Sănătate & Frumusețe

Preparate utilizate de Terapia cu plante pe cale internă

PAGINA 5

Consumul regulat de spanac ne protejează retina și vederea

PAGINA 8

Anul acesta se poartă costumele de baie întregi

PAGINA 7

Anul XV Nr. 737 Duminică 11 iunie 2017

Informația de Duminică

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

În mai 1944, în ghetoul din Satu Mare au fost înghesuiți 19.000 de evrei

Sinagoga Status-quo ante a fost construită între anii 1904-1906, în stil maur și a fost demolată în anul 1965, pe locul ei construindu-se actualul sediu al IPJ Satu Mare

PAGINA 3

Un ultim omagiu folkistului Tavi Bud

PAGINA 4

Fostul președinte Obama și premierul canadian Trudeau au luat cina la Montreal

Fostul președinte american Barack Obama a avut o rară întâlnire tete-a-tete cu premierul canadian Justin Trudeau la un celebru restaurant din Montreal.

Cei doi au luat cina la Liverpool House marți, când fostul președinte american s-a aflat la Montreal pentru a rosti un discurs. Cei doi lideri sunt buni prieteni, după ce premierul Trudeau a vizitat Casa Albă pentru un dineu de lucru, anul trecut, când Obama era încă președinte al SUA. Trudeau, care l-a numit pe Obama "fratele" său, a scris într-un mesaj difuzat pe Twitter că au discutat despre implicarea tinerilor în acțiunile din comunitățile lor. Fundația Obama a postat un mesaj potrivit căruia cei doi lideri au discutat despre "angajamentul lor comun" în acest domeniu.

Obama s-a aflat la Montreal pentru a rosti un discurs la Palatul Congresului, sub patronajul Camerei de comerț din Montreal. Evenimentul a avut loc cu casa închisă, biletele fiind revândute online cu sute de dolari.

În timp ce Obama și Trudeau luau cina într-o atmosferă plăcută și calmă, în fața restaurantului era o adevărată agitație, fiind desfășurat un important dispozitiv de securitate, cu 200 de agenți, iar strada era plină de oameni curioși să-i zărească pe cei doi.

560 de ani de la urcarea pe tronul Moldovei a lui Ștefan cel Mare

Anul acesta aniversăm 560 de ani de la urcarea pe tronul Moldovei a lui Ștefan cel Mare (1457 – 1504), om politic și diplomat strălucit, comandant de oaste ilustru și priceput strateg, gospodar, unificator, sprijinitor al culturii, însemnat ctitor de așezăminte.

Moștenirea spirituală se răsfrânge în actul de creație al vremii sale. Ștefan cel Mare este domn creștin și războaiele conduse împotriva Semilunii se desfășoară sub semnul crucii.

PAGINA 2

Dan și Ciprian Cosma, doi frați pictori

PAGINA 10

Prințul Charles a fost îndrăgostit de soția lui Ronald Reagan

Viața amoroasă a Prințului Charles a fost întotdeauna un subiect important în presa tabloidă britanică. Amorez fără pereche și profund criticat pentru neglijență în căsnicia cu Prințesa Diana, viața sa intimă nu a încetat niciodată să uimească. Recent, în niște scrisori personale ale prințului, un secret bine păzit a ieșit la iveală: era îndrăgostit de soția președintelui american, Ronald Reagan!

Mai multe scrisori redactate de Prințul Charles urmează să fie scoase la licitație pe 14 iunie în Marea Britanie și cu siguranță vor fi "vânate" de amatorii de exclusivități despre Familia Regală. Ele par să aducă la lumină secretul amoros care a rămas bine ascuns timp de 20 de ani.

Scrisorile sunt adresate mai multor cunoștințe ale Prințului de Wales, printre care Dudley Poplak, căruia i-a destăinuit circumstanțele „îngrozitoare" care au urmat după divorțul din 1992 de Prințesa Diana.

"Probabil vor aprecia lucrurile pe care le fac după ce voi muri. Poate fi tare îngrozitor să trăiești sub atâtea preconcepții. Probabil totul face parte dintr-un test prin care trebuie să trec (...)", scria Charles prietenului său, potrivit International Business Times.

EVENIMENT

Moștenirea spirituală se răsfrânge în actul de creație al vremii sale. Ștefan cel Mare este domn creștin și războaiele conduse împotriva Semilunii se desfășoară sub semnul crucii. Campion al luptei creștine, Athletus Christi cum a fost denumit, Ștefan cel Mare a ținut Biserica și reprezentanții ei la loc de cinste.

50 de ani de la Războiul de șase zile dintre Israel și arabi

Războiul de Şase Zile a fost un conflict armat între Israel şi alianţa formată din statele arabe Egipt, Iordania şi Siria. Acest război a durat între 5 şi 10 iunie 1967. În urma victoriei militare asupra coaliţiei arabe, Israelul a ocupat Fâşia Gaza, Peninsula Sinai, Platoul Golan şi Cisiordania. Războiul de Şase Zile a fost cel de-al treilea conflict armat arabo-israelian.

La începutul anului 1967 observatorii politici nu considerau iminentă izbucnirea unui război între Republica Arabă Unită sub conducerea lui Gamal Abdel Nasser şi Israel. Tensiunea dintre Israel şi vecinii săi arabi a crescut în mod continuu, începând din anul 1964, când Israelul a deviat cursul Iordanului pe teritoriul său şi Siria a încercat, la rândul ei, să schimbe cursul afluenţilor acestui râu. Demersurile siriene au eşuat datorită bombardamentelor israeliene şi lipsei de implicare a Iordaniei şi a Libanului în conflict.

În 5 iunie forţele aeriene israeliene bombardează simultan, începând de la ora 7.45, unsprezece baze aeriene egiptene, distrugând astfel o mare parte din aviaţia militară a Egiptului. În 6 iunie trupele israeliene ocupă Fâşia Gaza. Unităţi israeliene de tancuri pătrund în Peninsula Sinai.

În 7 iunie Israelul cucereşte malul stâng al Iordanului şi partea de est a Ierusalimului, care va fi anexată Israelului pe data de 27 iunie 1967. A doua zi tancurile israeliene ajung până la Canalul Suez, deşi forţele egiptene erau mult superioare numeric celor israeliene în această zonă de conflict. Egiptul capitulează.

În 9 iunie forţele armate israeliene atacă Siria şi cuceresc, după lupte grele, mare parte din Platoul Golan, inclusiv oraşul Quneitra (Al Qunaytirah'). Gamal Abdel Nasser, preşedintele Egiptului, îşi declară demisia, dar îşi va retrage peste o zi această declaraţie, în urma demonstraţiilor masive în favoarea sa.

Încetarea ostilităţilor survine în 10 iunie 1967. După război, Israelul domină un teritoriu de aproape patru ori mai mare decât la începutul războiului. 400.000 de palestinieni se refugiază în Iordania.

Statele Pactului de la Varşovia, cu excepţia României, au condamnat agresiunea israeliană. Poziţia României, care întreţinea relaţii politice şi diplomatice cu Israelul, a fost interpretată de Uniunea Sovietică drept o sfidare. Uniunea Sovietică a explicat poziţia României prin interesul acesteia ca Israelul şi SUA să susţină candidatura lui Corneliu Mănescu la preşedinţia Adunării Generale a ONU.

Informația Zilei
ISSN 1222-4715

Director general - **D. Păcuraru**
Director editor: **Ilie Sălceanu**
Redactor șef suplimente - **Adriana Zaharia**
(Informația Zilei de Duminică și Sănătate și Frumusețe, Informația TV)

Redacția Satu Mare:
str. Mircea cel Bătrân nr. 15
Satu Mare, cod 440012
Telefon: 0261-767300
e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

560 de ani de la urcarea pe tronul Moldovei a lui Ștefan cel Mare

În timpul domniei sale, statul românesc de la est de Carpați a atins perioada de apogeu

Anul acesta aniversăm 560 de ani de la urcarea pe tronul Moldovei a lui Ştefan cel Mare (1457 – 1504), om politic şi diplomat strălucit, comandant de oaste ilustru şi priceput strateg, gospodar, unificator, sprijinitor al culturii, însemnat ctitor de aşezăminte, reîntemeietorul Moldovei, simbol al luptei pentru independenţă a românilor şi creştinătăţii. Ştefan ce l Mare a fost cel mai important domnitor al Moldovei. În timpul domniei sale, statul românesc de la est de Carpaţi a atins perioada de apogeu.

Tatăl lui Ştefan cel Mare, Bogdan al II-lea, domnul Moldovei între anii 1449 şi 1451 era fiul nelegitim al lui Alexandru cel Bun şi frate cu Iliaş, Ştefan al II-lea, Petru al II-lea şi Petru Aron. Ştefan cel Mare şi-a petrecut copilăria sub supravegherea atentă a mamei sale, Oltea-Maria. De la moartea lui Alexandru cel Bun, urmaşii lui luptaseră între ei pentru tron, ceea ce contribuise la slăbirea puterii centrale. (...)

Politica internă și externă

În politica internă, Ştefan cel Mare a acţionat în vederea întăririi autorităţii domneşti şi a instituţiilor statului. Astfel, domnitorul a urmărit limitarea puterii marii boierimi, iar în Sfatul domnesc a introdus oameni de încredere şi i-a înlăturat pe cei care erau consideraţi nesiguri. (...)

Domnitorul s-a preocupat atât de refacerea domeniului domnesc, cât şi de întărirea economică a ţării. O atenţie deosebită a fost acordată comerţului, negustorii braşoveni, ca şi cei din Polonia şi Ungaria bucurându-se de privilegii comerciale.(...)

În politica externă, a urmărit, în primul rând, să aibă relaţii bune cu toţi vecinii. De asemenea, un principiu de bază a politicii externe a lui Ştefan cel Mare a fost acela de a nu fi angrenat în lupte, în acelaşi timp, pe două fronturi. În privinţa relaţiilor externe, se pot observa două probleme distincte: relaţiile cu Polonia şi Ungaria şi, respectiv, cele cu otomanii.

În privinţa Poloniei, după înlăturarea lui Petru Aron, Ştefan cel Mare a urmărit normalizarea relaţiilor cu această ţară. În anul 1459, domnitorul a încheiat un tratat cu Polonia la Overchelăuţi, prin care regele Cazimir al IV-lea, devenind suzeran al lui Ştefan cel Mare, nu-l mai ajuta pe Petru Aron în încercarea de a reveni pe tronul Moldovei. (...) În anul 1467, regele maghiar Matei Corvin a întreprins o expediţie în Moldova, urmărind recucerirea Chiliei şi înlăturarea lui Ştefan cel Mare de pe tron, unde l-ar fi instalat pe Petru Aron. La 14/15 decembrie 1467, oastea lui Matei Corvin a fost înfrântă la Baia, iar regele cu greu a putut scăpa cu viaţă. În anul 1469, Petru Aron, urmărit în Transilvania de moldoveni, a fost ucis.

În momentul în care pericolul otoman a devenit deosebit de ameninţător pentru această zonă a Europei, regele maghiar Matei Corvin a înţeles că era mai bine să colaboreze cu Ştefan cel Mare în lupta antiotomană. În aceste condiţii, între cei doi conducători a fost încheiat, la 12 iulie 1475, tratatul de alianţă antiotomană.

Un alt capitol al politicii externe a lui Ştefan cel Mare a fost cel al relaţiilor cu turcii. Fiind sigur de faptul că urmau importante confruntări cu sultanul, a acţionat pentru a avea, pe tronul Ţării Româneşti, aliaţi. De aceea, în anii 1473 şi 1474 domnitorul moldovean a intervenit militar şi l-a înlăturat de pe tron pe Radu cel Frumos, instalându-l pe Laiotă Basarab, iar în 1476 l-a determinat pe Matei Corvin să-l elibereze pe Vlad Ţepeş, pentru a ocupa tronul Ţării Româneşti. În anul 1477, l-a înscăunat pe Basarab Ţepeluş şi apoi pe Vlad Călugărul, însă Vlad Ţepeş a fost ucis de boieri, iar ceilalţi domnitori instalaţi de Ştefan cel Mare pe tronul Ţării Româneşti nu i-au susţinut lupta antiotomană. În privinţa relaţiilor lui Ştefan cel Mare cu otomanii, trebuie amintit că acestea s-au tensionat după anul 1471, când domnitorul moldovean a refuzat să mai plătească haraciul. Din ordinul sultanului Mahomed al II-lea, în anul 1475, o puternică armată turcească, în frunte cu Soliman-paşa, a atacat Moldova. Ştefan cel Mare a beneficiat atunci doar de ajutorul a 5000 de secui, 2000 de transilvăneni şi 2000 de poloni, care se alăturau celo 40000 de ostaşi moldoveni. Lupta cu oastea de 120000 de oameni a lui Soliman-paşa s-a desfăşurat la Vaslui sau Podul Înalt, la data de 10 ianuarie 1475 şi s-a încheiat cu victoria lui Ştefan cel Mare, victorie de răsunet în întreaga Europă. Din păcate, statele europene nu au înţeles nici atunci necesitatea constituirii unei puternice coaliţii antiotomane, astfel că, în anul 1476, în timpul unei expediţii a cuceritorului Constantinopolului, sultanul Mahomed al II-lea, Moldova s-a găsit din nou fără un ajutor însemnat pe plan militar. În aceste condiţii, la data de 25 iulie 1476, oastea moldovenească a fost înfrântă, la Războieni, situaţia fiind agravată şi de atacul tătarilor din est, vasali otomanilor.

(...) În anul 1479, după un război de 16 ani cu otomanii, Veneţia a încheiat pace cu aceştia, iar regele Ungariei, Matei Corvin, a făcut acelaşi lucru în anul 1483. In aceste condiţii, în anul 1484, în urma unei puternice campanii otomane organizate de sultanul Baiazid al II-lea, Moldova a pierdut Chilia şi Cetatea Albă. De aceea, la data de 15 septembrie 1485, la Colomeea, domnitorul a depus jurământ de vasalitate regelui Poloniei, Cazimir al IV-lea. În noile condiţii, Ştefan cel Mare a înţeles că lupta antiotomană nu mai avea sorţi de izbândă şi în anul 1487, a încheiat pace cu sultanul, acceptând plata tributului.

Ştefan cel Mare a domnit timp de 47 de ani, în perioada 1547 - 1504

În ultimii ani ai domniei, Ştefan cel Mare a dorit să iasă de sub suzeranitatea polonă, relaţiile cu această ţară tensionându-se după ce rege a devenit Ioan Albert. În anul 1497, la data de 26 octombrie, oastea lui Ştefan cel Mare a învins-o pe cea a regelui polon în bătălia de la Codrii Cosminului, iar tratatul de pace, de la 12 iulie 1499, înlocuia actul de la Colomeea. Relaţiile cu Polonia au fost însă încordate şi în ultimii ani ai domniei lui Ştefan cel Mare din cauza disputei asupra Pocuţiei, teritoriu de la graniţa dintre Polonia şi Moldova.

