezonul primăvară-vara 2017 la modă vor fi fustele stratificate din stoffe ușoare. Această ten-

dință a atins și moda pantalonilor: modele ușoare cu exces de stofă, vor fi mega populare.

Unii designerii au decis să experimenteze cu croiala, completând silueta cu croiala parte peste parte, atât de renumită la crearea fustelor.

Alberta Ferretti, Rochas, Daks au decis să combine într-o ținută mai multe articole. Aceștia propun să purtăm rochia peste pantaloni. Astfel de set este ales fie în aceeași nuanță și textură, fie absolut diferit după stil și material.

DIETĂ

Sparanghelul stimulează funcționarea rinichilor

Sparanghelul este o legumă cu gust fantastic și efecte ne-ai-pomenite asupra sănătății. Este mai puțin consumat la noi, dar este adorat de alte civilizații, pe bună dreptate.

În Elveția, nimeni nu pleacă de la supermarket fără o legătură de sparanghel alb. Poate și pentru că e ideal în curele de slăbire. Dar, înainte de a-i prezenta proprietățile benefice, mă voi referi la precizia în funcționare a rinichilor, acești adevărați purificatori ai corpului.

Structura și funcțiile aparatului urinar

Alături de ficat, rinichii au abilitatea de a elimina produsele reziduale și a neutraliza toxinele. Rinichii pot elimina otrăvuri potențial mortale, cum ar fi ureea. Când ei nu funcționează, acumularea de uree în sânge poate provoca moartea după numai câteva zile. Rinichii lucrează zi și noapte pentru a menține un raport constant de apă în corp și a evita acumularea de lichid sau deshidratarea.

În principiu, putem înțelege boala ca pe un dezechilibru dintr-un rezervor de apă, în care o cantitate de lichid intră și alta iese. Dacă intră o cantitate mai mare decât cea care iese, rezervorul se revarsă, în timp ce dacă se întâmplă invers, reducem capacitatea de înmagazinare a apei, provocând uscăciune.

Rinichii îndeplinesc trei funcții principale: funcția excretoare, funcția reglatoare și funcția hormonală.

Funcția excretoare constă în filtrarea sângelui pentru a elimina prin urină deșeurile metabolice toxice solubile în apă.

Prin fiecare rinichi în greutate de 142 de grame trece în 24 de ore un volum de sânge de 950 de litri. Urina este produsul filtrării renale, filtrare care începe în structurile celulare de bază ale rinichiului, glomerulii renali.

A doua funcție a rinichilor este funcția reglatoare, prin care se controlează nivelul de potasiu, sodiu și alte minerale din sânge. Această reglare chimică trebuie să fie exactă, de precizie, deoarece o variație foarte mică a concentrației anumitor minerale este incompatibilă cu viața. De exemplu, o creștere a nivelului de potasiu provoacă o slăbiciune musculară și chiar paralizie. Iar o scădere, duce la stop cardiac.

Rinichii își îndeplinesc a treia funcție producând o serie de hormoni foarte importanți pentru echilibrul din corp, printre care renină (care reglează echilibrul lichidelor din corp și al tensiunii arteriale) și eritropoietină (care stimulează producția de celule roșii în măduva osoasă).

Rinichii au nevoie de apă pentru a elimina produșii reziduali. Cu cât este mai puțină apă în organism, cu atât trebuie să facă mai multă muncă chimică pentru a concentra toate toxinele și a le elimina.

Toate fructele și legumele succulente ajută rinichii să elimine apă și substanțele reziduale, în special acidul uric și ureea.

O cură de fructe de 1-3 zile oferă o pauză rinichilor supraîncărcați cu sare și proteine animale. Cele mai recomandate fructe pentru rinichi datorită efectului diuretic (cresc volumul de urină) și depurativ (favorizează eliminarea reziduurilor) sunt: pepenii galbeni și roșii, perele, strugurii și cireșele. Supă depurativă se face din legume bogate în minerale, cum ar fi ceapă și țelină. Se folosesc de obicei patru cepe și un lujer de țelină la 1 litru de apă și se fierb 10-15 minute.



Se poate adauga spanac sau urzică. Efectele sunt: eliminarea reziduurilor, favorizează producția de urină și furnizează minerale valoroase.

Indicațiile sparanghelului

Sparanghelul verde conține mai multă clorofilă decât rudele sale, ceapa și usturoiul. Există 200 de varietăți de Sparanghel, care diferă în funcție de gust și aspect. Printre cele mai cunoscute soiuri care se disting prin culoarea vârfurilor lor sunt: sparanghelul alb, a cărui culoare se datorează creșterii în absența luminii, ceea ce îi oferă un gust delicat și fin, cel violet cu gustul sau ușor amar și sparanghelul verde, cu gust dulce. Există și varietăți spontane, sparanghelul de câmp și de pădure. Proprietățile diuretice sunt datorate aportului de minerale și asparaginei, un aminoacid care curăță în același timp intestinale, ficatul, rinichii, plămânii și pielea. Cine a mâncat o cantitate cât de mică de Sparanghel a observat că, după câteva minute, urina are un miros specific. Aceasta se datorează asparaginei, substanță activă din Sparanghel, care face parte din uleiul său esențial volatil. Se elimină prin urină, determinând creșterea volumului acesteia. De asemenea, ajută la eliminarea fluidelor din țesuturi. Persoanele care suferă de nefrită (inflamarea rinichilor) ar trebui să consume Sparanghel cu moderație, din cauza efectului său semnificativ de stimulare a rinichilor.

Fiind un aliment alcalin, păstrează echilibrul acido-bazic al sângelui și al limfei, de multe ori alterat de o alimentație nesănătoasă.

Vitaminele din grupul B pe care le conține Sparanghelul ajută împotriva oboselii, iar acidul folic (vitamina B9) reduce considerabil șansele ca fătul să aibă malformații congenitale, cum ar fi spina bifidă. Manganul și vitamina A au

efect benefic asupra ligamentelor, rinichilor și pielii, iar vitamina K are proprietăți anticoagulante și întărește oasele.

Sparanghelul conține și Rutin (vitamina P) care prin legarea de fier previne formarea de radicali liberi, limitează procesul de îmbătrânire a celulelor organismului, întărește pereții vaselor de sânge și previne hemoragiile.

Este numit "mătură vegetală" a intestinului, datorită conținutului bogat în fibre, care sunt eficiente în stimularea tranzitului.

Pe lângă fibre, Sparanghelul oferă puține calorii și produce o senzație de sațietate în stomac. Asezonat cu câteva picături de zeamă de lămâie, este ideal în dietele de slăbire.

În medicina naturistă, Sparanghelul este utilizat pentru a spori eliminarea de uree, cloruri și fosfați. Acest lucru poate fi util în prevenirea gutei și a calculilor renali. Această legumă mai are și efecte antidepresive și hipoglicemice.

Pentru colici intestinale și meteorism abdominal, se poate folosi sub formă de tinctură, preparată dintr-o parte plantă și două părți alcool de 70 de grade, prin macerare 10-15 zile. Se iau 5-10 picături de trei ori pe zi, după mesele principale.

Atunci când se cumpără, Sparanghelul trebuie să aibă un miros plăcut de spic de grâu copt. Dacă vârfurile sunt pe deplin închise și ferme, legumele sunt proaspete. Se poate păstra în frigider 4 zile în raftul legumelor.

Este ușor de digerat, se consumă ca atare, proaspăt (așa făceau și românii), sub formă de salate, suc, decoct sau diverse preparate culinare, supe, gătit la grătar, fiert, copt sau prăjit, având o aromă delicată. Poate fi conservat prin congelare, caz în care pierde o parte din vitamine și fibre, dar își păstrează mineralele și substanțele diuretice.

Ing. chimist Mircea Georgescu
Tel.: 0721202752

MELISSA - Magazin produse naturale pentru sănătate

Este mai ușor să previi decât să tratezi o boală...

Experiență de peste 10 ani în slujba sănătății dumneavoastră!

Informații: 0721.202.752
Adresa: Satu Mare, str. Cuza Vodă, nr. 12
(vis-a-vis de Poliție)

Sparanghelul verde conține mai multă clorofilă decât rudele sale, ceapa și usturoiul. Există 200 de varietăți de Sparanghel, care diferă în funcție de gust și aspect.

Fiind un aliment alcalin, păstrează echilibrul acido-bazic al sângelui și al limfei, de multe ori alterat de o alimentație nesănătoasă.

primAGYM
AEROBIC CYCLING FITNESS

Piața Eroii Revoluției nr. 5 - Satu Mare
Telefon: 0361 884947

Cofeina îmbunătățește performanța în antrenament

Cofeina nu numai că îmbunătățește nivelul de energie și sporește concentrarea, îmbunătățește, de asemenea, performanța. Consumul de cofeină în timpul exercițiilor fizice cauzează mai puțină dependență de sursa primară de glicogen (sursă primară de energie a musculaturii) și crește mobilizarea acizilor grași liberi pentru a fi utilizați drept combustibil.



Cercetările au arătat că, după ingestia de cofeină de către sportivi de ciclism, procesul glicogenolizei, sau descompunerea glicogenului, a scăzut în timp ce oxidarea grăsimilor a crescut.

Studiile au demonstrat, de asemenea, că cofeina poate duce la modificări ale funcției neuromusculare și / sau a contractiei musculare scheletice. A fost de asemenea demonstrat că, cofeina ajută la creșterea capacității de muncă, permițând sportivilor antrenanți să alerge de 2 până la 3 km mai mult. Cercetări suplimentare cu privire la efectele cofeinei în sport sau activități sugerează că suplimentarea poate ajuta sportivi precum hocheiști sau fotbaliști să aibă o mai bună rezistență și putere la antrenamentele și meciurile de intensitate mare cu durata prelungită.

Unul dintre beneficiile cofeinei este capacitatea să de a trece rapid bariera hematoencefalică și stimularea sistemului nervos central rapid. Asta înseamnă că, dacă aveți nevoie de un pick-up rapid, fie ei pentru sala de sport sau pentru a trece prin intermediiu acalmiei de după-amiază, cofeina poate începe să lucreze în termen de 15 până la 30 de minute de la consum și în decurs de 1 oră după ingestie. Mai mult, cofeina dispare din corp după 3 până la 6 ore, ceea ce înseamnă că va poate oferi ore de energie în plus!

Consumul de cofeină poate promova un răspuns termogenic semnificativ. De fapt, un studiu a arătat că, consumul de cofeină, la o doză de 100 mg a condus la un efect termogenic semnificativ în ciuda faptului că subiecții au avut un aport de cafeină obișnuită de 100-200 mg pe zi. Creșterea consumului de energie după ingestia de cofeină nu a revenit la valoarea

inițială la 3 ore post-consum. Cofeina are, de asemenea, un efect de sinergie atunci când sunt combinate cu alte suplimente de ardere a grăsimilor, cum ar fi ceaiul verde sau sinefrina. Cofeina blochează o enzimă cheie implicată în degradarea noradrenalină-un hormon de ardere a grăsimii, care devine stimulat de ceaiul verde și sinefrină. Acțiunea cofeinei permite nivelurilor de noradrenalină să rămână ridicate pentru perioade mai lungi.

Deși cofeina are numeroase beneficii, prea mult nu este niciodată bun! O doză de cofeină de până la 400 mg pe zi sau aproximativ 4 cești de cafea este considerată sigură pentru adulții sănătoși. Dozele de cafeină mai mare de 400 mg pe zi poate duce la insomnie, nervozitate, iritabilitate, tulburări gastrice, creșterea frecvenței cardiace și tremur muscular.

Trebuie întreruptă din când în când

Din moment ce un individ poate deveni tolerant și insensibil la efectele cofeinei, dacă o consumă zilnic, duce inclusiv la o reducere a răspunsului adrenalina și receptorii adrenergici, care sunt implicați în arderea de grăsimi, suprimarea poftii de mâncare și concentrare, cafeina ar trebui să fie întreruptă din consum din când în când. Dacă sunteți un utilizator frecvent de cofeină sub formă de cafea, ceai verde, pastile, sau băuturi energizante, renunțați la consumarea lor timp de 1 săptămână pentru a ajuta la resetarea receptorilor.

ATO
MEDICAL VEST
Dispozitive medicale

TALON REDUCERE 10%

ATO
MEDICAL VEST
Dispozitive medicale

Pentru produsele aflate pe stoc în magazin

SATU MARE - Satu Mare, str. Căminarii Lăzii, nr. 1, et. 1, în fața fostei clădire a fostei administrații a fostei județe, jud. Satu Mare, mobil: 0721 010 401, tel./fax: 0361 749 115, e-mail: a.to@ato.ro, a.to@ato.ro

“Mari scriitori români au trăit și au scris în plin regim carceral, în perioada comunistă. Nu l-am gustat pe pielea mea, dar dacă aceștia au putut să scrie, sau să creeze în minte și să păstreze totul în memorie în condițiile de exterminare de atunci, bănuiesc că răspunsul nu poate fi decât DA. Acum, pentru că “se bucură” de acest regim carceral, ce pare o glumă, atâția și atâția politicieni, cu toții îmbogățiți prin fapte de corupție, nu de vitejie, se face tapaj și se insistă pe condițiile respective.”