Ştefan cel Mare a murit la data de 2 iulie 1504, după o domnie de 47 de ani şi a fost înmormântat la mănăstirea Putna, o ctitorie a sa. Biserica Ortodoxă Română l-a canonizat ca Sfânt în anul 1992. (...) Ştefan cel Mare a avut trei soţii: Evdochia din Kiev, cu care s-a căsătorit la 5 iulie 1463 şi cu care a avut pe Alexandru, Elena şi Petru. Alexandru a fost favoritul lui Ştefan. Aflat ca zălog la Constantinopol, el se va căsători cu Maria în 1489 din neamul Paleologilor Asani, ramură a familiei imperiale bizantine înrudită cu urmaşii Asăneştilor bulgari. După căsătorie, Alexandru primeşte titlul de voievod şi e aşezat la curtea domnească din Bacău. Alexandru va lua parte la întreaga politică internă şi externă a tatălui său. Ştefan cel Mare voia să-l lase urmaş la tron, însă Alexandru se stinge la 26 iulie 1496 şi e îngropat la mănăstirea Bistriţa, lângă străbunul său Alexandru cel Bun. Elena, fiica lui Ştefan cel Mare, s-a căsătorit în 1483 cu ţareviciul Ivan Ivanovici al Moscovei. Petru a murit de mic în 1480 şi e îngropat la Putna. A doua soţie a lui Ştefan cel Mare a fost Maria de Mangop (căsătoria a avut loc în 1472) din neamul stăpânitorilor cetăţii Mangop din Crimeea. Cu ea a vut doi băieţi: Ilie şi Bogdan. Ilie dispare din documente (1473), Bogdan moare în 1479 şi e îngropat la Putna lângă Petru. Maria de Mangop moare în anul 1477. În anul 1478, Ştefan cel Mare se căsătoreşte cu Maria Voichiţa, fiica lui Radu cel Frumos. Ea îi dăruieşte pe Bogdan al III-lea (cel Chior), viitorul domn al Moldovei (1504-1517) şi care a avut ca fiu pe Ştefăniţă (1517-1527). (...) Ştefan cel Mare a avut ca fiu natural şi pe Petru Rareş cu Maria Rareş din Hârlău, ajuns domn al Moldovei în două rânduri (1527-1538) şi (1541-1546). (...)

Ştefan cel Mare apare şi ca unificator prin adăugarea la Moldova a cetăţilor transilvănene Ciceul şi Cetatea de Baltă.

A ctitorit 44 biserici și mănăstiri

Moştenirea spirituală se răsfrânge în actul de creaţie al vremii sale. Ştefan cel Mare este domn creştin şi războaiele conduse împotriva Semilunii se desfăşoară sub semnul crucii. Campion al luptei creştine, Athletus Christi cum a fost denumit, Ştefan cel Mare a ţinut Biserica şi reprezentanţii ei la loc de cinste.

În acest sens, trebuie să apreciem şi însemnatul act ctitoricesc. Tradiţia consemnată în secolul al XVII-lea dă numărul de 44 biserici şi mănăstiri, dar socotind după pisaniile păstrate, numărul lor este de 32. Cele mai însemnate sunt la Putna, Neamţu, Bistriţa, Voroneţ, Tazlău şi Dobrovăţ. Aridicat noi lăcaşuri la Suceava, Iaşi, Vaslui, Dorohoi, Piatra, Hârlău, Baia, Chilia, ca şi în satele Borzeşti, Războieni, Răuşeni. În semnul unirii cu fraţii români ridică o biserică la Râmnicul Sărat, iar în Transilvania bisericile de la Vad (pe Someş) şi cea din Feleac. Ca domn al creştinătăţii, Ştefan cel Mare a făcut danii la Muntele Athos, a adus multe îmbunătăţiri mănăstirii Zografos. Pe drept biserica ortodoxă română la canonizat trecându-l în rândul sfinţilor părinţi şi credinţei creştine.

Ştefan cel Mare a ridicat curţile domneşti la mare strălucire, cele de la Suceava (cetatea sa de scaun), Iaşi, Piatra Neamţ, Vaslui, Hârlău, Huşi, Bacău.(...) În vremea lui Ştefan cel Mare, diecii cancelariei domneşti au început pe la 1473 scrierea unui letopiseţ sub îndrumarea mitropolitului Kir Teoctist, Analele de la Putna.

Cu siguranţă, Ştefan cel Mare se situează la loc de cinste printre marii eroi ai neamului românesc, a cărui memorie trebuie s-o purtăm cu cinste, atât noi, cât şi urmaşii urmaşilor noştri.

Ing. Mircea Pîrlea,
Biblioteca Județeană Satu Mare

Bibliografie:

- **Stan, Magda şi Vornicu, Cristian – "Dicţionar. 101 personalităţi şi evenimente istorice", Editura Niculescu, Bucureşti, 2003**
- *** * * * * * * - "Enciclopedia marilor personalităţi din istoria, ştiinţa şi cultura românească de-a lungul timpului. Volumul al III-Lea", Editura Geneze, 2001**

Din Satu Mare au plecat șase trenuri încărcate cu câte 3.300 persoane spre Auschwitz în zilele de 19, 22, 26, 29, 30 mai respectiv 1 iunie 1944, cu un număr total de 18.863 de deportați. Cele șase trenuri au plecat pe drumul fără de întoarcere ce s-a oprit în lagărele morții de la Birkenau și Auschwitz.

În mai 1944, în ghetoul din Satu Mare au fost înghesuiți 19.000 de evrei

În 3 mai 1944 s-au deschis ghetourile în Satu Mare, Baia Mare și Mateszalka. Ghetoul din Satu Mare era mărginit de străzile: Rozelor, Kogălniceanu, Petofi, Brâncoveanu, Martirilor Deportați. În ghetou au fost îngrămădiți 18.900 evrei, pe lângă cei din Satu Mare și cei 2.200 evrei din Carei, respectiv evreii din comunele județului Satu Mare.

Din Satu Mare au plecat șase trenuri încărcate cu câte 3.300 persoane spre Auschwitz în zilele de 19, 22, 26, 29, 30 mai respectiv 1 iunie 1944, cu un număr total de 18.863 de deportați. Cele șase trenuri au plecat pe drumul fără de întoarcere ce s-a oprit în lagărele morții de la Birkenau și Auschwitz. După război, la recensământul din 1947, în județul Satu Mare mai existau doar 10.591 de evrei. Restul de 14.440 au fost uciși de naziștii lui Hitler.

Completul de judecată

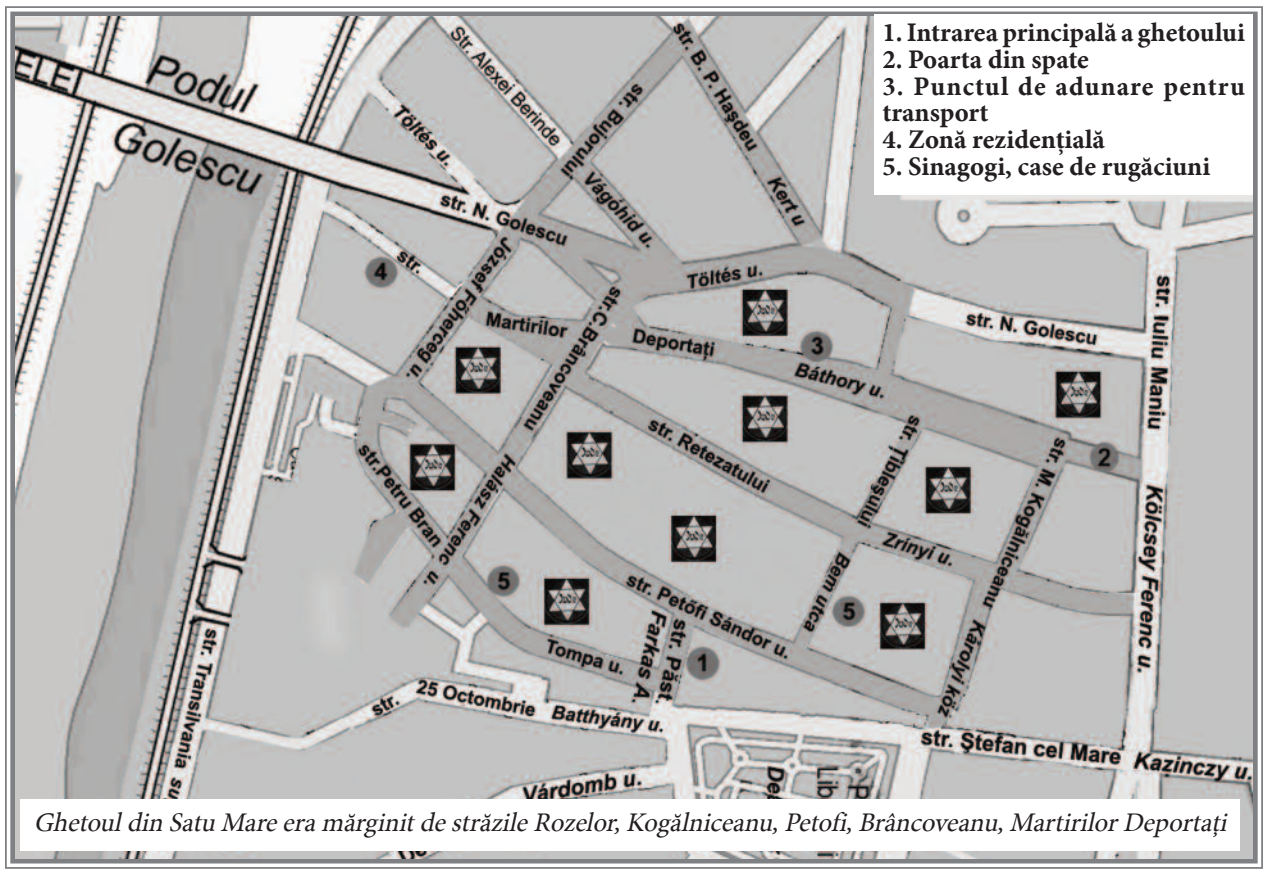
În iulie 1946, Tribunalul Poporului din Cluj i-a condamnat pe responsabilii administrației hortyste. Redăm completul de judecată precum și extrase din Raportul final al procesului, preluate din volumul "Procesul ghetourilor din Nordul Transilvaniei", alcătuit de Oliver Lustig, Editura AERVH, 2007.

Tribunalul Poporului Cluj - Completul de judecată - Dosarul Nr. 8 / 1946. Hotărârea nr. 8. Ședința publică din 31 mai 1946. Tribunalul Poporului Completul de judecată Cluj, înființat prin Legea nr. 526 din 10 iulie 1945 și compus din: Președinte: dr. Nicolae Matei, președinte de Tribunal, delegatul Tribunalului Poporului prin Decizia nr. 217 88/1946 a Ministerului Justiției. Asesor: dr. Nerva Al. Hărăguș, judecător la Judecătoria de Muncă, delegat la Tribunalul Poporului prin Decizia nr. 21788/ 1946 a Ministerului Justiției.

Extras din Raportul final

"Datorită relativ importantei concentrări a evreilor în județul Satu Mare, autoritățile maghiare au înființat două ghetouri în județ: unul în orașul Satu Mare, altul la Baia Mare. La început, Carei a fost de asemenea folosit drept centru de concentrare pentru evreii care locuiau acolo și în comunitățile învecinate. Totuși, după o scurtă perioadă, evreii din ghetoul de la Carei, care era condus de un Consiliu Evreiesc alcătuit din Istvan Antal, Jeno Pfefferman, Erno Deutsch și Lajos Jakobovics, au fost transferați în ghetoul din Satu Mare".

Reprezentanții județului la conferința de la Satu Mare, din 26 aprilie, au fost Laszlo Csoka, primarul orașului Satu Mare; Endre Boér, adjunctul prefectului județului; Zoltan Rogozi Papp, adjunctul primarului din orașul Satu Mare; Erno Pirkler, secretarul general al orașului, reprezentanți ai Poliției și Jandarmeriei. Comisiile pentru arestarea evreilor din Satu Mare și din împrejurimi au fost stabilite la o întrunire ținută la scurt timp după conferință. Aceasta a fost prezidată de Laszlo Csoka și au participat la ea reprezentanți ai Poliției și Jandarmeriei, inclusiv Karoly Csegezi, Bela Sarkozi și Jeno Nagy, din partea Poliției, și N. Demenyi, din partea jandarmeriei. (...) Ghetoizarea în Satu Mare s-a făcut cu cooperarea lui Laszlo Csoka; în restul județului, evreii au fost adunați sub comanda administrativă a lui Endre Boer. (...)



Ghetoul din Satu Mare era mărginit de străzile Rozelor, Kogălniceanu, Petofi, Brâncoveanu, Martirilor Deportați

Notă de subsol: Pentru detalii suplimentare despre Ghetoul din Satu Mare, vezi Braham, Genocide, ed. cit., pp 31-32, 101-113. Vezi și USDHMM, Arhive, RG 25.004 M, rola 51, dosar nr. 854 (I) și nr. 920 (I); rola 88, dosar nr. 40029, vol. 4.

Despre primarul acuzat dr. Csoka Ladislau

Capul orașului Satu-Mare a fost primarul acuzat dr. Csoka Ladislau. Acest acuzat este originar din orașul Debrecen, a ajuns în postul de primar al municipiului Satu-Mare în urma Dictatului de la Viena și în baza meritelor personale pe care le-a avut față de regimul horthysto-fascist din Ungaria. S-a amintit sus că vinovăția acuzaților, primari de carieră nu s-ar putea stabili atât de ușor, dacă nu s-ar cunoaște sufletul acestor acuzați, care rezultă din manifestările lor. Astfel s-ar putea luneca ușor panta concepției că aceștia fiind funcționari de carieră trebuiau să execute anumite ordine, chiar ilegale, sub imperiul constrângerii morale, deoarece în caz contrar s-ar fi văzut amenințați să-și piardă postul și deci existența lor și a familiei lor.

Nu acesta este însă cazul primarului dr. Csoka Ladislau, care și-a arătat ura de rasă și sentimentele tipic fasciste încă înainte de înființarea ghetoului, printr-o serie de acte din inițiativă proprie, nebazate pe niciun ordin sau lege.

Pe acestă linie, acuzatul dr. Csoka Ladislau încă la 14 noiembrie 1942 emite publicațiunea "dispoziționa" nr. 3038 din 1942 apărută în ziarul "Szamos", prin care interzice evreilor ca să cumpere mai mult de 100 kg. lemne săptămânal.

Ca rezultat al prigoanei dezlănțuită de acest primar venetic, ziarul "Szamos" din 30 octombrie 1942, elogiind activitatea acuzatului, poate face bilanțul în sensul că, într-un singur an, 74 de localuri de prăvălii evreiești au trecut în mâini creștine. Articolul poartă titlul "O nouă descălecare la Satu-Mare".

Același ziar ocupându-se de aceeași problemă scrie în articolul intitulat "Schimb de gardă" următoarele: "Natural că la introducerea administrației civile nu s-a putut tergiversa mult. Schimbarea a trebuit să se facă prin foc și sabie. Defectul era că în mâinile celor mai mulți, era un contract valabil pe un an. A trebuit să așteptăm mai mult, până când expiră contractul. Munca a început la 1 ianuarie al acestui an. Că primarul dr. Csoka Ladislau, împreună cu consiliul comunal a făcut o muncă, nu mică, iar aceasta o dovedește lista din care rezultă că schimbul de gardă a fost făcut și executat fără rezerve. În Piața Horthy, 23 de localuri evreiești au trecut în mâini creștine"...

Deposedarea evreilor

Dar acuzatul, consecvent cu sine însuși, nu s-a ocupat numai de prăvălii, ci a urmărit cu tenacitate deposedarea evreilor de orice mijloc de existență. Iată cum descrie ziarul "Szamos" activitatea acuzatului în ceea ce privește birjarii și taximetriștii:

"Acum doi ani dacă sosea călătorul la gară, birjarii evrei bărboși îl duceau în oraș. Și aici, conducătorul orașului a făcut o situație curată. În acel timp, dintre 68 birjari, 42 erau evrei, iar din 25 proprietari de taximetre, 20 erau evrei. Azi deja nu mai există niciun taximetrist evreu la Satu-Mare. Pe capră și la volan stau creștinii".

Tot acuzatul dr. Csoka Ladislau este acela care, la 6 martie 1943, emite o ordonanță cuprinzând regulamentul de funcționare al ștrandului comunal din Satu-Mare care la punctul 3 pune pe locuitorii evrei ai orașului alăturea de persoanele de moravuri ușoare, de persoanele cu boli venerice evidente și de persoanele scârboase, interzicându-le accesul la ștrandul comunal. Această ordonanță se află la dosarul cu acte al ghetoului Satu-Mare la pagina 63.

Interzicerea convorbirilor telefonice pentru evrei

Același acuzat, la 29 aprilie 1944, prin adresa nr. 11870/1944 fără nici o instrucțiune superioară intervine la oficiul poștal din localitate ca să interzică convorbirile telefonice pentru evrei și să refuze primirea oricărui mandat poștal din partea lor. Această dispoziționa este motivată cu aceea că evreii, probabil, vor căuta să-și ascundă valorile prin mandat poștal sau uzând de convorbiri telefonice sau de telegrame. La această adresă, șeful oficiului poștal a răspuns negativ susținând că nu poate să ia astfel de măsuri în lipsa unor ordine venite de la superiorii lui direcți. Aceste acte se găsesc la dosarul anexă pag. 90-91.

Acuzatul și ajutorul de primar dr. Pap Rogozy Zoltan, temându-se că nu vor putea aduna în ghetou cât mai urgent pe toți evreii din Satu-Mare, au trimis o adresă sub nr. 12456 din 7 mai 1944 directorului Liceului Reformat din Satu-Mare, prin care îl invita ca pentru operațiunea de strângerea evreilor în ghetou să-i pună la dispoziție toți profesorii liceului întărind cererea sa cu următoarea frază, care dezvăluie adevăratele lui sentimente: "Sunt convins că și dl. director simte importanța completă a acestei obligațiuni patriotice". Acest act se găsește la același dosar la pag. 96.

Acesta este sufletul și acestea sunt sentimentele de care era animat fostul primar al orașului Satu-Mare în momentul când a primit instrucțiunile și ordinele pentru strângerea evreilor în ghetou. Nu este deci de mirare excesul de zel pe care l-a dovedit în decursul acestor operațiuni.

Influențarea opiniei publice

Dar acuzatul dr. Csoka Ladislau s-a ocupat și cu formarea opiniei publice împotriva Uniunii Sovietice, căci iată conținutul discursului său din 30 iunie 1943 publicat în ziarul "Szamos":

"Honvezii bat hoardele roșii care s-au grăbit să ne copleșească, să ne distrugă; le mai așteaptă o lovitură. Încă o lovitură care trebuie să fie ultima, puternică, după care nu mai există reculegere. Sperăm în brațele oțelite ale honvezilor noștri. Sperăm în forța neclintită a vitejiei strămoșești maghiare și sperăm așa cum am mai scăpat o dată de molima stăpânirii infame roșii și a nihilismului și acum în colaborare cu aliații noștri vom putea salva întreaga Europă".

Unul dintre cei mai intimi colaboratori ai acuzatului dr. Csoka Ladislau a fost acuzatul dr. Pirkler Ernest, secretarul general al Primăriei Satu Mare. Acesta a fost încredințat împreună cu subprimarul Rogozy Pap Zoltan să desemneze cartierul și perimetrul ghetoului.

Extras din depoziția martorei soția lui Dellman Andrei

... Din nou descălțată de pantofi și din nou am fost bătută și schingiuită. În timpul bătăii a intrat conducătorul lor punând să mă bată și mai bine. Atunci am fost trimisă afară și am așteptat într-o altă curte până când am fost din nou chemată și trimisă din nou în ghetou. Am fost atât de mult zdrobită încât corpul meu a fost plin de vânătăi și n-am putut să umblu fiind transportată de 2 persoane. Peste o săptămână din nou am fost chemată la anchetă și atunci de frica bătăii m-am prezentat benevol la un transport ca să fiu transportată cât se poate de urgent, astfel am scăpat de alte schingiuiri. După cum rezultă din probele de la dosar foarte mulți evrei au fost astfel maltratați. Martorii audiați în cauză își amintesc astfel: de bijutierul Gros Samoilă, de Lebovits Leopold, Spitz Bela, Salamon Heinrich, Princz Iosif, Reiter Emeric, apoi de Gero Alexandru, comerciant de cereale care, după ce într-o zi fusese grav schingiuit, a doua zi, când a fost chemat din nou la cercetări, de groaza schingiuirii s-a sinucis.

Condamnări

Pe pagina 274 a Raportului sunt înșirate persoanele responsabile de înființarea gettourilor, și de deportarea evreimii sătmărene: Laszlo Csoka, primarul orașului Satu Mare, col. de jandarmi (r) Barnabas Edrodi, prefectul județului Satu Mare; Endre Boer, adjunctul prefectului județului; Zoltan Rogozi Papp, adjunctul primarului din Satu Mare; Erno Pirkler, secretarul general al orașului; Karoly Cégényi, comandantul Poliției Satu Mare; lt.col. Miklos Demény, comandantul jandarmeriei; lt. de poliție Béla Sarkozi, comandantul gettoului Satu Mare.

La Procesul Getourilor la Tribunalul Poporului din Cluj 1946, persoanele înșirate mai sus au fost condamnate în contumacie. Ungaria a refuzat extrădarea lor, astfel că nu au ispășit pedeapsa niciodată, cu toate că au săvârșit crime împotriva evreilor: Demény Miklos, condamnat la moarte, în contumacie; Endrodi Barnabas, condamnat la detenție grea pe viață în contumacie; Csoka Laszlo, condamnat la detenție grea pe viață în contumacie; Rogozi Papp Zoltan, condamnat la muncă silnică pe viață în contumacie; Boer Endre, condamnat la detenție grea pe viață în contumacie; Pirkler Erno, condamnat la 10 ani închisoare în contumacie; Cégényi Karoly, condamnat la muncă silnică pe viață în contumacie; Sarkozi Béla, condamnat la muncă silnică pe viață în contumacie; Kerényi lstvan, denunțător, 12 ani închisoare în contumacie.

Cei care au ispășit pedeapsa, condamnați pe baza acuzațiilor false făcute: Vancsa Ioan, agent la Poliția de Stat Ungară Satu Mare, condamnat la 20 ani muncă silnică; a ispășit pedeapsa de 12 ani și 33 de zile; Fekete Erzsebet, funcționară la Primăria Satu Mare, condamnată la 12 ani de închisoare; a ispășit pedeapsa de 7 ani (denunțător).

A consemnat V. Nechita

IN MEMORIAM

Adrian Păunescu l-a iubit, l-a protejat, l-a înțeles (pentru că fiecare are în suflet copilul interior) câteodată dojenit părintește, și i-a dăruit poezii capodopere pe care Tavi a reușit să le îmbrace cu sensibilitatea, sinceritatea și candoarea unui suflet muzical.

Un ultim omagiu folkistului Tavi Bud

A vorbi despre Octavian Bud, Tavi pentru prieteni și cercurile de artiști, la timpul trecut pare ceva de necrezut, dar realitatea neiertătoare ne obligă la un asemenea demers. Da, solistul și compozitorul de muzică folk a trecut în lumea umbrelor, sosind probabil alături de maestrul său Adrian Păunescu, de Moțul Florian Pitiș, completând cenaclul celest constituit din sătmăreni precum: Ion Baias, Alexandru Pintescu, Dorin Sălăjan, Ion Bledea, Ioan Vădan, Ion Bala, Octavian Onciu, Gheorghe Crețu, Adrian Avășan și mulți alții.

Tavi Bud s-a stins din viață în după amiaza zilei de luni, 5 iunie, la Oradea. S-a născut în 18 iunie 1958, la Satu Mare și a început să cânte la chitară în clasa a VIII-a. În perioada 1983 - 1985 a fost membru al Cenaclului Flacăra, apoi al Cenaclului „Totuși Iubirea". În 1983 a primit premiul Cenaclului Flacăra pentru cea mai bună compoziție a anului - „Niciodată". A fost un folkist extrem de activ. Ultimele sale apariții au fost pe scena Zilelor Orașului Satu Mare (26 mai) și la Festivalul de folk din Amara (3 iunie).

Miercuri, 7 iunie, numeroși oameni de cultură sătmăreni și nu numai, s-au întâlnit în cimitirul de pe strada Amațiului, spre a-l conduce pe ultimul drum pe îndrăgitul solist de muzică folk, compozitor, și nu în ultimul rând, un om deosebit de apreciat de sătmăreni și nu numai. Lacrimile vărsate de cei ce l-au condus pe ultimul drum au părut o ofrandă adusă celui care de foarte multe ori a cântat piesa "Sfârșitul nu-i aici". Cu siguranță nu e aici. Vocea lui Tavi Bud, dar și piesele sale celebre vor rămâne pe veci pe buzele celor care l-au cunoscut și îndrăgit ca artist.

Redăm în cele ce urmează texte In Memoriam primite de la prieteni și cunoscuți pe adresa redacției.

L-am cunoscut pe Tavi din păcate foarte puțin iar momentele acelea mi-au rămas în minte ca unele pozitive pline de lumină. Avea toate motivele să trăiască, să se bucure de scenă și de prietenia multora dintre noi. Din păcate viața ne oferă și surprize la care nimeni nu le poate gândi. Dumnezeu să-l odihnească!

Mircea Baniciu

Nu este ușor să scrii, să vorbești, când pleacă un coleg de scenă, un îndepărtat prieten...

Ne vedeam destul de rar, vorbeam la telefon doar, și anul trecut am dorit să fie prezent la festival. A venit cu o mare bucurie și cu mare emoție. Era un tip emotiv, așa l-am cunoscut. A avut un recital de excepție, folk 100%. A fost foarte bine primit, și nu știa cum să-mi mulțumească. Era fericit că a fost prezent într-un festival de ținută. Asta țin minte, că era extrem de emoționat de tot ce se întâmpla acolo. Practic călca pe vârfuri să nu spargă vraja în care se găsea! Trebuia să ne revedem în 1 Iulie la festival la Oradea!

Am înțeles că la Amara într-un fel și-a luat rămas bun de la colegii de scenă. A plecat, așa cum îl cunoșteam, fără să deranjeze prea mult. Poate știa că sus în ceruri e un alt cenaclu Flacăra, mult mai frumos. Cu Adrian Păunescu, Florian Pittiș,Vali Sterian, Gil Ioniță, Alexandru Zărnescu,Tatiana Stepa, Valeriu Penișoara, colegul lui din "Trupa de nord" Emilian Onciu și mulți, prea mulți alții.

Drum lin dragă Tavi și Dumnezeu să te odihnească în Pace!

Ducu Bertzi

"De nu vă veți întoarce și nu veți fi precum pruncii nu veți intra în împărăția cerurilor"

Datorită acestor cuvinte ale lui Iisus, eu sunt convinsă că Octavian (Tavi) Bud are drumul deschis către această împărăție.

Veșnic copil – acum, copil veșnic – încercând din răsputeri să se comporte matur, câteodată supărat copilărește pe nedreptățile celor „mari" , "posedat" de o slăbiciune sinceră, nedisimulată care i-a și permis să compună și să impresioneze îndrumându-ne să ne "luminăm la față" și "să nu uităm de cei mai triști ca noi".

Ne știam de 34 de ani. Am împărțit și bune și rele trăind anii buni pe aceeași scenă – cea mai importantă pe vremea aceea- a Cenaclului Flacăra condus de poetul Adrian Păunescu.

"Trupa de Nord" așa s-a numit grupul celor trei frați sătmăreni, Emilian Onciu, Octavian Bud și Fabry Aladar, cu timpul rămânând doar primii doi până la "sfârșitul de film" prost care s-a pregătit acestei manifestări populare.

Sute de spectacole cu satisfacțiile și oboseala aferentă, cu nopți extreme în care se compunea până dimineața iar dimineața o luam de la un capăt al țării către celălalt unde ne așteptau mii de oameni pentru următorul spectacol.

Am trăit împreună clipe de viață adevărată, momente de neuitat din care ne hrănim sufletul și astăzi, clipe care ar putea umple mii de pagini și care ne-au lipsit crunt atunci când Cenaclul Flacăra a fost interzis.

Drumul solitar a fost mult mai greu. Ajunși "lupi singuratici", folkiștii, au trebuit să supraviețuiască pe unde apucau și poezia lor cântată se asculta doar în taină de către cei puțin cunoscători.

Sătmărenii mei nu s-au dezmințit nici ca oameni nici ca artiști, ceea ce nu e puțin. Oameni de nădejde, de ajutor la nevoie, prieteni adevărați, artiști de seamă, talentați, cu caracter.

Emilian, omul și artistul serios, sobru, interiorizat, Tavi, copilul cu "emoțiile pe tavă" cu "cânticelul" tot timpul pregătit spre a binedispune. Chiar atunci când a crescut atât în etate cât și ca artist a rămas ca un copil uimit de ce i se întampla în lumea lui Guliver.

Adrian Păunescu l-a iubit, l-a protejat, l-a înțeles (pentru că fiecare are în suflet copilul interior) câteodată dojenit părintește, și i-a dăruit poezii capodopere pe care Tavi a reușit să le îmbrace cu sensibilitatea, sinceritatea și candoarea unui suflet muzical.

Emilian a fost primul care a ales drumul nemuririi, iar Octavian (Tavi), acum i-a urmat exemplul fratelui mai mare.

Cred că "terenul de luptă" al acestei vieți a fost prea dur pentru sufletul simplu și nedoritor a îmbătrâni și Dumnezeu i-a hărăzit o trecere ușoară, în somn, către Împărăția Lui.

Sătmarul a pierdut prea curând, doi artiști de seamă. Nici nu realizam ce valori au plecat și tot pleacă."Nimeni nu-i profet în țara lui". Din păcate ne dumirim de ceea ce avem doar când nu mai avem. Nici nu realizați golul care se cască și liniștea grea care se lasă peste sufletele rămase, văduvite și ponosite.

Rămânem mai săraci, doar cu amintirea unor oameni de care o să ne fie dureros de dor, care-și semnează nemurirea prin cântecele lăsate de sufletul lor nobil și frumos.

Drum lin către Tatăl Creator, Iubitor Iertător și Veșnic, unde se termină tot ce-i greu și începe adevărata viață. Reîntregește Cenaclul și pregătește-ne locul pentru când vine și vremea noastră.

Mulțumim Tavi pentru TOT!