SCRITORII

Fișă de scriitor: Radu Ulmeanu

“Există glorie de o clipă și glorie pentru eternitate. Unde ne situăm fiecare e greu de știut și rămâne în grija altora, peste generații, să o stabilească”

Radu Ulmeanu s-a născut la Ulmeni, în județul Maramureș, la 25 ianuarie 1946. A publicat volume de proză: “Patinoar”, despre care spune că este o selecție operată de redactorul de carte Florin Mugur de poeziile scrise între anii 1964-1978, Editura Cartea Românească, 1979; “Un domeniu al meu”, volum care este o nouă selecție din aceiași ani, plus anii 1979-1980, apărut la Editura Cartea Românească, 1982; “Astrele negre” (ar fi trebuit să fie “Unelte Apocalipsei” – titlu refuzat de cenzură), apărut la Editura Albatros, 1983; “Sintagmele nopții”, Editura Eminescu, 1987; “Sonete din Nord” (ar fi trebuit să fie “101 sonete”), Editura Eminescu, 1990; “Ce mai e nou cu Apocalipsa”, Editura Helicon, 1997; „Climatul fulgerului”, Editura Dacia, 2001; “Laptele negru”, antologie de poezii, în selecție proprie, Editura Brumar, 2008; “Prăpastia numelui”, Editura Brumar, 2009; “Ospețele iubirii”, antologie de poezii, în selecție proprie, Editura Tipo Moldova, 2013; “Ceea ce suntem”, Editura Pleiade, 2016.

A publicat romanul “Chermeza sinucigașilor”, în două ediții. primul apărut în 2009 la Editura Brumar, iar al doilea în 2016, la Editura Grinta.

A mai scris volumul de poezii intitulat “Zero extaz” predat la Editura Dacia din Cluj, care, după ce obținuse deja în 1971 Bunul de Tipar din partea cenzurii, a fost oprit de la tipărire la întoarcerea lui Ceaușescu din vizita în China și Coreea de Nord, în urma căreia s-au introdus noile idei inspirate de regimurile dictatoriale din aceste țări comuniste.

În prezent lucrează la romanele “Benedict” și “Siberii” și spune că autorul preferat este marele Mihai Eminescu. Întrebat care este perioada și locul unde și-ar fi dorit să se nască și să trăiască, scriitorul originar din Maramureș a răspuns că nu și-a pus problema. De aceea, tindem să credem că este dintre acei români care își apreciază nespuse țara natală, precum și locurile în care s-a născut și a ales să trăiască, în pofida faptului că limba sa preferată este franceza.

După cum ne-a mărturisit în interviul care urmează, a început ca discipol al lui Eminescu, Coșbuc și Bacovia, în ultimii ani de liceu. După aceea, Blaga și Ion Barbu și abia mai târziu Arghezi au fost farurile sale călăuzitoare, între poezii români.

- Care este diferența dintre prietenii din copilărie și prietenii literari?

- Prietenii sunt prieteni, din copilărie sau nu, literari sau neliterari, nu am făcut niciodată diferență. Marele meu prieten, întâmplător literar, a fost Gheorghe Pituț, cu care am fost coleg de facultate, nu și de an, el fiind cu 6 ani mai în vârstă ca mine, înscris la Filologia din Cluj cu un an mai devreme. Data fiind diferența de vârstă, s-a purtat cu mine ca un frate mai mare, fiind mult timp, cu toate că s-a stabilit la București, îndrumătorul și oarecum ocrotitorul meu.

- Ce rol joacă femeile (sau femeia)



Ioan Băias (primul din stânga), Radu Ulmeanu (al treilea din stânga), Gheorghe Pituț, Ion Bleda și Dorin Sălăjan: Poză făcută în 1979, lângă Carei, pe meleagurile pe care invitatul Gheorghe Pituț a fost pădurar înainte de a se înscrie la facultate, când a venit de la București pentru lansarea volumului de debut al lui Radu Ulmeanu, “Patinoar”

în viața unui scriitor? Dar a dumneavoastră?

- Într-un sonet scris în 1987 și dedicat femeii în general, spuneam: “De n-ai fi tu, oceanele de artă/ ce-nvăluie planeta ar seca./ ne-ar copleși pe veci o lume moartă”. Femeia a fost nu numai inspiratorul artiștilor, ci și aceea care a făcut să se nască în ei nevoia de a crea și, de multe ori, le-a oferit condițiile necesare pentru a-și putea desfășura opera. Femeia este însăși viața, nu numai a artiștilor, ci a tuturor celor care se bucură de ea.

- Există diferențe între literatura națională și literatura scriitorilor ardeleni? Există un specific local foarte pregnant în opera dv?

- A fost o vreme în care a fost vizibilă această diferențiere, până nu demult, începând cu vechii cronicari și până la Liviu Rebreanu și Lucian Blaga, dar disparând aproape cu totul în ultimul timp, cel puțin la nivelul expresiei. La vremea debutului meu editorial, în plin comunism, era chiar obligatorie o fixare a scriitorului în locurile lui de baștină, precum o găză în insectar. Tocmai de aceea am avut de la bun început o reacție de respingere față de acest așa-zis specific local căutat cu lămurirea de editori și de mulți critici literari care cântau în struna orientării impuse de regim.

- Care sunt scriitorii care v-au influențat cel mai mult?

- Am început ca discipol al lui Eminescu, Coșbuc și Bacovia, în ultimii ani de liceu. După aceea, Blaga și Ion Barbu și abia mai târziu Arghezi au fost farurile mele călăuzitoare, între poezii români. Străini: Baudelaire, Poe, Rimbaud, Esenin și, cel mai important pentru mine, Rilke.

- Care ar fi fost destinul dv. literar dacă Transilvania rămânea în Imperiul Austro-Ungar?

- Într-un astfel de caz, așa cum merg și acum lucrurile în statul vecin, elementul românesc s-ar fi estompat treptat până la dispariția totală. Dar eu nu m-aș mai fi născut pe aceste meleaguri, părinții mei fiind obligați, pentru a supraviețui, ca mulți alți români, să se refugieze din teritoriul cedat prin cunoscutul diktat din 1940, în România, tatăl meu primind ordin de încorporare în lagărele “de muncă” pe frontul din Răsărit, în anul 1943.

- Care a fost perioada cea mai glorioasă a literaturii române?

- A fost, pe de o parte, perioada clasicilor: Eminescu, Slavici, Caragiale și Creangă. Dar și cea interbelică, în care au strălucit marii noștri poeți de atunci, pe care i-am pomenit deja mai sus, și romancierii, în special Liviu Rebreanu.

- Și în comunism s-a făcut artă și literatură?

- Comunismul nu a adus nimic bun în literatură, sugrumând din fașă adevărata creație. Scriitorii care au apărut s-au format cu toții în contradicție cu dogmele comuniste. Labiș a plătit cu viața nerespectarea lor, în 1956, când abia împlinise 21 de ani. Nichita Stănescu a venit într-un climat de liberalizare, începând în primăvara anului 1964, care nu a mai putut fi sufocat mai târziu, în ciuda insistențelor lui Ceaușescu, acesta dorind ca literatura să îi elogieze pe activiștii comuniști în postura de feți frumoși iar poezii să cânte “realizările” grandioase ale epocii sale, care erau, de fapt, un rahat absolut.

- Cum se scria în comunism, cum se scria în democrație? Descrieți asemănările și deosebirile fundamentale.

- Problema nu este cum se scria în comunism, căci scriitorii adevărați scriu totdeauna la fel, ci cum și ce se publica. Cenzura a funcționat tot timpul cu o anume ferocitate, iar după 1971, redac-

torii de la edituri și reviste erau primii cenzori ai scriitorilor, riscându-și funcțiile dacă publicau ce nu era voie, potrivit dogmelor.

- Simțiți că sunteți cetățean al UE? Există un patriotism de tip UE?

- Desigur, libertatea de circulație prin toate țările UE nu este de disprețuit. Dar cam atât. La referendumul pentru demiterea lui Băsescu, în 2012, când Ponta, prim-ministru pe atunci, s-a întors umilit cu cele 11 măsuri pe care era obligat să le pună în practică și care au dus la reînscăunarea personajului în cauză, s-a văzut care era statutul nostru adevărat. Se văzuse deja mai dinainte, chiar de la înscrierea în cursa de integrare, când a trebuit să acceptăm niște condiții nefaste pentru economia țării. Pe atunci nu știam încă nimic despre toate astea și eram teribil de mândri și fericiți. Vorba de patriotism UE mi se pare de tot răsul.

- Cum vă influențează scrisul faptul că trăiți într-un spațiu multicultural?

- Doamne ferește să trăiesc într-un “spațiu multicultural”. Asta îmi amintește de climatul din Franța și Germania, unde numărul uriaș al imigranților amenință însăși ființa națională a popoarelor gazdă. Toate astea sunt niște legende penibile și nocive.

- Ați putea scrie dacă ați fi închis într-un penitenciar din România?

- Mari scriitori români au trăit și au scris în plin regim carceral, în perioada comunistă. Nu l-am gustat pe pielea mea, dar dacă aceștia au putut să scrie, sau să creeze în minte și să păstreze totul în memorie în condițiile de exterminare de atunci, bănuiesc că răspunsul nu poate fi decât DA. Acum, pentru că “se bucură” de acest regim carceral, ce pare o glumă, atâția și atâția politicieni, cu toții îmbogățiți prin fapte de corupție, nu de vitejie, se face tapaj și se insistă pe

condițiile respective. Nu sunt bune, dar guvernanții n-au decât să le îmbunătățească și, în primul rând, să se abțină de a continua furtișagurile cu care ne-au obișnuit, indiferent de apartenența politică, pentru a nu îngroșa și mai mult rândurile locatarilor.

- Ați mai scrie dacă ați fi multimilionar?

- Ce banc bun! Dați-mi milioanele, și vă voi răspunde după o vreme!...

- Ca scriitor, vă puteți considera un “nemuritor”. Numele dvs va rămâne în istoria literaturii, a culturii, cel puțin în orașul în care ați trăit, în vreme ce numele celor care nu creează sunt date uitării după ce le dispăre familia. Ca individ, sunteți, totuși, muritor. Vă temeți de moarte? Cum tratați “moartea”, în creația dvs?

- Parafrazând o celebră zicere a lui Marin Sorescu, aș zice s-o luăm mai ușor cu nemurirea pe scări! Desigur, majoritatea scriitorilor aspiră la nemurire, dar puțini reușesc. Căci “multe flori sunt, dar puține/ rod în lume au să poarte”, și chiar așa, până la nemurire e cale lungă. Există glorie de o clipă și glorie pentru eternitate. Unde ne situăm fiecare e greu de știut și rămâne în grija altora, peste generații și generații, să o stabilească.

Într-adevăr, marea problemă a tot ce trăiește este faptul că urmează să moară. În mod paradoxal, în cazul meu, pe măsură ce anii trăiești se înmulțesc și, deci, se apropie inexorabil punctul terminus, crește seninătatea cu care privesc acest parcurs. Seninătate care nu are cum să nu transpară și în creația mea. Cel mai recent volum al meu de poezii („Ceea ce suntem”, Pleiade, 2016) e o mărturie în această privință. Cei ce doresc pot afla de acolo cel mai adecvat răspuns, în ce mă privește.

- Și după ce răspundeți la această întrebare o să vă rugăm să răspundeți, în compensație, și la una mai ușoară: ce rol joacă sexul în literatură în general, și în viața scriitorului care sunteți dvs., în particular? Este “sexul” o sursă de inspirație? Cel puțin în literatura tinerilor “sexul” pare să fi luat locul “muzei”.

- Sexul, fiind legat foarte strâns de viață și moarte, căci tocmai datorită lui se asigură perpetuarea celei dintâi, prin urmași, nu are cum să lipsească din creația artistică și, mai ales, din literatură. Cu siguranță că nu este o invenție a tinerilor de astăzi, doar că înainte se numea dragoste, eros etc. și se purta acoperit cu voaluri când mai groase, când mai subțiri. Excesul care se practică astăzi, și nu numai de către tineri – citiți poezia Norei Iuga sau a lui Emil Brumar dacă vreți o dovadă - ca orice exces, nu aduce mari servicii literaturii. Totul depinde de cum se poartă de către fiecare și l-aș putea compara cu o cravată la gât pentru bărbați și cu o poșetă la soldul unei femei. Pot, ambele, să fie frumoase, elegante, asortate cu celelalte componente vestimentare, sau dimpotrivă, stridente, dizgrațioase. Personal nu sunt un pudibond și actul sexual propriu-zis apare destul de explicit, de exemplu, în romanul meu. “Chermeza sinucigașilor”, dar ceva mai discret în poeziile pe care le-am scris. Din nou, nu pot decât să recomand celor interesați paginile de carte.

TEATRU

De ceva timp (nu ținem să ne amintim de cât timp) Vasile Blaga își tratează un cancer rebel. Lupta cu boala l-a făcut să empatizeze pe deplin cu personajul și s-a născut astfel un recital actoricesc impresionant, fiecare gest și replică primind încărcătură. Vasile e aici cu totul asumat și sincer, de parcă textul ar fi fost scris anume pentru el.

Un spectacol al dorinței de viață: "Ai promis, te rog să mori!"

Se cunoaște de foarte mult timp relația privilegiată a Teatrului de Nord cu reputatul dramaturg clujean Cornel Udrea, atât prin montări ale pieselor acestuia, cât și prin alte colaborări (de pildă foile zilnice ale Festivalului "Fără Barriere"). Această prietenie de cursă lungă a fost celebrată la aniversarea de 70 de ani a domnului Udrea cu un spectacol de zile mari.