Magda Pușkaș

Dragă Tavi Bud. În urmă cu mulți ani, te întâlnisem pentru prima oară la Cântarea României la Teatru. Aveai pe tine un jeans, ie albă cu broderia albastră, ciocate, și părul tăiat rotund că așa se purta pe atunci. Erai un fel de idol pentru mine. Tu, Onciu, Fábry Aladár. Apoi crescând am avut bucuria de a intra în Cenaclul Cetatea. Creșteam fericită printre voi, învățând folk de la voi. Am cântat apoi cu tine, am câștigat festivaluri prin țară, umblam hai hui cu chitările noastre. Ne mai supăram când te mai îmbătai și cântai ce vroiai tu, nu ce trebuia. Râd de câte ori îmi amintesc festivalul din Vaslui. Nu te găseam. Erai în formă. Intrasem pe scena unu din stânga, altu din dreapta. Începusem piesa, eu una tu alta. Tavi, Tavi. Eu nu reușeam să mă supar pe tine Hoașca Bătrână cu ghiduși. Când ne revăzusem după ani, cu gașca în Sătmarul nostru, cântasem o noapte întreagă. Știam cu toți că ar fi fost ultima cântare cu toți prezenți. Onciu se pregătea de plecare. Când îl salutasem îmi spusese să am grijă de mine și să cânt mereu. Tu râzând ai răpuns 'Cântă, cântă că îi de a noastră. El s-a dus...Eu cânt . Cu Fabry ne mai scriem aici pe fb. Noi ne-am mai văzut Tavi și de fiecare dată se lăsa cu cântat. Mă lăsai să cred că îți eram o colegă dragă,crescusem printre voi. Dar apoi te mai auzeam vorbind de unu, de altu, erai supărat din când în când că nu mergea cum ai fi vrut. Știm cu toți că aveai măgăunele tale, ca noi toți. Apoi.... a ajuns Băsescu la putere, am comentat ironic o postare a ta, iar tu m-ai blocat și m-ai șters din lista ta. Pentru Băsescu. Deși au trecut de atunci 2/3 ani, eu întrebam pe unul, pe altul de tine. Nu ajunge Băsescu să șteargă ani de amintiri, emoții, lacrimi de pierzători sau câștigători. Nu ajunge Băsescu să șteargă amintirile mele dragi. Emoțiile de când m-ați dus să mă prezentați la Păunescu și îmi spuneați să nu am emoți.Am fost de Paște acasă și te-am așteptat zile întregi la cafeneaua teatrului, locul nostru, a artiștilor de pe vremuri. Speram să te întâlnesc, dar eram supărată pe tine. Cum omule? Te superi pe mine pentru Băsescu? Aseară fumam o țigară, și m-am uitat la un video distribuit de Cristian Buică. Erați pe scenă o gașcă faină. Tu înalt cântai cu ei, așa drept și pieptu-n față, Trăiască România.Ascultând îmi ziceam 'asta e vocea lui Tavi' printre celelalte voci de pe scenă. Măi Tavi, ani întregi am cântat împreună, nu pot să nu te recunosc. Aveam așa un dor în suflet și îmi spuneam că poate am greșit că nu te-am căutat telefonic să facem pace. Apoi mă gândeam în timp ce vedeam acel video, să scriu un mesaj pentru tine, unui prieten comun să ți-l trimită din partea mea. Mă gândeam la Soare. Sorin Balaj. Dar apoi a sosit fata acasă și am început să vorbim de examenul ei de azi. M-am întors acasă azi fericită după examen. Dar..... în privat am primit un mesaj cu o veste urâtă. Foarte urâtă Tavi. Nu pot să cred că ai plecat supărat pe mine pentru Băsescu. Vezi Tavi ????? Un alt motiv în plus să îl urăsc pe Băsescu. Îmi rămâne doar să plâng. De supărare, ne nervi, de ciudă că nu te-am căutat acu două luni când am fost acasă. Îmi rămâne să îți mulțumesc pentru cântările noastre, pentru încurajările tale, pentru că ai vrut să duetezi cu mine, pentru că ai crezut în mine, pentru că m-ai ajutat când eram mică folkistă..... Îmi luai chitara râzând și spuneai .....hai Gâză e mai mare ca tine....hai că te ajut să o urci în tren.

Mergi cu bine Tavi. Ne vom revedea, vom cânta iar împreună. Sperând că Băsescu nu candidează și dincolo. Altfel iar te superi pe mine. Dumnezeu să îți ierte păcatele și să te odihnească în pace. Fie-ți țărâna ușoară drag coleg și prieten. Și iartă-mă te rog frumos că nu am avut aceeași preferință politică. Pa Hoașcă Bătrână și salută folkiștii din partea mea!

Claudia Șerdan

Tavi Bud, o voce de neuitat

L-am cunoscut în urmă cu mulți ani. L-am admirat din prima clipă. Avea o voce caldă, plăcută, iar el era la fel: un artist simplu, modest, fără fumuri, în afară de fumul de țigară. De fapt, de țigări. Primele cântece pe care le-am cântat împreună la o întâlnire literară au fost din cele patriotice: „Treceți, batalioane…", apoi, din cele populare: „Mă dusei", de petrecere: „Și-nc-o dată…". Apoi a cântat „Niciodată". Impactul emoțional asupra mea/ asupra noastră a fost unul deosebit. L-am rugat, de fiecare dată când se întâmpla să fim împreună la vreo activitate literar-artistică, să mai cânte acest cântec. Linia melodică îi adusese, pe merit, un premiu mare. Era ceva unic, nu te mai săturai de text, de mesajul cutremurător, de vocea interpretului. L-am urmărit în concerte: superb, măreț și, repet, foarte modest în același timp. Avea el multe cântece frumoase. „De-a copilăria" storcea lacrimi.

Ca și plecarea lui.
Tavi, Tavi, ai plecat
Mult mai singuri ne-ai lăsat,
„NICIODATĂ" l-ai luat,
Parcă nu-i adevărat.

Poate n-ai fost mulțumit
Câte-aplauze-ai primit.
De știam, te-aplaudam,
Supărarea-ți deznodăm.

Dar știu bine c-ai iubit
Cântecul deosebit,
Folkul ce te-a înrobit
Și tot ceea ce-ai trăit.

Scena a fost viața ta,
Iar noi nu te vom uita,
Tavi, talentat și bun,
Tavi-al nostru, RĂMAS- BUN!

Cornelia Bălan Pop

Cântecul nopții -lui Tavi Bud-
Mă uit în sus și când te văd,
cum calci ușor pe nori, cum radiezi
cu zâmbet luminos și cald…
Te uiți în jos, dar în zadar- nu te putem atinge!
Cu veșmântul plin de raze luminezi
ca fumul plin de cenușă al vulcanului îmbătrânit
de-atâta furie.
Dar realizez că suntem prea mici
să-ți mângâiem părul plin de stele…
Te uiți în jos, spre noi, și muzica ta vibrează
în lumea fără timp și ceas,
iar întunericu-i aproape șters
de acea flacără a vocii tale,
iar peste tine, încet, încet, se lasă ceața.
Și noaptea să ne fie leac în regatul nostru mare,
mult prea mare,
luminat de glasul tău.
Din nou nu ești, iar noi suntem
un vis pribeag prin univers.

Adina A.

Tincturile sunt recomandate tuturor, indiferent de vârstă și în mod special celor la care le este contraindicat aportul mare de lichide, cum sunt hipertensivii și cei cu edeme cardio-renale.Persoanele care n-au voie să consume alcool pot dilua tinctura în apă fierbinte, vaporii vor antrena alcoolul care se va evapora.

Preparate utilizate de Terapia cu plante pe cale internă

Cea mai simplă formă utilizată este masticația directă a părții medicinale din plantă care se pretează pentru o anumită afecțiune. De exemplu în răceală asociată cu răgușeală (laringită) se practică mestecarea unei rădăcini de Nalbă-mare (Althaea officinalis), de 3-4 ori pe zi, timp de 3 zile, după care răgușeala dispare sau se reduce și vocea revine la forma ei normală, scriu autorii cărții "Terapia cu plante și suplimente alimentare".

Siropurile – se obțin din extractul rezultat în urma presării la rece a fructelor (afine, coacăze, mure, zmeură, căpșuni) și din mugurii de Pin. Se poate obține și din soluțiile extractive apoase (infuzie, decoct, macerat). La extractul apos se adaugă îndulcitor, zahăr, miere de albine sau îndulcitor natural din planta Stevia rebaudiana. Siropurile sunt foarte energetice, antioxidante și imunostimulente și de aceea se folosesc de către copii, convalescenți, adulți cu activitate fizică sau intelectuală crescută. Se poate prepara în casă sau de la unități specializate (plafare, farmacii).

Soluții extractive hidroalcoolice – sunt forme ale Terapiei cu plante care se obțin prin macerarea sau percolarea plantelor în alcool de cereale de diferite concentrații sau în vin de calitate.

Tincturile se obțin prin macerarea plantelor în alcool de 40-60-700, timp 8-10 zile până la 2-3 săptămâni, timp în care se agită zilnic de 2-3 ori pe zi. Raportul dintre plantă și solvent este de 10-20 %. Separarea tincturii de materialul vegetal se face prin filtrări și decantări repetate, până când produsul este transparent. O metodă mai simplă de preparare a tincturii este percolarea simplă sau multiplă care se realizează într-un aparat numit percolator; se practică mai mult în farmacii. O altă metodă de preparare la scară industrială este turboextracția sau vibroextracția care se face în aparate speciale. Tincturile au avantajul că într-un volum mic este concentrată o cantitate mare de substanță activă, modul de preparare și administrare este ușor, termenul de valabilitate este lung, se conservă ușor. Tincturile sunt recomandate tuturor, indiferent de vârstă și în mod special celor la care le este contraindicat aportul mare de lichide, cum sunt hipertensivii și cei cu edeme cardio-renale. Persoanele care n-au voie să consume alcool pot dilua tinctura în apă fierbinte, vaporii vor antrena alcoolul care se va evapora.

Vinurile medicinale – se obțin prin macerarea plantelor în vin de struguri de calitate, timp de 7-10 zile. Raportul dintre plante și solvent este de 5%, adică în 10 litri de vin se macerează 50 grame plante. De obicei vinurile medicinale sunt tonice și se folosesc pentru stimularea poftei de mâncare. Conțin plante care au ca substanțe active substanțele amare și de aceea pentru corectarea gustului se folosește glicerină. Se administrează înaintea meselor principale, câte 30-50-100 ml. Nu se recomandă persoanelor cu afecțiuni hepatice, hiperaciditate gastrică, ulcer gastric și duodenal, hipertensiune arterială. Nu se folosește de către copii.

Cidrurile – sunt băuturi slab alcoolice care se obțin prin fermentație naturală din diferite fructe înafară de struguri. Se folosesc ca tonice-aperitive, câte 50 ml, înainte de mâncare. Cidrurile se prepară din: mere, coacăze-negre, vișine, smochine, fructe de Porumbar (Prunus spinosa), de Soc (Sambucus nigra), de Cătină-albă (Hippophae rhamnoides), de Măceș (Rosa canina).

Soluțiile extractive hidroacetice sau Oțeturile medicinale și aromatice care se obțin prin fermentație acetică naturală. Se recomandă intern, pe salate, ciorbe sau dizolvat în apă.

Ceaiurile Medicinale Instant – sunt extracte apoase care se liofilizează sau atomizează în pulberi, în scopul conservării pe o perioadă lungă de timp. Se dizolvă în apă caldă sau chiar rece, prepararea fiind rapidă iar conținutul în substanțe active este mare.

Preparate utilizate de Terapia cu plante pe cale externă

Unguentele – sunt preparate semisolide care au o bază formată din: vaselină, grăsimi vegetale sau animale, lanolină, ceară, în care se încorporează extracte apoase hidroalcoolice, pulberi simple sau atomizate. În unele cazuri se încorporează substanțe pure din plante. Baza de cremă se poate înlocui cu geluri hidrosolubile care au avantajul că penetrează rapid în piele și mucoase, sunt lavabile și nu pătează. În funcție de substanța de bază conservarea este mai lungă sau mai scurtă.

Supozitoarele – se prepară în farmacii sau pe cale industrială din extracte naturale.

Uleiurile medicinale – se obțin prin macerarea plantelor în ulei de floarea-soarelui, măsline, arahide, etc., timp de 4-6 săptămâni. Un procedeu de preparare rapidă constă în umectarea plantelor cu alcool de 70-800 concentrație alcoolică, timp de 10-12 ore, adăugarea uleiului și fierbere pe baia de aburi timp de 2-3 ore, se lasă în repaus 2-3 zile și se filtrează. Se îmbuteliază în flacoane de culoare închisă și se păstrează la rece. Se folosește sub formă de aplicații locale pe răni, eczeme, degerături. Termenul de valabilitate este scurt, de maxim 6 luni.

Cartea se găsește 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.

Sediu: 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

Căsătoria are efecte pozitive asupra stării de sănătate

Cercetătorii au analizat recent efectele pe care căsnicia le are asupra stării de sănătate. Una din concluziile studiului este că o căsnicie are efecte pozitive pentru sănătate, crescând șansele de supraviețuire în cazul persoanelor cu risc cardiac crescut, precum și nivelul ridica al colesterolului. Rezultatele studiului a fost prezentate la conferința Societății Britanice Cardiovasculare.

Autorii cercetării arată că prezența unui partener de viață iubitor are o influență pozitivă deoarece îi poate face pe oameni să aibă mai multă grijă de sănătate lor. La cercetare au luat parte aproape un milion de persoane adulte, toate având niveluri ridicate ale tensiunii arteriale ori ale colesterolului sau diabet. Cele care erau căsătorite au obținut rezultate mai bune în comparație cu cele care erau singure.

Cercetarea a analizat decese survenite din toate cauzele, inclusiv boli de inimă. Bărbații și femeile căsătorite, cu vârste de circa 50, 60 sau 70 de ani și cu niveluri ridicate de colesterol au avut cu 16% șanse mai mari de supraviețuire după 14 ani cât a durat studiul ACALM (Algoritm pentru comorbiditate, asocieri, durata șederii și mortalitate) în comparație cu semenii lor care erau singuri.

Rezultate similare au fost observate și în cazul pacienților cu diabet și hipertensiune, persoanele căsătorite prezentând un avantaj în ceea ce privește șansele de supraviețuire.

Concluziile au fost mai puțin evidente în ceea ce privește persoanele care trăiau în concubinaj, care erau separate, divorțate sau văduve. De asemenea, oamenii de știință nu au investigat dacă subiecții căsătoriți aveau sau nu căsnicii fericite, notează sursa citată.

Cercetătorii sunt de părere că a avea pe cineva special aproape reprezintă un element important în acest sens. "Este nevoie să mai rafinăm motivele care stau la baza (descoperirii — n.r.), însă se pare că a fi căsătorit oferă ceva cu rol protector, nu numai pentru pacienții cu boli cardiace, ci și pentru cei care prezintă factori de risc ce conduc la acestea", a declarat dr. Carter. "Nu susținem, însă, că toată lumea ar trebui să se căsătorească. Trebuie să reproducem efectele pozitive ale căsniciei și să ne folosim într-un mod similar de prieteni, familie și rețelele de suport social", a precizat medicul.

Fumătorii români consumă în medie un pachet de țigarete pe zi

O treime din populația României fumează (33%), cei mai mulți fumători având vârsta cuprinsă între 26 și 35 de ani, au venituri mari și locuiesc în mediul urban - relevă un studiu realizat la solicitarea Inițiativei 2035 fără Tutun, notează Agerpres.

"Fumătorii se regăsesc mai des în gospodăriile în care locuiesc copii, decât în cele fără copii. Frecvența fumatului este de cel puțin un pachet de țigarete pe zi (40% dintre fumători — peste 20 de țigarete pe zi), ea fiind mai mare la fumătorii cu vârsta între 36 și 45 de ani decât la ceilalți fumători.

În medie, bărbații fumează mai mult decât femeile (16 versus 12 țigarete pe zi), consumul de tutun scăzând în rândul fumătorilor care au studii superioare. Dintre nefumători, aproximativ un sfert (28%) au fost fumători în trecut, iar 2% dintre fumători au renunțat la fumat în ultimul an", arată concluziile studiului cantitativ privind percepția asupra politicilor de control al consumului de tutun, prezentate joi la Ministerul Sănătății, în cadrul mesei rotunde "Tutunul — o amenințare pentru dezvoltarea durabilă. Foaie de parcurs 2017 — 2030 pentru Reducerea Consumului de Tutun în România". De asemenea, 87% dintre români, inclusiv fumători, sunt de acord că Legea anti-fumat contribuie la protejarea sănătății prin

evitarea expunerii adulților și a copiilor la fumul toxic al produselor de tutun.

"Noi știm că până la vârsta de 18 ani unul din doi copii au încercat o țigară, iar prevalența fumătorilor la sfârșitul studenției fluctuează între 13 și 20%. Unul din doi fumători este afectat după 40 de ani de boli grave, netransmisibile, care scurtează supraviețuirea", a afirmat prof. dr. Florin Mihălțan de la Institutul de Pneumoftiziologie "Marius Nasta".

Studiul a fost realizat de Mercury Research în perioada martie — aprilie 2017 pe un eșantion de 1.000 de persoane cu vârsta peste 18 ani, dintre care 617 din mediul urban și 383 din mediul rural.

REȚETE

Siropul preparat din suc proaspăt stors din pătlagină, amestecat cu puțină miere are efecte foarte puternice în toate aceste afecțiuniş bronşite, astm - se combină cu pulbere de trei frați pătați în proporții egale. Se ia o linguriță din această combinație de 4 ori pe ziş afecțiuni gastrointestinale, enterite - se bea ceai de pătlagină (2 lingurițe la cană)ş colite, diaree - se bea ceai de pătlagină ceva mai concentrat (3 lingurițe la cană)ş ulcer gastric, ulcer duodenal, arsuri la stomac - pulberea de pătlagină are efecte cicatrizante şi calmante foarte bune, fiind extrem de bine tolerată de stomac.

Pătlagina, pansament pentru bolile stomacului

Proprietăți terapeutice pătlagină:

Pentru multe persoane, pătlagina, o plantă des întâlnită în cele mai diverse medii este tratată precum o buriană oarecare. Nimic mai greşit. Frunzele de pătlagină sunt utilizate sub diverse forme ca remedii cu proprietățiŞ emoliente, antidiareic, hemostatic - uşurează coagularea sângelui, scade colesterolul din sânge, este hipotensiv uşor - scade tensiunea arterialăş previne infecțiile microbiene ş.a.

Cu leacuri preparate din pătlagină se tratează sau se ameliorează afecțiuni precumŞ bronşite cronice, astm bronşic, diaree, ulcer gastrointestinal, hipercoleterolemie, hipertensiune arterială, ulcer varicios, ulcerații cutanate (băi), conjunctivite, blefarite, laringite, traheite

Tratamente naturiste patlagină:

Hipertensiune (adjuvant), arteriosclerozăş hipercolesterolemie - pulbere de patlagină, se ia o linguriță de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Se vor face cure îndelungate şi se va asocia şi cu alte plante medicinale specifice acestor afecțiuniş hemoragii (epistaxis, hemoragii uterine la persoane foarte devitalizate etc) - se iau 4-6 lingurițe de pulbere de pătlagină zilnic. Pentru amplificarea efectului se combină cu pulbere de coada şoricelului şi se ia din acest amestec simplu aceeaşi doză ca mai susş tuse, faringite, laringite - se mestecă pulbere de frunze de pătlagină. Are efect emolient, calmant şi ajută la regenerarea rapidă a ţesuturilor afectate. Siropul preparat din suc proaspăt stors din pătlagină, amestecat cu puțină miere are efecte foarte puternice în toate aceste afecțiuniş bronşite, astm - se combină cu pulbere de trei frați pătați în proporții egale. Se ia o linguriță din această combinație de 4 ori pe ziş afecțiuni gastrointestinale, enterite - se bea ceai de pătlagină (2 lingurițe la cană)ş colite, diaree - se bea ceai de pătlagină ceva mai concentrat (3 lingurițe la cană)ş ulcer gastric, ulcer duodenal, arsuri la stomac - pulberea de pătlagină are efecte cicatrizante şi calmante foarte bune, fiind extrem de bine tolerată de stomac. Se iau 4-6 lingurițe de pulbere pe zi, pe stomacul gol, în mai multe reprizeş furunculoză, afecțiuni ale pielii, adjuvant în cazurile de "încărcare" toxică a sângelui - ceai de patlagina şi alte plante. Are efecte depurative, eliminând ureea, clorurile şi acidul uric. Are o acțiune benefică de purificare treptată a sângelui. În cazurile de furunculoză se asociază foarte bine cu rădăcina de brusture în uzul intern, fiind necesar însă să se apeleze şi la aplicații externeş zona-zoster - cataplasme cu patlagină pe regiunile dureroase. Pasta pentru cataplasme se prepară din pătlagină, mentă şi sunătoare în părți egaleş conjunctivite, blefarite, iritații oftalmice în general - comprese pe pleoape cu ceai de pătlagină (4 lingurițe la cană), spălaturi cu infuzie combinatăş faringite, laringite - gargară cu ceai de pătlagină (4 lingurițe de patlagina la cană)ş acnee - spălări ale zonelor afectate cu ceai de pătlagină combinat cu alte plante (6 lingurițe la cană). Se adaugă suplimentar iarbă de coada şoriceluluiş înțepături de insecte - cataplasme cu pastă de pătlagină sau aplicații de suc proaspăt.

Planta poate fi folosită sub formă infuzie-ceai, extern, sub formă de cataplasme.

De asemenea se poate administra intern pulbere de pătlagină.

Text selectat şi adaptat de Ioan A.

Salată cu ciuperci şi țelină

Aveți nevoie:
100 g de păstăi, o conopidă mică, 2 morcovi, o țelină de mărimea unui măr mai mare (sau 1/2 țelină mare), un ardei gras roşu, circa 200 g ciuperci, o lingură de muştar, 80 ml ulei (preferabil de măsline), sare, frunze de salată, eventual 1-2 roşii sau castraveți, zukini, după preferință.

Mod de preparare:

Morcovii şi țelina curățată şi spălată se răzuiesc, ardeiul se taie fâşii subțiri, iar dacă se folosesc şi alte legme (roşii, castraveți, zukini, etc...) acestea se taie bucăți, Păstăii, ciupercile şi conopida se fierb în apă sărată, se strecoară, apoi se taie şi acestea bucăți mai mici. Din muştar şi ulei se prepară un fel de maioneză, care se toarnă peste ingredientele amestecate, se mai sărează după gust, apoi se aşează într-un bol, sau pe o tavă căptuşită cu frunze de salată. Se lasă puțin la frigider şi se serveşte rece. La servire se poate acri cu lămâie sau oțet balsamic.

Supă cremă de conopidă

Aveți nevoie:
O căpățână de circa 4-500 g de conopidă, 250 g de zarzavaturi (un morcov, un pătrunjel, câte o felie de țelină şi de gulie), o ceapă mai mică, 150 g de smântână, sare, piper, bază pentru mâncăruri, iar la servire: bacon prăjit, crutoane, sau verdețuri

Mod de preparare:

Zarzavaturile se fierb bine în apă uşor sărată şi condimentată, apoi se strecoară. Bucățile curățate şi spălate de conopidă se fierb în zeama în care s-au fiert şi zarzavaturile, se strecoară, şi împreună cu zarzavaturile fierte, se mixează cu blenderul. Se adaugă smântâna, condimente după gust, apoi treptat şi zeama în care s-au fiert ingredientele. Se poate servi natur, sau cu crutoane, bacon afumat, tăiat sibțire şi prăjit, sau ornat cu smântână, cu frunzulițe de pătrunjel, de macriş, sau ceapă verde mărunțită.

Tartă de griş cu cocos

Aveți nevoie:
200 g gris de grâu, 1 litru de lapte, 4-6 linguri de zahăr, 6 ouă, un plic de zahăr vanilat, puțină sare, unt pentru a unge tava, 3 linguri de zahăr pudră, 100 g fulgi de cocos.

Mod de preparare:

Se face un gris în lapte, în mod clasic, eventual se poate adăuga şi un baton de scorțişoară, care apoi se scoate. Când este gata se ia de pe foc şi se răceşte amestecând, să nu se întărească. Se adaugă zahărul vanilat şi se amestecă bine. Ouăle se bat bine-bine şi se amestecă cu gisul deja răcit. O tavă mai adâncă se unge cu unt, iar compoziția se toarnă în ea. Se aşează în cuptorul preîncălzit şi se coace circa 15-20 minute. Se face proba cu un băț de frigăruie, iar când nu se mai lipeşte se poate scoate. Se scoate din tavă şi încă fierbinte, se presară cu zahărul pudră, apoi cu cocos. După ce se răceşte, cu un pahar cu margine ascuțită se taie forme de smilună. Se serveşte cu toppind de ciocolată sau de fructe.

Zucchini cu pui la cuptor

Aveți nevoie:
4 buc. de zucchini, 600 g carne de pui (piept sau pulpe), o ceapă, 2 cartofi, un dovlecel, 3-4 ciuperci, 2 morcovi (se pot adăuga şi alte zarzavaturi), 2-3 roşii, 3-4 linguri ulei de măsline, sare, piper, nucşoară răzuită, seminte tocate de muştar.

Mod de preparare:

Morcovii, precum şi celălalte zarzavaturi care se mai folosesc se fierb pe jumătate, în apă uşor sărată, apoi se strecoară. Într-un vas termorezistent uns cu ulei de măsline se aşează prima dată cartofii, apoi carnea, ciupercile bucățite, ceapa mărunțită, zarzavaturile, roşiile tăiate, iar în cele din urmă zucchini şi dovleceii tăiați bucăți (nu se curăță de coajă). Fiecare strat se condimentează după gust. Se acoperă şi se pune la cuptorul preîncălzit, circa 30-40 minute, apoi se descoperă, se stropeşte cu ulei de măsline şi se mai lasă să se coace până când începe să se rumenească. La servire se mai poate condimenta.

Rubrică realizată de Eva Laczko

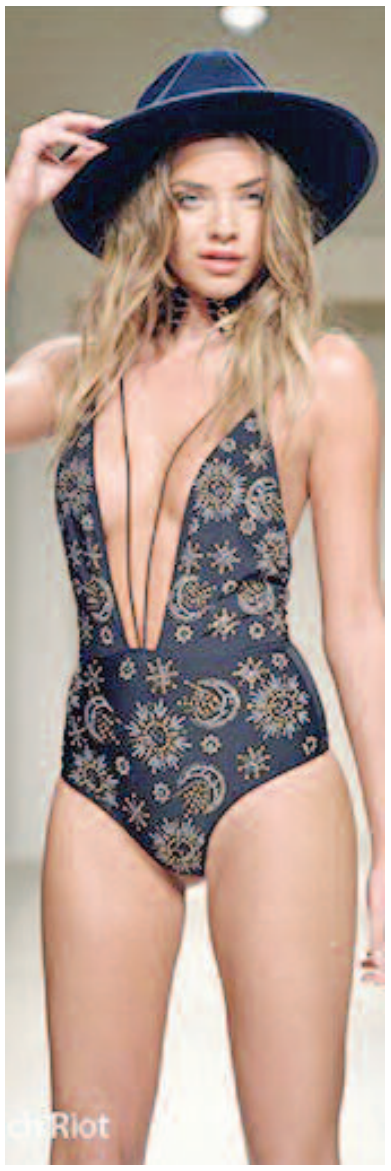
O noutate în acest an sunt costumele de baie din dantelă, cele cu transparențe bine amplasate, modelele geometrice inedite și decupajele pe umeri sau în zona taliei. O altă nuanță la modă în noul sezon estival este galbenul, în toate variantele sale.

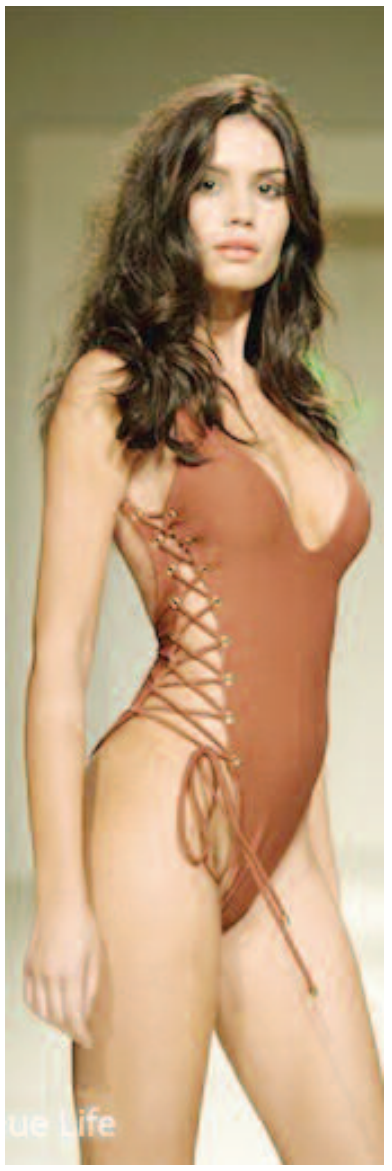
Anul acesta se poartă costumele de baie întregi

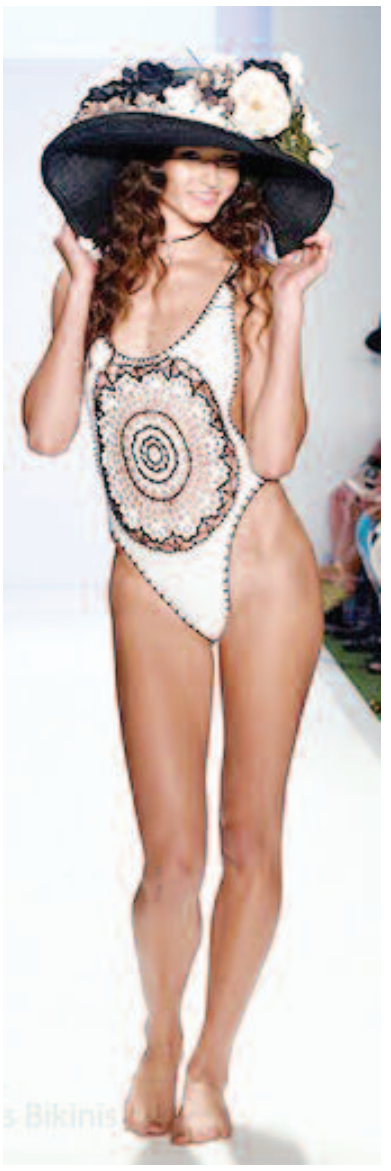
Sezonul estival a sosit, așa că ar fi bine să ne punem la curent cu trendurile în ceea ce privește costumele de baie! Anul acesta renunțăm la costumele de baie tricotate, care au făcut furori anii trecuți, și mizăm pe materiale și croiuri inedite, pentru toate siluetele. O atenție aparte este acordată costumelor de baie întregi cu șnur lateral, în nuanțe nude, care adaugă o notă de mister, feminitate și eleganță. Foarte la modă sunt și costumele de baie vintage, cu talie înaltă și sutien push-up, care flatează orice siluetă.