La câteva zile după premiera sătmăreană, piesa "Ai promis, te rog să mori!" a fost punctul de atracție al festivităților aniversare de la Casa de Cultură a Studenților din Cluj-Napoca, ocazie cu care Cornel Udrea a primit și titlul de Cetățean de Onoare.

Văzând acest spectacol la reluarea sa la Satu Mare, marți, 28 martie, am dori să-i acordăm lui Vasile Blaga, măcar în această pagină, titlul de Actor de Onoare, dacă nu vreo distincție cu iz cavaleresc, pentru revenirea sa pe scenă într-o prestație printre cele mai bune din cariera sa, dând cu tifla, suveran, grijilor și bolii cu care luptă de aproape doi ani. Înainte de orice considerații (să zicem) critice, vă îndemnăm să mergeți să vedeți spectacolul în 2 aprilie, la ora 19. Este vorba, și în text, și în sufletul îndrăgितului actor sătmărean, de o dorință năvalnică de viață.

Muritorul și sălbaticii

La drept vorbind, acest domn cu nume caraghios, Camil Smântână-Beclean, nu are nimic eroic. A, mai scrie uneori poezii, ca să evadeze din atmos-



Camil Smântână-Beclean (Vasile Blaga) și soarta Aurica (Carmen Frățilă) în primul act al piesei lui Cornel Udrea

fera stătuță creată de o nevastă limitată intelectual. Mai mult, află că are cancer, și nu oriunde, ci tocmai în centrul bărbăției. Însă pune de-un gheșeft "literar" cu un fost coleg pus pe spălat bani, așa că orașul află că anonimul poet a fost premiat cu sume grase de asociații cu nume pompoase de prin America de Nord și de Sud, devenind brusc un cetățean de vază și un sponsor căutat.

Doctorul i-a dat șase luni, dar Camil nu mai moare. Și toți cei din jur au interes să-l vadă dus în locuri cu verdeață:

medicul pentru că nu mai e credibil (cine știe ce mișmașuri va fi având și el cu industria farma), poștașul pentru că s-a saturat să facă sluj pentru bani, nevasta pentru că e rea de fel, primăria pentru că a băgat bani grei într-un monument și iată că modelul trăiește, ba chiar pe picior mare... Poate singura care ține sincer la omul nostru e domnișoara Julieta, după o noapte, literalmente, de poveste. Desigur, destinul e implacabil și viața nu-i decât o boală mortală.

Avem aici, printre poante și vorbe

de duh, un tablou sufocant al ticăloșiei și fariseismului omenesc, o tragedie învelită în hainele unei aparente comedii ușoare. Iar spectacolul regizat de Andrei Mihalache surprinde tocmai această exasperare omniprezentă.

Cu boala pe boală călcând

De ceva timp (nu ținem să ne amintim de cât timp) Vasile Blaga își tratează un cancer rebel. Lupta cu boala l-a făcut

să empatizeze pe deplin cu personajul și s-a născut astfel un recital actoricesc impresionant, fiecare gest și replică primind încărcătură. Dacă în alte spectacole cabotinismul nu l-a ocolit, Vasile e aici cu totul asumat și sincer, de parcă textul ar fi fost scris anume pentru el. Schimbările de ton, verva bine temperată, patetismul controlat la milimetru, machiavelismul din partea a doua, duioșia scenei cu Julieta, sarcasmul trist al omului care se știe nedorit - totul trece scena și ajunge la spectator. Iar dicția e de un firesc copleșitor, mai ales pentru un actor care în trecut se lăsa dus de manierisme. Apoteoza personajului, la final, este și o apoteoză a actorului.

Foarte îngrijită este compoziția lui Romul Morușan în rolul doctorului, iar Tibor Szekeley revine, în spirit burlesc, la comedia cu rolul unui poștaș mic la minte și la suflet. Carmen Frățilă este fan declarat Cornel Udrea și i-a venit natural rolul de cutră al Auricăi, amintindu-ne puțin și de prestația ei, cu ani în urmă, în "Cotele apelor Dunării". Stelian Roșian apare scurt, dar marcant, în cameleonul rol al prietenului Andrei, când sobru, când pișcher, când aproape de fanfaronadă. Cristian But ține o linie firească în rolul operatorului TV, îngroșat puțin spre final, iar Rora Demeter e o apariție de efect, poate cu apropo, jucând o viceprimăriță "de imagine". O prezență spectaculoasă e Cristian Dan, jucând un sculptor cu plete de rocker și barbă brăncușiană. Iar Crina Andriucă impresionează din nou prin firescul dezarmant cu care etalează chipurile unei seducătoare care a rămas, în fond, fetiță.

Vasile A.

Simbioza teatrului și muzicii - impresii de spectator la Operă

În interval de câteva zile am avut ocazia să asistăm la două spectacole de operă în două orașe diferite, ambele lucrări prezentate aparținând celebrei triade realizate de compozitorul W.A. Mozart și libretistul Lorenzo Da Ponte. În 18 martie am văzut și ascultat "Cosi fan tutte" la Opera Națională din București, iar în 23 martie "Don Giovanni" la Opera Maghiară din Cluj-Napoca.

Atunci când membrii Camerateri Florentine gândeau, în jurul anului 1600, crearea unei arte ideale care să îngemâneze cuvântul scris și sunetul muzicii, nu bănuiau probabil amploarea pe care fenomenul operai o va lua patru secole mai târziu. Multă vreme a fost o artă rezervată nobililor și bogaților, dar în zilele noastre marii cântăreți sunt vedete populare, mai ales după succesul unor formule concertistice de masă, cum a fost trio-ul de tenori Carreras - Domingo - Pavarotti. Industria operai învârte milioane de dolari în spectacole și înregistrări, chiar dacă repertoriul este oarecum canonic și operele noi sunt destul de rare, ultimul "clasic", Giacomo Puccini, murind în 1924.

Ion Luca Caragiale, bun cunosător de operă, spunea că trei lucruri sunt necesare pentru un spectacol bun: bani,



Scenă din finalul primului act al spectacolului "Cosi fan tutte" de Mozart la Opera Națională din București

bani și bani. Cântăreții buni costă, decoriile orchestra, regia... Opera este cea mai costisitoare formă de artă. De aceea în România puține orașe își permit să întrețină companii permanente de operă: București, Cluj, Iași, Timișoara, Craiova, Brașov, Constanța.