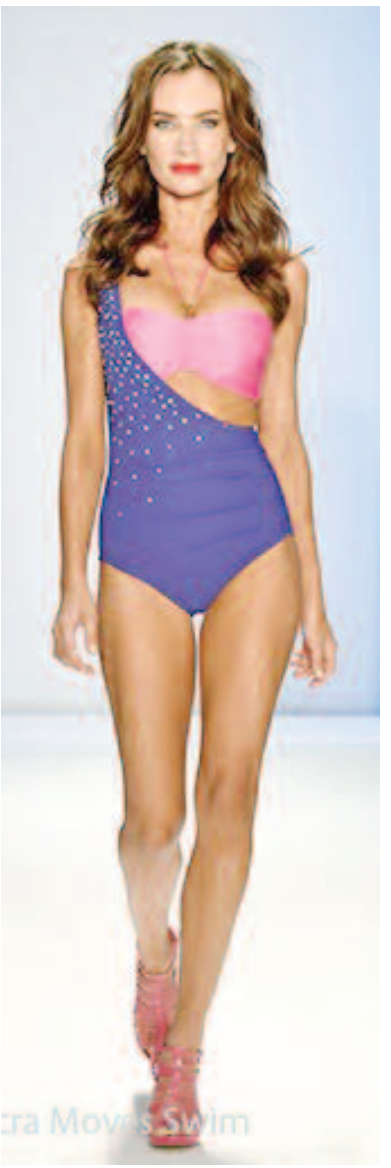
O noutate în acest an sunt costumele de baie din dantelă, cele cu transparențe bine amplasate, modelele geometrice inedite și decupajele pe umeri sau în zona taliei. O altă nuanță la modă în noul sezon estival este galbenul, în toate variantele sale, scrie Fashionisers.com.

Foarte la modă sunt și costumele de baie cu decolteu adânc în V, cu printuri florale, dar și cele accesorizate cu ciucurei multicolori, pentru femeile jucăușe care nu se tem să atragă atenția.









DIETĂ

Datorită conținutului bogat de acid folic, care previne anumite malformații ale fătului, pe lângă acțiunea sa antianemică, spanacul este leguma ideală pentru femeile însărcinate. Întrucât este foarte bogat în vitamine și minerale, spanacul este foarte recomandat pentru cei care sunt angajați în activități fizice, cum ar fi atleții, și pentru adolescenți în perioadele de creștere rapidă.

Consumul regulat de spanac ne protejează retina și vederea

Spanacul este chiar și mai eficient decât morcovii

Spanacul este cunoscut ca o plantă verde comestibilă cu puternice efecte terapeutice. Este benefic pentru un număr impresionant de procese vitale ce au loc în organism și de aceea ne este recomandat să-l consumăm regulat, iar primăvara să profităm de spanacul proaspăt pe care-l găsim în piețe.

Povestea cu spanacul care conține mult fier și în consecință îți întărește organismul este un mit. Spanacul are în realitate un conținut de fier mult mai scăzut decât alte plante verzi. Dar cum au ajuns oamenii să-și închipuie că tocmai spanacul îi ajută?

Multă lume care cunoaște adevărul despre spanac își imaginează că la origine s-ar afla desenele animate cu Popeye Marinarul create în 1929 de americanul Elzie Crisler Seagal. Desenul animat a impulsionat într-adevăr foarte mult consumul de spanac în Statele Unite, însă nu el a generat credința că spanacul ne face puternici.

După câte se pare, la origine a stat o banală greșeală de tipar. Pe la 1870 un om de știință german, pe nume Emil von Wolff a efectuat o serie de măsurători cu privire la cantitățile de minerale conținute de această plantă. Atunci când și-a publicat cercetările, în raportul despre compoziția spanacului a apărut într-o rubrică cantitatea de 34 de grame de fier, în locul celei de 3,4 grame, cât ar fi fost normal.

Așa a devenit spanacul de 10 ori mai bogat în fier decât este în realitate. Ulterior, cei care au citit studiul savantului german, au preluat informația bucurându-se că au găsit leguma care conține cel mai mult fier. Cu timpul, această idee s-a răspândit intrând în subconștientul colectiv. Pentru că are un preț relativ scăzut, a devenit repede leguma cea mai populară în tratarea anemiilor.

Desenul animat a apărut așadar atunci când mitul spanacului care te face atotputernic era deja în floare. După 1920 oamenii de știință au început să sesizeze eroarea, dar cine să-i mai ia în seamă! Credința în spanacul atotputernic era de neclintit.

Nu trebuie însă să cădem în extrema cealaltă că spanacul e total nefolositor. Această plantă bogată în nutrienți a fost apreciată dintotdeauna, chiar și în Europa unde ajunge destul de târziu.

Proprietăți și indicații

Spanacul e posibil să fie cea mai hrănitoare legumă frunzoasă cunoscută, deși conține doar 22 de calorii la suta de grame. Conținutul său de proteine (2,86%) este destul de mare pentru o legumă, însă conține puțini carbohidrați și grăsimi. O cantitate de 100 de grame de spanac furnizează două treimi din necesarul zilnic de vitamina A, jumătate din necesarul zilnic de vitamina C, aproape un sfert din necesarul zilnic de Magneziu și mai mult de un sfert din necesarul zilnic de Fier. O investigație foarte precisă, desfășurată la Spitalul de Oftalmologie din Massachusetts și la Universitatea Harvard, arată că persoanele cu vârsta cuprinsă între 55 și 80 de ani care mănâncă regulat spanac prezintă un risc mult mai scăzut de pierdere a acuității vizuale cauzată de degenerescență maculară. Spanacul este foarte bogat în luteină și zeaxantina, doi carotenoizi care previn pierderea vederii cauzată de degenerescența maculei, cel mai sensibil punct al retinei. Această afecțiune este cea mai des întâlnită cauză de orbire printre cei vârstnici.

Spanacul este chiar și mai eficient decât morcovii în prevenirea degenerescenței maculare senile.

Spanacul conține mai mult fier decât carnea. Deși fierul din sursele vegetale este mai dificil de absorbit decât cel din sursele animale, vitamina C din spanac și din alte alimente îmbunătățește semnificativ procesul de asimilare a acestui mineral. Sucul proaspăt de spanac este o modalitate eficientă de a consuma această legumă în caz de anemie. Experimentele efectuate pe animale au arătat că proteinele din spanac inhibă absorbția colesterolului și acizilor biliari. Consumul regulat de spanac ajută la reducerea nivelului colesterolului din sânge.

Datorită conținutului bogat de acid folic, care previne anumite malformații ale fătului, pe lângă acțiunea sa antianemică, spanacul este leguma ideală pentru femeile însărcinate. Întrucât este foarte bogat în vitamine și minerale, spanacul este foarte recomandat pentru cei care sunt angajați în activități fizice, cum ar fi atleții, și pentru adolescenți în perioadele de creștere rapidă.

Consum și precauții

Sucul de spanac se obține trecând spanacul prin mașina de tocat carne și alegând zeama. Terciul rămas poate fi utilizat la mâncare.

Cura cu suc de spanac reechilibrează și fortifică organismul, previne și tratează anemia, depresia nervoasă și oboseala.

Se bea câte un pahar de suc în fiecare dimineață. Sucul de spanac se poate combina în părți egale cu cel de morcov sau de țelină.

Pentru tratarea rahitismului, senescenței, asteniei, se consumă frunzele proaspete în salate de crudități.

Frunzele proaspete mai sunt indicate în regimul alimentar al copiilor, al persoanelor mai în vârstă și al tuturor celor care au nevoie de fortificarea organismului. Pentru mărirea diurezei în bolile de rinichi sau de vezică se recomandă infuzie de spanac cu o linguriță de frunze zdrobite, peste care se toarnă o cană de apă clocotită. Se lasă acoperit 15 minute și apoi se strecoară. Se beau două căni pe zi.

Extern, frunzele de spanac se opăresc sau se fierb în ulei de măsline sau de soia și se pun cataplasme. În aplicații locale, acestea calmează arsurile și impedigo-ul. Se aplică 2-3 cataplasme pe zi.

Spanacul nu trebuie să fie consumat de pacienții bolnavi de reumatism, gută, hepatită, pietre la rinichi sau vezică, deoarece conține acid oxalic și uric, contraindicat în aceste afecțiuni. De asemenea, persoanele constrânse să țină un regim strict, fără sare îl vor elimina din alimentație.

Dacă în timpul preparării, frunzele de spanac își schimbă culoarea din verde proaspăt, în verde spre galben, atunci el devine dăunător și nu trebuie consumat.

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)

primaGYM
AEROBIC CYCLING FITNESS
Piața Eroii Revoluției nr. 5 - Satu Mare
Telefon: 0361 884947

Dietă sau un stil de viață sănătos?

Atenția la o dietă presupune o planificare, un efort și o determinare serioasă - și în multe cazuri, recompensele sunt cu siguranță pe măsură.

Beneficiile includ pierderea în greutate pe termen scurt sau lung, o structură totală mai bună a corpului și un impuls important pentru încrederea de sine. Un plan de dietă conceput pentru a menține greutatea și pentru a fi sănătos pe termen lung este un angajament pe toată durata vieții, un stil de viață, de fapt. Tu ce ai alege: o dietă rapidă, care, fie vorba între noi, poate face mai mult rău decât bine sau o alegere conștientă care să te ferească de boli? Orice alegere ai face, înainte de a efectua modificări majore în planul curent de alimentație, discută cu un medic nutriționist!

Pro: Pierderea în Greutate

Cel mai evident avantaj al oricărui plan alimentar care funcționează este scăderea în greutate. În timp ce dietele cu conținut scăzut de calorii ar putea duce la scăderea drastică a greutății într-o perioadă scurtă de timp, este mai sănătos să pierdem în greutate încet și în mod constant, la o rată de 0.5 până la 1.5 kilograme pe săptămână. Pierderea rapidă în greutate poate fi mai determinantă, dar crește riscul de a te îmbolnăvi, punându-ți în pericol sănătatea și dând naștere la o serie de efecte adverse secundare precum oboseala și malnutriția. Pe de altă parte, scăderea greutății încet și menținerea timp de ani de zile poate scădea riscul unor afecțiuni grave cum ar fi hipertensiunea arterială, bolile cardiace, diabetul și cancerul.

Contra: Soluție pe termen scurt

Potrivit unui studiu publicat în 2007 în "American Psychologist", majoritatea oamenilor care urmează planurile de dietă își recâștigă kilogramele anterioare, sau chiar mai mult, pe o perioadă de cinci ani și doar un mic procent este capabil să mențină greutatea. Autorul principal al revistei, profesorul asociat de psihologie Traci Mann, a concluzionat faptul că majoritatea oamenilor aflați în aceste procese ar trebuie să renunțe cu totul la ele și în schimb recomandă o strategie de exerciții fizice regulate și alimentație sănătoasă în mod moderat, dar constant.

Pro: Creșterea încrederii de sine

Atât procesele fizice cât și cele psihice care sunt implicate în urmarea unui plan de dietă îți pot oferi un impuls serios în încrederea de sine. Urmarea unei diete necesită voință, ceea ce poate îmbunătăți sănătatea generală și poate chiar alegerile în alte aspecte ale vieții, cum ar fi relațiile și finanțele. Și dacă pierzi cu adevărat în greutate sau dezvolți un corp mai tonifiat ca urmare a dietei, persoanele din jurul tău vor deveni foarte atente, adresându-ți complimente, ceea ce poate stimula încrederea de sine și sentimentul de realizare.

Contra: Riscuri de sănătate

Scăderea constantă a greutății prin urmărirea unui plan alimentar cu conținut scăzut de calorii, care include elemente nutritive din toate grupurile majore de alimente este o modalitate sigură de reducere a greutății.

Cu toate acestea, mulți oameni renunță la această cale în favoarea dietelor, ceea ce poate prezenta riscuri majore pentru sănătate. Potrivit Asociației Naționale pentru Tulburări de Alimentație, aceste riscuri includ șanse mai mari de a dezvolta boli de inimă, osteoporoză, oase rupte, stres și metabolism lent.

ATO MEDICAL VEST
Dispozitive medicale
Ciorapi compresivi
Orteză cervicotoracică - Ham de memorie
Orteză lombosacrală lombostat
Orteză Hallux Valgus
Orteză corectoare de statică a piciorului / susținător călcâi
Orteză de picior
Saltea antiescară cu compresor
Fotoliu rulant cu toaletă
Cadru de mers/cărjă/baston
Aparat aerosol
Tensiometru
Glucometru
Saboți
TALON REDUCERE 10%
Pentru produsele aflate pe stoc în magazin
• SATU MARE - Satu Mare, str.Gheorghe Lazar, nr.1, ap.28, Parter (lângă Poliție, între Farmacie și Policlinica Veche), Jud. Satu Mare, mobil: 0737 518 461, tel./fax: 0261 726 101, office.satu-mare@atomedicalvest.ro

Conform celui mai recent raport Salvați Copiii Internațional, rata de abandon școlar în ciclul primar și gimnazial de 12,1% menține țara noastră într-o zonă îngrijorătoare, România fiind depășită în Europa doar de Macedonia cu 13,1% și de Moldova, care are o rată de 17,9%.

Echipa Multitouchcnme a participat la două competiții internaționale

Echipa Multitouchcnme a Colegiului Național "Mihai Eminescu" din Satu Mare a participat de curând la două competiții internaționale: Infomatrix 2017 și Internațional Luma StarT 2017.

Tinerii colegiului s-au făcut remarcați prin nivelul ridicat de cunoștințe, creativitate astfel că și răsplata muncii lor a fost pe măsură.

Argint la Infomatrix

Echipa Multitouchcnme a obținut o medalie de argint la concursul Infomatrix 2017 la secțiunea Computer Art cu proiectul "Rechargeable Future - Electra Volta". Echipa de proiect a fost formată din: design - Szollosi Thomas, clasa XIIF, Filologie Bilingv Engleză: profesori coordonatori - Georgeta Cozma, coordonator Echipa Multitouchcnme, Ioan Pop - referent științific și asistenți - David Gabor, clasa a XIIF, filologie bilingv engleză, prof. Claudia Pop.

"Infomatrix este un concurs internațional de proiecte pe calculator, născut din dorința de a aduce împreună elevi și studenți IT din lume. Concurența nu se limitează doar la promovarea excelenței profesionale; contribuie, de asemenea, la promovarea dialogului și a coooperării interculturale, prin implicarea elevilor, studenților și profesorilor din numeroase țări diferite. Pe lângă alți colaboratori Infomatrix este organizat sub egida Ministerului Educației, Cercetării și Tineretului din România" precizează prof. Georgeta Cozma. Ediția din acest an s-a desfășurat la București, întrunind 589 de proiecte din 45 de țări de pe toate continentele.

Profesoarele Nicoleta Cherecheș și Georgeta Cozma, alături de doi elevi premiați

"Internațional Luma StarT 2017"

O nouă recunoaștere la nivel internațional a valorii proiectelor Echipei Multitouchecnme a venit în urma participării la concursul internațional de proiecte interdisciplinare "Internațional Luma StarT 2017", organizat de Luma Centre Finland în colaborare cu Universitate din Helsinki. Acest concurs vizează teme de proiecte inter și transdisciplinare. Echipa Colegiului Mihai Eminescu a participat cu 7 proiecte transdisciplinare, la patru categorii. În competiție au fost înscrise peste 800 de proiecte din 37 de țări, prin urmare și concurența a fost pe măsură. Dintre acestea, juriul a selectat 10 proiecte pentru a fi nominalizate pentru premii și diplome de onoare, între care se situează și proiectul Flight Aviation al Echipei Multitouchcnme, o pagină web gândită ca resursă educațională. Din echipa de proiect au făcut parte: Pagina web - Patrik Mihalca, clasa a IXa A, profesori coordonatori - Georgeta Cozma, prof. Nicoleta Cherecheș, asistenți tehnici: Mihai Olariu (IX A), Codruț Erdei, Anton Caia (XIB).

Mihaela Gh.

Noi proiecte ale Consiliului Național al Elevilor

Recent, Consiliul Național al Elevilor a luat parte la a III-a ediție a proiectului „Ministru pentru o zi", proiect ce propune tinerilor dornici să se implice în societatea civilă un exercițiu civic prin care, timp de o zi, ei află mai multe despre mecanismele de funcționare a administrației publice centrale.