Opera Națională din București a avut sală plină la "Cosi fan tutte", un

spectacol a cărui parte teatrală, de regie și decor, a fost împrumutată de la compania engleză Garsington Opera. O regie modernă, puțin cam agitată și prolixă mai ales în primul act, când corul stă în scenă aproape tot timpul, actul 2 fiind tratat mai clasic. Am descoperit două voci excelente: mezzosoprana Maria Jinga (Dorabella) și baritonul Daniel

Filipescu (Guglielmo). Contestat de unii, basul Vicențiu Țăranu a fost liantul spectacolului în rolul decisiv al lui Don Alfonso, aducându-i cinismul necesar dublat de o voce boemă. Actul 2 a strălucit în părțile lirice, cel mai aplaudat moment fiind aria sopranei, "Per pietà, ben mio, perdona", cântată minunat de Simona Neagu. A dirijat un specialist, Ti-

beriu Soare, ale cărui conferințe volubile despre operă străne într-o carte le găsiți la Sala de Lectură a Bibliotecii Județene.

"Don Giovanni" de la Cluj a suferit mult din pricina unei regii rudimentare, care nu s-a potrivit defel cu decorul grandilocvent și etajat. De multe ori am avut senzația unei opere în concert, iar tenorul Barta Lorant a prins o zi lamentabilă. De asemenea, s-au făcut câteva tăieturi neinspirate în libret. Dar și aici am văzut o cântăreață foarte bună, o voce mare, care ar merita atenția unor scene celebre: Egedy Apollonia. Spectacolul înfloră cu ea în scenă, o Donna Elvira focoasă și dinamică, aproape violentă uneori. În rolul titular, baritonul Sandor Csaba a evoluat în crescendo, reușind să dea forța expresivă necesară celebrei scene finale, a prăbușirii în infern. A fost plăcută și prezența Liviei Chiuariu în Zerlina, portret de feminitate inocentă și voce condusă cu lejeritate. Problemele din registrul acut au ajutat-o, paradoxal, pe soprana Fulop Timea să dea mai multă credibilitate Doanei Anna în a doua sa arie. Urmează, în 13 aprilie, "Nunta lui Figaro".

Dacă aveți ocazia, mergeți la operă. Experiența pe viu a simbiozei teatrului cu muzica nu trebuie ratată, iar spectacolele sunt titrate. La Timișoara, de pildă, se va lansa "Carmen" în regia lui Silviu Purcărete, care se anunță un spectacol grandios, măcar în partea teatrală.

Horățiu Șerbescu, membru al echipei de cercetători, a declarat pentru mediafax.ro că invenția este brevetată, următorul pas fiind găsirea unor state dornice să colaboreze pentru construirea tunului, cum ar fi SUA, China, Japonia, Germania, Franța, în condițiile în care costurile se ridică la miliarde de euro.

Tun spațial cu lumină ce topește asteroizii la coliziunea cu Pământul, la Salonul de Inventică din Cluj-Napoca

O echipă de cercetători din cadrul unui institut din București a inventat tunul spațial cu lumină concentrată care are rolul de a topi sau devia asteroizii sau meteoriții care ar intra în coliziune cu Pământul, proiectul fiind prezentat la Salonul de Inventică ProInvent care a început la Cluj-Napoca.

Horățiu Șerbescu, membru al echipei de cercetători, a declarat pentru mediafax.ro că invenția este brevetată, următorul pas fiind găsirea unor state dornice să colaboreze pentru construirea tunului, cum ar fi SUA, China, Japonia, Germania, Franța, în condițiile în care costurile se ridică la miliarde de euro.

„Am prezentat un tun cu lumină concentrată care captează razele de lumină de la soare și prin procesul de reflexie se creează unde paralele care ies printr-un ghid de undă spre un corp ceresc pentru a-l topi sau a-l devia de la traiectoria de ciocnire cu Pământul. Este o invenție românească, brevetată, avem prototipul, avem două variante, și partea de calcule efectuată, mai avem de definitivat unele detalii. Următorul pas este să găsim state dornice să colaboreze pentru construirea tunurilor, cum ar fi SUA, China, Japonia, Germania, Franța. Un astfel de tun este scump, mai scump decât un satelit, de ordinul miliardelor de euro, deoarece conține materiale prețioase în construcția lor, precum foiță de aur, panouri fotovoltaice, motoare ionice. Dar este un element care previne coliziunea unui asteroid sau meteorit cu Pământul și are rolul de a proteja Pământul”, a spus Șerbescu.

Tunul ar urma să fie plasat în spațiu

Potrivit acestuia, tunul ar urma să fie plasat în spațiu, pe orbita circum-



Tunul spațial românesc este o invenție brevetată și este dorită de mai multe state ale lumii

solară care colectează lumina solară pe care o concentrează și o dirijează spre asteroizii care pot intra pe traiectorii de coliziune cu Pământul.

„În funcție de aplicație, lumina concentrată de acest tun poate fi de câteva ori până la câteva mii de ori mai intensă decât radianța solară de la nivelul orbitei Pământului.

Proiectul tunului cu lumină a fost prezentat și la Târgul de Invenții de la Geneva

Lumina provenită de la acest tun spațial poate fi folosită și pentru a alimenta cu energie electrică panourile solare ale sateliților sau telescoapele, prelungindu-le, astfel, durata de funcționare”, a mai spus Horățiu Șerbescu.

Proiectul tunului cu lumină realizat de specialiștii Institutului Național de Cercetare și Dezvoltare Turbomotoare COMOTI București a fost prezentat și la Târgul de Invenții de la Geneva.

Sterilizator de bani conceput de un român, premiat cu aur la Geneva

O altă invenție prezentată la ProInvent este un sistem sterilizator de bancnote și monede conceput de un timișorean și care are rolul de a elimina virusurile, bacteriile și microorganismele de pe suprafața acestora care sunt dăunătoare sănătății.

„Sistemul este alcătuit dintr-o casă de bani din inox, un ansamblu de lămpi cu Ultra Violete (UV) germicide cu emisie de ozon și un bloc automat care

comandă aprinderea și stingerea lămpilor. Un astfel de sistem previne transmiterea unor boli cauzate de microorganismele prezente pe bani. Durata de eliminare a bacteriilor durează câteva secunde, iar la finalul procesului banii rămân curați”, a declarat inventatorul Remi Rădulescu.

Potrivit acestuia, sistemul este conceput pentru bănci, dar și pentru casierile firmelor și ar costa câteva mii de euro.

Invenția a fost premiată deja la târguri de invenții de la Bruxelles și Geneva unde a luat medalii de aur.

Salonul de Inventică ProInvent, organizat de Universitatea Tehnică Cluj-Napoca (UTCN) în perioada 22 - 24 martie, prezintă peste 370 de invenții din țară sau străinătate, din țări precum Iran sau Malaysia.

O monedă extrem de valoroasă a fost furată dintr-un muzeu din Berlin. Cântărește 100 de kilograme



O monedă de aur în valoare de 4 milioane de dolari a fost furată dintr-un muzeu din Germania. Moneda a fost înscrisă în Guinness Book datorită purității materialului din care este fabricată.

Moneda care cântărește 100 de kilograme a fost furată luni dimineața din Muzeul Bode din Berlin, informează CNN.

Media din Germania a raportat că valoarea monedei din aur este estimată între 3,7 milioane de euro și puțin peste 4 milioane. Denumită „Big Maple Leaf”, moneda a fost înmănată de către Royal Canadian Mint în 2007 Germaniei în timpul vizitei reginei Elisabeta a-II-a. Puritatea materialului din care este confecționată este de 999,99/1000 aur.

Moneda se află în colecția Muzeului Bode din 2010. În urma cercetărilor, poliștii au descoperit o scară în stația de tren din apropierea muzeului. Moneda are pe o față portretul reginei Elisabeta a-II-a și pe cealaltă față o frunză de arțar.

S-a descoperit prima mutație din procesul de dezvoltare a vieții umane

Experții au reușit, în premieră, să surprindă prima mutație genetică din dezvoltarea umană. Prin secvențierea întregului genom, experții au dezvăluit ce s-a întâmplat în momentul în care genomul adulților era doar un embrion microscopic. Rezultatele lor sugerează că primele două celule au contribuit la dezvoltarea oamenilor într-un mod cu totul diferit, informează Science Alert.

Mutațiile apar sub două forme, cele ereditare și cele somatice, cele care pot apărea în orice etapă a vieții individului, inclusiv în primele zile ale dezvoltării embrionale. În general, mutațiile somatice nu generează probleme, însă uneori pot provoca apariția cancerului și a altor boli. În prezent, cercetătorii au reușit să descopere perioada în care apar aceste mutații. „Este pentru prima dată când am reușit să observăm cum apar mutațiile în dezvoltarea timpurie a omului”, a declarat geneticianul Young Seok Ju din cadrul Institute Wellcome Trust Sanger din Marea Britanie. Pentru descoperirea mutațiilor, cercetătorii au analizat mostre de țesut și sânge de la 279 de persoane cu cancer la sân. Utilizând aceste mostre de la pacienții cu cancer au reușit să testeze dacă mutațiile au fost prezente atât în țesutul și sângele normal, cât și în cele extrase din probele de țesut canceros. Rezultatele au dovedit apariția a 163 de mutații care au apărut în timpul primelor diviziuni celulare ale embrionului. Cercetătorii speră ca descoperirea să fie predecesora următoarelor studii privind înțelegerea vieții umane din primele etape.

Pagină realizată de Mirela F.

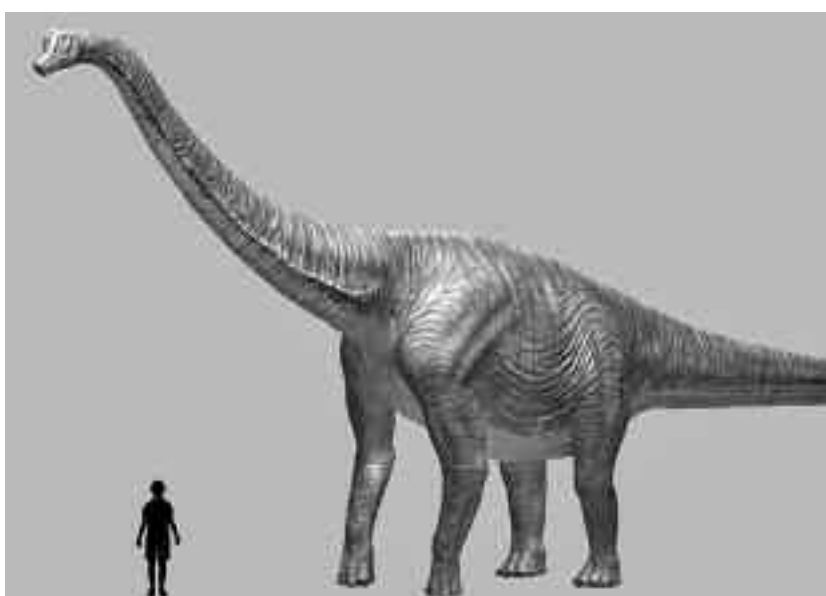
Cercetătorii au ajuns la o adevărată comoară preistorică: cea mai mare urmă a unui dinozaur

De-a lungul a 25 de kilometri pe coasta vestică a Australiei se află o adevărată comoară preistorică. Sute de amprente de acum 130 de milioane de ani au rămas impregnate în sol, cercetătorii reușind să le studieze doar în timpul refluxului.

Printre nenumăratele urme de dinozauri a fost descoperită și una dintre cele mai mari. Măsurând aproximativ 1,74 de metri lungime, urma ar putea aparține unui sauropod gigant, conform Business Insider.

„Nu există nimic asemănător cu o astfel de mărime”, afirmă Steve Salisbury, paleontolog din cadrul Universității din Queensland

În zonă au fost descoperite și urme de theropozii carnivori care umblau în două membre, urmele fiind similare cu cele din filmul „Jurassic Park.” Urmele membrilor cu trei degete au o



semnificație specială pentru zona în care au fost descoperite, legendele locale sugerează că urmele aparțin lui Marala sau „Omul Emu” care străbătea acele locuri dictând regulile după care ar trebui lumea să se comporte.

„Am descoperit cinci tipuri diferite de urme de dinozauri, aproximativ șase tipuri de urme aparținând sauropodelor ierbivore cu gâtul lung, patru tipuri de urme aparținând ornitopodelor și alte șase tipuri de urme ale ankylosaurilor”, afirmă expertul.

Având în vedere faptul că echipamentul nu poate fi lăsat la fața locului atunci când are loc fluxul, cercetătorii au utilizat drone pentru a cartografia cu ajutorul fotografiilor digitale și al scanărilor cu laser zona.

„Este un loc magic, propriul Jurassic Parc al Australiei”, a declarat cercetătorul.

Ella Woodward Mills: „Schimbarea alimentației mi-a transformat viața”



Numele scriitoarei culinare britanice, cunoscută de public ca Deliciously Ella, a devenit sinonim cu alimentația sănătoasă bazată pe vegetale. De la debutul blogului său cu același nume, în 2012, tânăra în vârstă de 25 de ani a făcut senzație pe rețelele sociale. Prima sa carte de rețete, tradusă în 16 limbi, a fost cea mai vândută carte a anului 2015 pe Amazon, iar Ella a mai publicat de atunci încă două cărți. Dar aceasta nu e tot. A deschis și două restaurante în Londra, lansând recent și o linie de gustări energizante din ingrediente naturale.