În acest an, dincolo de experiența cu care publicul a fost obișnuit încă de la inițierea evenimentului, reprezentanții elevilor din întreaga țară au avut oportunitatea de a lansa subiecte de discuție specifice sferei educaționale actuale, astfel încât aspecte stringente din sistemul de învățământ au fost aduse în atenția factorilor decidenți.

Vom prezenta principalele subiecte de discuție pe care s-au axat reprezentanții elevilor. Astfel, la Ministerul Afacerilor Interne, principalul subiect abordat a vizat amendarea Legii 35/2007 privind creșterea siguranței în unitățile de învățământ în sensul eliminării uniformei ca element distinctiv și al finanțării pazei în școli de către consiliile locale. La Ministerul Justiției, introducerea educației juridice. La Ministerul Cercetării Științifice și Inovării, reprezentanții elevilor au susținut propunerea de acordare de granturi de cercetare elevilor olimpici naționali și internaționali. La Ministerul Economiei, în centrul dezbaterilor s-au situat obiectivele ce vizează în mod direct tinerii și elevii, precum stimularea producției, investirea în domeniul industrial și crearea de locuri de muncă. Discuții relevante pentru climatul educațional au avut loc și la Ministerul pentru Mediul de Afaceri, vizând promovarea programului Start-Up Nation în școlile din România, pentru încurajarea spiritului antreprenorial în rândul elevilor. La Ministerul pentru Românii de Pretutindeni, discuțiile au vizat apărarea drepturilor elevilor români de peste granițe. La Ministerul Apărării Naționale, discuțiile au vizat sistemul educațional militar și promovarea profesiei de militar în rândul elevilor.

Alături de premierul Grindeanu și în cadrul Secretariatului General al Guvernului, principalul subiect dezbătut a vizat decontarea integrală a navetei elevilor. De asemenea, au fost aduse în vedere și incompatibilitățile dintre sistemul educațional și cerințele tot mai riguroase de pe piața muncii.

Consecințele abandonului școlar și dreptul la sănătate, teme dezbătute la Forumul Național al Copiilor

Săptămâna aceasta, în București a avut loc Forumul Național al Copiilor, un eveniment în cadrul căruia peste 100 de copii din 15 județe și din Capitală și-au prezentat miniștrilor Educației și Sănătății recomandările pe care le au în materie de acces egal la sănătate, fenomenul bullying și cercul vicios al sărăciei educaționale.

Conform celui mai recent raport Salvați Copiii Internațional, rata de abandon școlar în ciclul primar și gimnazial de 12,1% menține țara noastră într-o zonă îngrijorătoare, România fiind depășită în Europa doar de Macedonia cu 13,1% și de Moldova, care are o rată de 17,9%. De asemenea, 3 din 10 copii sunt marginalizați de colegii de școală, fiind excluși din grupuri și astfel izolați.

Principalele teme abordate în cadrul Forumului Național al Copiilor au fost consecințele abandonului școlar, vulnerabilitatea creată de bullying și dreptul copiilor la sănătate. Specialiștii Salvați Copiii atrag atenția asupra faptului că efectele sărăciei educaționale deschid un lanț cauzal al discriminărilor și marginalizărilor ce e greu de rupt. Sărăcia educațională se transmite de la o generație la alta, notează Salvați Copiii. Datele organizației arată că ponderea copiilor în risc de sărăcie sau excluziune socială atinge 51% în România, pe când în Bulgaria, Ungaria, Spania, Grecia și Letonia procentul e 35.

Ioana Vladimirescu

Ziua Copilului la centrul Caritas din Turulung

Organizatorii au pregătit o paletă largă de programe educative și distractive

Copiii care frecventează Centrul comunitar "Sfântul Martin de Tours" din Turulung, anul acesta au sărbătorit Ziua Internațională a Copilului împreună cu preșcolarii de la grădinița din localitate și școlarii din clasele 0-IV de la Școala Gimnazială Turulung. Centrul care a găzduit evenimentul funcționează în cadrul Organizației Caritas a Diecezei Satu Mare.

Organizatorii au pregătit o paletă largă de programe educative și distractive pentru sărbătoriții zilei: ateliere de creație (pictură pe față, atelier de origami și de desen), întreceri sportive, lansări de baloane uriașe de săpun. Toboganul și castelul gonflabil au fost puncte de atracție irezistibile pentru cei mici, iar terenul de joacă al centrului pentru copiii mai mărișori. De buna derulare a programelor s-au ocupat pedagogii centrului Caritas: Ilyés Ágota, Igli Mónika, Geng Noémi și Lakatos Enikő, respectiv coordonatorul instituției, Boros János. Învățătoarea Geng Brigitta s-a implicat în calitate de voluntar în activitățile atelierului de creație. Eleve din clasele VI-VIII: Pinczés Klaudia, Tanta Ibolya, Loza Melissa, Csengeri Iza, Berki Jessika și Lakatos Evelyn au oferit o mână de ajutor organizatorilor în desfășurarea programelor, dar nu au plecat nici după încheierea evenimentului, când au ajutat personalul centrului să facă curățenie și ordine.

Scopul acestui eveniment a fost crearea unei atmosfere de sărbătoare, de zi specială pentru toți copiii care au participat, dar și întărirea simțului de apartenență la comunitate. Boros János, coordonatorul Centrului consideră că este important ca instituția Caritas care se ocupă de educarea și integrarea copiilor proveniți din medii sociale defavorizate să aibă o relație foarte bună și strânsă cu grădinița și școala gimnazială din localitate, căci în vederea unei educații de succes specialiștii centrului și pedagogii din instituțiile educaționale trebuie să aibă o cooperare bună și eficientă. "Noi toți avem același scop - afirmă specialistul - să educăm copiii din localitate cu foarte multă răbdare, sârguință și dedicație, astfel încât aceștia să devină membri activi, utili și valoroși ai comunității locale, indiferent că provin din medii vulnerabile, sau nu". Ziua Copilului sărbătorită împreună de cele 3 instituții educaționale din Turulung reprezintă un prim pas important în acest sens.

Eva L.

Elevi de la Colegiul Tehnic "Unio-Traian Vuia" au donat bunuri copiilor cu autism

De ziua copilului, profesorii catedrei de matematică și științe de la Colegiul Tehnic "Unio-Traian Vuia" Satu Mare, însoțiți de elevi, au făcut o vizită la Grădinița copiilor cu autism din cadrul Centrului Școlar pentru Educație Incluzivă.

Acolo au fost întâmpinați de educatoarea Piszel Margareta, care i-a primit cu drag. Elevii, din clasa a X-a profesională, au dăruit copiilor dulciuri, baloane, jucării și abace.

Cu ajutorul profesoarei Albert Iudith, s-a realizat de asemenea o sponsorizare din partea unei firme, în valoare de 3.000 de lei, bani dăruiți pentru dotarea grădiniței cu materiale didactice specifice educării copiilor cu nevoi speciale.

Ținând cont că acești micuți suferă de autism, vizita elevilor a fost scurtă, dar plăcută de ambele părți.

Informațiile ne-au fost comunicate de profesoara Cornelia Bălan Pop.

Stelian Crainic

ARTĂ

Dan s-a născut în 8 septembrie 1977, iar Ciprian în 15 mai 1979. Dan a studiat pictura la Oradea, iar Ciprian la Baia Mare, oraș unde a avut deja expoziții personale, cea deschisă acum la Muzeu fiind pentru el prima la Satu Mare.

Ministrul Culturii vrea reunirea muzeelor în lumea virtuală

Ministrul Culturii și Identității Naționale, Ionuț Vulpescu, a declarat joi că ar dori ca în viitorul apropiat cât mai multe muzee să fie partenere pe platforma virtuală de expoziții.

"M-aș bucura ca în viitorul apropiat cât mai multe muzee să fie partenere pe această platformă, pentru că, până la urmă, numărul celor care vizitează virtual, rolul platformelor digitale este de a aduce pe oameni în muzee, de a le vizita. E o dublă dimensiune și cred că sunt pași mult de făcut în acest sens (...) Am fost recent în Bistrița și am văzut cu câtă prețuire îmi prezentau localnicii costumele lor.(...). O haină, un costum spune ceva despre tine, despre locul în care te afli.(...) Se spune nu haina îl face pe om, însă haina poate să genereze un stil și poate să facă o regiune sau chiar o națiune.(...) hainele generează un stil, spun ceva despre noi', a spus ministrul, la lansarea expoziției virtuale "We wear culture".

O expoziție virtuală care pune în valoare portul popular românesc a fost lansată joi, la Clubul Țăranului Român, prin intermediul proiectului "We wear culture", derulat de Google Arts & Culture și aproape 200 de instituții culturale. Proiectul dedicat modei, includzând expoziții din toată lumea care vor arăta poveștile din spatele unor piese de vestimentație ce au făcut istorie, va putea fi vizionat cu ajutorul tehnologiei prin aplicația Google Arts & Culture disponibilă pentru iOS și Android.

Proiectul "We wear culture" a fost derulat în peste 40 de țări și a realizat peste 700 de imagini.

Un portret inedit semnat de Velazquez este expus la Madrid

Muzeul Prado din Madrid a prezentat luni un "portret inedit" al Regelui Filip al III-lea atribuit pictorului spaniol Velázquez și descoperit de un colecționar american care l-a donat muzeului, informează AFP.

Lucrarea, reprezentându-l pe regele spaniol Filip al III-lea, care a domnit între anii 1598 și 1621, va fi expusă alături de alte tablouri până la data de 29 octombrie. Potrivit Muzeului Prado, acest portret, datând din 1627, este un studiu realizat pentru o altă pânză de Velázquez, "Expulzarea maurilor", distrusă de incendiu în 1734, înainte de construirea muzeului.

Expoziția prezintă și alte picturi având legătură cu portretul, inclusiv una semnată de Tițian, reprezentându-l pe Filip al III-lea copil, dar și tablouri care l-au inspirat pe marele maestru spaniol pentru realizarea acestui portret.

În decembrie 2016, William B. Jordan a donat "Portretul lui Filip al III-lea" asociației Prietenii americani ai Muzeului Prado, iar aceasta l-a transferat muzeului pentru expoziția sa din colecția permanentă. Americanul a descoperit pictura în 1988 sub numele de "Portret de bărbat". După restaurarea ei, Jordan a susținut că pictura îi aparține lui Velázquez, afirmație confirmată de Muzeul Prado.

Dan și Ciprian Cosma, doi frați pictori care expun simultan

Dan Cosma aduce în tablourile sale amintirea copilăriei

Ciprian Cosma se inspiră din lumea Maramureșului tradițional

În aceste zile lumea artelor din Satu Mare oferă o situație foarte interesantă: doi frați pictori expun simultan, în spații diferite. La Muzeul de Artă expune Ciprian Cosma, iar la Galeria UAPR din Centrul Nou expune Dan Cosma. Fiecare cu viziunea și temele lui, chiar destul de diferite.

Dan s-a născut în 8 septembrie 1977, iar Ciprian în 15 mai 1979. Dan a studiat pictura la Oradea, iar Ciprian la Baia Mare, oraș unde a avut deja expoziții personale, cea deschisă acum la Muzeu fiind pentru el prima la Satu Mare. Dacă expoziția lui Dan, intitulată "Flori, gânduri, amintiri", este într-un anume sens autobiografică, evocând "o copilărie aproape fericită" (parafrază a titlului ultimei sale cărți), expoziția lui Ciprian, intitulată "Retrospective rurale", ne poartă în spațiul rustic al Maramureșului tradițional.

Despre ambele expoziții am scris pe larg în paginile cotidianului Informația Zilei. Ne-a interesat să aflăm mai multe despre povestea celor doi frați, așa că am stat de vorbă cu Dan Cosma, literatul familiei (are la activ cinci cărți de beletristică și două monografii).

Fratele mai mare, primul dascăl

"Să începem așa. Părinții noștri erau: mama, Lenuța, din Valea Vinului, iar tata, Grigore, din Pomi. Ei s-au cunoscut în Crucișor, unde ea era contabilă la C.A.P. iar el era tehnician veterinar. Eu am crescut în Crucișor, în timp ce frate-meu a fost crescut de bunicii din Valea Vinului.

Până am plecat eu, pentru un an (în clasa I-a în Valea Vinului), eu cu Ciprian m-am văzut doar de câteva ori. Practic, nu ne prea știam de frați.

Eu am început să desenez la vârsta de doi ani. Când am ajuns să stăm împreună, tot uitându-se la mine cum desenez, a început și el să deseneze alături de mine. Așa că eu am fost primul său dascăl, primul coordonator în materie de artă plastică.

Și asta a continuat până prin 1988 când eu am plecat în Baia Mare, urmând acolo gimnaziul și liceul. El a continuat să picteze în Crucișor, prelua temele plastice pe care le primeam eu la oraș și încerca să le reproducă întocmai. Faptul că a avut din naștere un handicap fizic (la mâna dreaptă - n.r.) inevitabil s-a reflectat în lucrările sale până târziu.

În sfârșit, a dat la Liceul de Artă, a luat probele plastice, dar a picat la mate, sau la română, nu mai știu acum. A dat examen în anul următor și a reușit.

Profesorii mei de plastică au fost Iudita și Gheorghe Crăciun, Mircea Bochiș, Liviu Rața etc. Istoria artei am făcut cu Tiberiu Alexa. Tot cu Alexa a făcut și frate-meu, plus Rodica Tărțan, Kovacs Bertalan etc."

Amintiri din copilărie

În cartea sa "Amintiri dintr-o copilărie aproape fericită", Dan Cosma notează fascinația descoperirii picturii, care i-a marcat pe ambii frați:

"După un anumit timp de convieţuire cu frate-meu, mi-am dat seama că acesta este la fel de talentat la desen ca mine. Nu știu cum e cu putință așa ceva, nu cred să fie vorba despre o moștenire genetică, cel puțin nu una recentă, întrucât pe bunici nu i-am văzut niciodată desenând, iar pe părinți dacă-i puneai să reprezinte un om, sau un cal, sau o pasăre, scoteau niște măgării de tot râsul.

Eram într-o continuă competiție cu Cipri și voiam să aflu, cu aviditate, părerea celor din jur despre ceea ce lucram, voiam să știu al cui desen e mai frumos, al meu sau al lui. Nepricepuți, cei mai mulți dintre săteni conveneau că amândoi suntem la fel de buni, spre necazul meu, care voiam să fiu desemnat pe locul întâi.

Au observat și părinții că suntem talentați, dar deocamdată se mulțumeau să ne admire cu moderație lucrările și să se laude cu noi printre cunoscuți, la fel de zgârciți cu aprecierile. Și nici nu prea aveau respect pentru îndeletnicirea noastră.

Cel mai tare mă deranja faptul că, la noi în casă, niciunul dintre părinți nu te întreba ce faci, dacă nu cumva ești ocupat, înainte să te cheme, cu indiferență, să le dai o mână de ajutor sau să te trimită undeva în sat. Eram în lumea mea, lucrarea începea să prindă contur, și deodată mă auzeam strigat, să mă duc nu știu unde.

De meteahna asta nu s-a descotorosit mama nici în ziua de azi. Chiar și acum, când scriu aceste rânduri, mă deranjează din când în când. Sunt obișnuit, încerc să nu mă supăr și, de obicei, nu protestez. Dacă mă enervez, pe urmă tot nu mai pot continua... Când eram mic, păţeam la fel. Inițial mă opuneam, apoi nu aveam încotro și mă ridicam de la masă, supus.