Inspirația pentru crearea unui blog i-a venit în perioada studenției petrecute la Universitatea St. Andrew's din Scoția, când, în 2011, a început să se simtă foarte rău. „M-am trezit într-o dimineață cu stomacul atât de umflat încât părea că sunt în ultimul trimestru de sarcină.” După mai multe investigații medicale a fost diagnosticată cu o boală rară numită sindromul de tahicardie posturală, care afectează sistemul nervos vegetativ. Avea constant o stare de somnolență și dureri, iar bătăile inimii i se accelerau sau se diminueau când se aștepta mai puțin. Ajunsesă să doarmă până la 16 ore pe zi și petrecea săptămâni întregi fără să iasă din camera ei. „Nu-mi puteam controla bătăile inimii, circulația, digestia și sis-

temul imunitar. Am stat luni întregi prin spitale încercând tot felul de medicamente. Sufeream atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. Eram o studentă de 20 de ani care nu era capabilă să facă mai nimic, fiind mai tot timpul în pat.”

După această izolare s-a instalat și depresia, moment în care a realizat că trebuia să facă ceva pentru a ieși din starea deplorabilă în care era, mai ales că trebuia să ia steroizi și alte 28 de pastile zilnic. Atunci a devenit interesată de alimentație și stilul de viață, respectiv de modul în care acestea ar putea să o ajute să-și revină. Inspirată de cartea lui Kris Carr, Ella a decis peste noapte să treacă la o dietă vegetariană, fără gluten, lactate sau zahăr. După o viață întregă în care mănucase numai alimente procesate, pline de zahăr, aceasta a fost o mare provocare pentru ea. „Uram fructele, uram legumele, habar nu aveam ce e quinoa. Cartea mi-a dat speranță pentru prima dată într-un an de zile. Am fost atât de inspirată de povestea ei și am simțit că puteam să mă fac bine – a fost un sentiment uimitor.”

Trecerea de la alimentația nesănătoasă la cea vegetariană nu a fost ușoară. După trei luni de mâncat aceleași alimente fade, a decis să își extindă orizonturile și să experimenteze, încercând diverse rețete. „Nu știam prea bine ce să mănânc pentru a-mi menține sănătatea și nici nu eram în stare să gătesc.” În 2012, la sugestia unei prietene, și-a creat un blog numit „Deliciously Ella”, pentru a

împărtăși această aventură și altora care se confruntau cu astfel de probleme și pentru a avea o motivație. „Am început prin a găti eu singură, preocupată să mănânc mai multă mâncare gătită în casă care să conțină necesarul zilnic de legume și fructe.” Procesul de însănătoșire a fost unul lent, fiindu-i necesari aproape doi ani pentru a simți că starea ei s-a stabilizat, moment în care a renunțat și la medicație. După încă un an și jumătate a simțit că în cazul ei această schimbare de alimentație a funcționat. „Trebuie să am grijă în continuare având în vedere afecțiunea de care sufăr, îmi țin sub control simptomele și sunt în stare să fac acele lucruri de care nu eram sigură înainte.”

Când a început să se gândească la ideea de a se alimenta sănătos, Ella a presupus că trebuie să mănânce doar salate de legume și morcovi răzuiți. „A fost deprimant și nu era ceva ce-mi doream.” De aceea a decis să schimbe această percepție legată de alimentația sănătoasă, care trebuia să fie una care să-ți facă plăcere și să te facă să-ți dorești să încerci noi rețete pe care apoi să le împărtășești și altor oameni dornici să le prepare. Blogul ei a devenit unul foarte popular de la lansarea lui, atrăgând milioane de vizitatori din toate colțurile lumii în fiecare lună.

Un an mai târziu a început să țină cursuri de gătit și și-a lansat propria aplicație culinară, care a ajuns pe primul loc în topul celor mai descărcate astfel de

aplicații din Anglia și Statele Unite. „Nu mi-aș fi închipuit niciodată că blogul meu se va transforma atât de mult și va deveni chiar o afacere profitabilă. E chiar ironic și puțin ciudat, dar e ceva incredibil. M-a ajutat să transform ceva foarte negativ din viața mea în ceva incredibil de pozitiv. M-a adus într-o altă lume pe care o ador și de care sunt pasionată. Nu aș fi crezut niciodată că voi ajunge să fiu atât de pasionată de broccoli!” Printre alimentele sale preferate se numără ovăzul, pe care-l folosește în multe forme, avocado, hummus-ul și cartofii dulci. Desigur că un loc de cinste îl au condimentele ca chili, semințe de muștar, turmeric, chimen, paprika, scorțișoara și ghimbirul, care transformă complet gustul mâncării.

În procesul de schimbare a alimentației, Ella a avut și sprijinul unui nutriționist, care a ajutat-o să-și țină sub control simptomele și i-a recomandat unele suplimente naturiste. „Am luat antibiotice timp de doi ani și jumătate, așa că am avut grijă să-mi trafez sistemul digestiv, care a avut de suferit, cu probiotice, pe care le iau și acum. Am tratat, de asemenea, și problema legată de producerea scăzută de cortizol. Toate acestea m-au ajutat să-mi revin.”

Pe lângă alimentație și suplimente, mișcarea a ajutat-o să lupte cu stresul, oferindu-i posibilitatea de a se relaxa. „În cazul meu, simt că exercițiile fizice mă ajută să intru într-o stare mentală pozitivă. Ador cursurile de spinning, precum

și ședințele de yoga.” Recunoaște că ceea ce a funcționat la ea s-ar putea să nu fie potrivit și pentru alții. „Nu sugerez că toată lumea trebuie să mă imite. Multe persoane găsesc o abordare mai tolerantă față de ce alimente li se potrivește, iar acestea includ carnea și peștele.”

Una dintre cele mai mari provocări pe care a trebuit să le înfrunte în calitate de antreprenor a fost frica de expunere, sentimentul de vulnerabilitate dat de păreri preconcepționale ale oamenilor. „Dar trebuie să mergi înainte, să fii curajos și să-ți păstrezi zâmbetul pe buze. Soțul meu Matt este și partenerul meu de afaceri – el se ocupă de partea de dezvoltare, iar eu mă ocup de partea creativă, de mâncare. Colaborarea noastră ne-a ajutat să facem față tuturor provocărilor.” Chiar dacă nu a adus în discuție niciodată dietele de slăbit sau alimentația dusă la extrem, Ella recomandă o alimentație bogată în fructe și legume, dar nu crede că ar trebui să ne simțim vinovați dacă ne bucurăm de puțin tort cu ciocolată din când în când. „Cei care doresc să-și îmbunătățească stilul de viață nu trebuie să schimbe totul peste noapte. Începeți prin a adăuga ceva – câte un element la fiecare masă timp de o săptămână, iar asta nu sună atât de înfricoșător și înseamnă 21 de fructe sau legume diferite. Consider că e esențial să găsim un echilibru viabil care ne va face să ne simțim bine în pielea noastră zi de zi, pentru totdeauna, și nu doar o soluție de moment.”