Cu timpul am început să ador zilele ploioase și sărbătorile religioase: atunci aveam șanse mari să nu mă conturbe nimeni. Puteam să lucrez ore întregi. Când pictam peisaje sau naturi statice, fredonam diverse piese din muzica ușoară autohtonă. Când redam scene de luptă, scoteam tot soiul de zbierete, horcăieli și strigăte de îmbărbătare, cum îmi închipuiam că se auzeau într-o bătălie, mă umpleam tot de salivă.

«Măcar sunt cuminți când desenează», obișnuia mama să spună, singura care ne mai urechea când făceam prostii. Nu făceam multe prostii, dar nici puține, destule cât să dea savoare copilăriei noastre."

Destin de familie

După apariția sa la un show de talente difuzat de o importantă televiziune națională, Ciprian a intrat în atenția presei din țară. Despre începuturile sale el declara la începutul anului trecut: "Am început să pictez în clasa a șaptea, după ce am descoperit că am un talent, practic fratele meu m-a ajutat să îmi descopăr talentul. M-am născut cu un handicap la mâna dreaptă, însă acest lucru m-a întărit mai tare, am urmat Liceul de Arte pentru că am văzut că nu am nevoie de două mâini ca să pot picta, pot să pictez numai cu mâna stângă, dar vă spun sincer că niciodată nu m-am simțit mai prejos decât cei din jur, chiar dacă nu tot timpul am dat peste oameni binevoitori. Am început cu tablouri mai mici, iar acum lucrez pe pânze tot mai mari. Până în prezent am avut două expoziții personale la Baia Mare".

Expoziția lui Ciprian poate fi vizitată la Muzeul de Artă până în 27 iunie, iar cea a lui Dan la Galeria UAPR din Centrul Nou până în 30 iunie.

A consemnat Vasile A.

Cercetătorii au ajuns la concluzia că în 1939 bărbații considerau esențiale alte lucruri față de cele care sunt considerate atractive în ziua de astăzi. Spre exemplu, la nivelul anului 2008, atracția sexuală și iubirea erau primele două caracteristici esențiale pe care bărbații le căutau la partenera lor. În top 10 intrau aspectul fizic, educația, inteligența și sociabilitatea. În 1939, aceste lucruri erau foarte puțin importante. În urmă cu aproape 80 de ani, cea mai importantă calitate a unei femei în ochii unui bărbat era aceea ca ea să fie o persoană demnă de încredere, calitate urmată de stabilitatea emoțională .

Care erau cele mai importante calități ale doamnelor în anii '30?

În 1939 bărbații considerau esențiale alte lucruri față de cele care sunt considerate atractive acum

Femeilor și bărbaților din ziua de atăzi le este mai ușor să afle ce-și doresc unii de la alții, grație aplicațiilor de dating și informațiilor care circulă peste tot pe internet. Totuși, în trecut, când tehnologia era ceva de domeniul științifico-fantasticului, bărbații aveau alte preferințe când venea vorba despre alegerea partenerei de viață față de cele existente în ziua de astăzi.

Cercetătorii au aruncat o privire în trecut și au identificat lucrurile pe care le căutau bărbații la partenera lor de viață în urmă cu aproape 80 de ani, scrie Gândul.

Cercetătorii au ajuns la concluzia că în 1939 bărbații considerau esențiale alte lucruri față de cele care sunt considerate atractive în ziua de astăzi.

În 2008, atracția sexuală și iubirea erau primele două caracteristici esențiale pe care le căutau bărbații

Spre exemplu, la nivelul anului 2008, atracția sexuală și iubirea erau primele două caracteristici esențiale pe care bărbații le căutau la partenera lor. În top 10 intrau aspectul fizic, educația, inteligența și sociabilitatea. În 1939, aceste lucruri erau foarte puțin importante.

În urmă cu aproape 80 de ani, cea mai importantă calitate a unei femei în ochii unui bărbat era aceea ca ea să fie o persoană demnă de încredere, calitate urmată de stabilitatea emoțională și maturitate. Aceste caracteristici și-au pierdut din popularitate în prezent. Dacă în 1939 virginitatea era a 10-a cea mai importantă calitate a unei femei, acest aspect căzuse, în 2008, pe locul al 18-lea.

În urmă cu aproape 80 de ani, cea mai importantă calitate a unei femei în ochii unui bărbat era aceea ca ea să fie o persoană demnă de încredere, calitate urmată de stabilitatea emoțională și maturitate

De asemenea, odată cu trecerea anilor, sănătatea partenerei a devenit un aspect deosebit de important în viziunea bărbaților. Și inteligența, educația și caracterul deschis și plăcut au câștigat teren.

Bărbații nu au mai acordat atât de multă atenție originii femeilor din viața lor, astfel că nu mai este necesar ca ele să fi beneficiat de aceeași educație ca și ei sau să aibă aceleași orientări religioase.

Totodată, o creștere semnificativă în importanță se simte și în ceea ce privește aspectul fizic.

Deloc surprinzător, calitățile de bucătar și acelea de pricepere la îngrijirea casei au pierdut teren în zilele noastre față de situația din secolul trecut, în mare parte și datorită mișcării feministe.

Unele dintre mutațiile genetice pot duce la abilități "supraumane"

Mutațiile pot fi neutre, dăunătoare sau benefice, totul depinde de localizare. Unele dintre acestea pot duce la abilități "supraumane".

Spre exemplu, o mutație în ADN poate face proteinele din mușchi să ducă la celule musculare mai mari, contribuind un fizic extrem de dezvoltat, chiar și la copii. Alte mutații pot duce la o rezistență mai mare a sistemului osos, iar alta la explozie de energie mai mare care oferă abilități extraordinare sprinterilor și halterofililor, scrie Daily Mail.

Forța musculară extrem de dezvoltată: hipertrofia musculară este o condiție unde o genă care face ca o proteină numită miostatină să aibă o mutație. Proteina limitează creșterea și divizarea celulelor musculare. În această condiție, însă, genele duc la oprirea funcției miostatinei, dând posibilitatea mușchilor să se dezvolte mai mult decât în mod obișnuit.

Super-viteza: celulele fibrelor musculare care au timp scurt de contracție dau posibilitatea unei explozii de energie. Cercetătorii consideră că alfa-actinina, o proteină a celulelor mușchilor scheletici ajută la crearea sau stabilizarea fibrelor cu timp de contracție mic. Majoritatea oamenilor nu au alfa-actinina funcțională, totuși, la unii mai dotați, există o mutație genetică ce duce la funcționarea acestei proteine, oferind explozii supraumane de forță și energie.

Oase foarte rezistente: există o genă numită LRP5 care afectează procese importante de dezvoltare a celulelor. Unii oameni au mutație în această genă care declanșează crearea unui surplus de celule osoase, ducând la un sistem osos mai dens și mai robust. Având oase mai dense înseamnă că riscul fracturilor este minim.

O analiză poate prezice dacă mori în următorii 5 ani

Folosind un computer pentru a analiza tomografiile organelor pacienților, cercetătorii au reușit să prezică faptul că o parte dintre ei vor muri în următorii cinci ani, cu o acuratețe de aproape 70%. Aceste date au fost prezentate în cadrul unui studiu publicat în revista Scientific Reports.

Autorul pricipal al studiului, medicul Luke Oakden-Rayner, de la Școala de Sănătate Publică a Universității din Adelaide, Australia, alături de colegii săi, cred că descoperirea lor poate însemna o avansare în ceea ce privește medicina de precizie. Acest domeniu este definit de institutele naționale de sănătate drept „O abordare emergentă pentru tratamentul și prevenirea bolilor, care ia în considerare variabilitatea individuală a genelor, a mediului și a stilului de viață pentru fiecare persoană".

După cum notează autorii studiului, medicina de precizie se bazează pe descoperirea markerilor biologici care sunt indicatori exacți ai riscului bolii, răspunsului la tratament sau pronosticului bolii. Specialiștii consideră că radiologia are un rol important în acest domeniu.

„Noi credem că imaginile de la radiologiile de rutină au fost ignorate de-a lungul timpului în contextul medicinei de precizie și aducem motive care să îi convingă pe medici cu privire la puterea tehnicilor medicale noi care pot fi aplicate imaginilor de la radiologii, ca bază a drumului către descoperirea de noi markeri biologici", explică cercetătorii.

După cum notează autorii studiului, medicina de precizie se bazează pe descoperirea markerilor biologici care sunt indicatori exacți ai riscului bolii, răspunsului la tratament sau pronosticului bolii. Specialiștii consideră că radiologia are un rol important în acest domeniu

Momentul morții pacientului, prezis de medici cu 69% acuratețe

„Progresele recente în domeniul analizei imaginilor medicale au arătat că însușirile imaginii detectabile cu ajutorul computerelor, pot aproxima puterea descriptivă a biopsiei, microscopiei și chiar analizei ADN pentru o serie de patologii", continuă aceștia.

Pentru studiul lor, oamenii de știință și-au propus să afle dacă pot „învăța" un computer să arate, în urma analizării informațiilor din tomografiile computerizate, care sunt șansele ca un om să moară în următorii 5 ani. Primul pas a fost acela de a aduna peste 15.000 de tomografii făcute la nivelul a șapte țesuturi diferite ale corpului, ale unor pacienți de 60 sau peste 60 de ani. Folosind tehnici de regresie logistică cercetătorii au reușit să identifice un număr de caracteristici ale imaginilor care puteau fi asociate riscului de mortalitate în următorii 5 ani.

Echipa a combinat apoi informațiile obținute cu o tehnică de analiză amănunțită. Medicul Oakden-Rayner a explicat că aceasta este metoda prin care computerele pot fi „învățate" cum să înțeleagă și să analizeze imaginile.

„În loc să se concentreze pe diagnosticarea bolilor, sistemele automate pot prezice rezultatele medicale într-un mod în care medicii nu sunt instruiți să facă, prin încorporarea volumelor mari de date și identificarea acelor informații insesizabile la o simplă analiză", explică specialistul.

Pasul următor a fost folosirea unui computer pentru a analiza tomografiile de la nivelul pieptului ale unui număr de 48 de pacienți de 60 sau peste 60 de ani. În acest fel și-au dat seama că astfel pot prezice șansele lor de a muri în următorii 5 ani cu o acuratețe de 69%, comparativ cu predicțiile pe care le pot face medicii.

„Deși pentru acest studiu a fost folosit doar un mic eșantion de pacienți, cercetările noastre arată cum computerul a învățat să recunoască imagistica complexă a bolilor, ceea ce, în cazul experiților umani, necesită o pregătire extensivă", susține medicul Oakden-Rayner.

Următorul pas al echipei este acela de a folosi tehnicile computerizate pentru a analiza tomografiile a zeci de mii de pacienți.

Franța a fost dată în judecată de o femeie pentru poluarea aerului

Clothilde Nonnez, în vârstă de 56 de ani, acuză statul că nu aplică standardele de poluare. De când s-a mutat în capitală, în urmă cu 30 de ani, femeia susține că a dezvoltat bronșită cronică, probleme cu sinusurile și pneumonie.

Avocatul reclamantei, François Lafforgue, susține că 48.000 de oameni mor anual în Franța din cauza poluării, scrie Mediafax.

"Dăm în judecată statul francez deoarece credem că problemele medicale pe care le au victimele poluării sunt rezultatul lipsei de acțiuni pentru reducerea poluării aerului", a argumentat François Lafforgue.

Pagină realizată de Mirela F.

Familia Obama. Viața după Casa Albă

Mai întâi s-au relaxat și și-au reîncărcat bateriile în vacanțe exotice după cei opt ani petrecuți la Casa Albă. Acum își scriu memoriile, se bucură de libertatea de a-și alege îmbrăcămintea, de a-și pregăti singuri masa sau dezaprobă discret acțiunile noului președinte.

La începutul lunii mai, fostul președinte al Statelor Unite, Barack Obama (55 de ani), a vorbit la summit-ul Seeds & Chips Global Food Innovation Summit, care a avut loc în Milano. Obama a vorbit despre cum schimbările climatice periclitează producția de alimente în întreaga lume și amenință să agraveze „migrația care a pus o astfel de povară asupra Europei". După summit, Barack și fosta Primă Doamnă, Michelle (53 de ani), au rămas în Italia pentru a se bucura de o minunată vacanță. Doamna Obama a fost fotografiată plimbându-se prin orașele Montalcino și Siena din Toscana, în timp ce soțul ei se relaxa jucând golf.

De când i s-a încheiat mandatul la Casa Albă, la începutul acestui an, Barack și Michelle Obama și-au petrecut timpul călătorind. Au fost pe insula privată a magnatului Richard Branson, din Insulele Virgine Britanice, apoi a urmat o vizită pe insula lui Marlon Brando din Polinezia Franceză, alături de Oprah Winfrey, Tom Hanks și Bruce Springsteen, deplasări în Germania și Scoția, în timp ce deciziile noului președinte au continuat să creeze nemulțumiri în rândul populației și al celor din lumea politică. Cu toate acestea, familia Obama începe să se obișnuiască cu viața de după Casa Albă în noua lor reședință din Washington D.C. Soții Obama și staff-ul lor alcătuit din 20 de persoane (majoritatea plătiți chiar de cuplul Obama) muncesc la diferite inițiative.

Fostul cuplu prezidențial a semnat un contract în valoare totală de 60 de milioane de dolari cu grupul editorial Penguin Random House pentru a-și publica volumele de memorii. Barack Obama a mai publicat două cărți, tot la Penguin Random House – „Dreams from My Father" (1995) și „The Audacity of Hope" (2006), fiecare vânzându-se în peste 3 milioane de exemplare doar în Statele Unite. În 2010, fostul președinte a publicat și o carte pentru copii, „Of Thee I Sing, A Letter to My Daughters", în care aduce un omagiu unor figuri ilustre ale istoriei americane. La rândul său, Michelle a publicat și ea o carte despre grădinărit și alimentație, „American Grown", în 2012. Dacă estimarea valorii contractelor semnate de soții Obama în Statele Unite este corectă, atunci aceștia îi vor depăși pe George W. Bush și Bill Clinton, care au încasat, pentru volumele autobiografice, 10, respectiv 15 milioane de dolari. Drepturile de autor pentru cărțile încă nescrise ale soților Obama au fost deja vândute în mai multe țări din toată lumea. Au în plan și un ambițios Centru Prezidențial („nu o bibliotecă," spune Barack, „ceva asemănător cu un campus") în zona South Side din Chicago, care-i va forma pe viitorii „Michelle Robinson și Barack Obama, care să preia torța".

Chiar dacă nu își manifestă public dezacordul față de unele dintre acțiunile noului președinte al Statelor Unite, cei din cercul familiei Obama spun că aceștia sunt șocați și uimiți de noul ocupant al Casei Albe. O sursă apropiată de Barack Obama confirmă: „Este extrem de îngrijorat de ceea ce a văzut. Dar este, de asemenea, optimist și încurajat de faptul că cetățenii nu stau deoparte și privesc neajutorați, ci apelează la aleșii lor din primării."

Viața de apoi, după cum a numit-o fosta Primă Doamnă Laura Bush, referindu-se la perioada de după alegerea altui președinte, nu se presupunea că va fi atât de zbuciumată. Toamna trecută, în timp ce Michelle se ocupa de amenajarea noii locuințe pe care au închiriat-o până fiica Sasha, de 15 ani, va absolvi liceul în 2019, cea care mai era atunci Primă Doamnă visa la o vacanță lungă în care soțul ei să poată dormi liniștit știind că moștenirea sa era în siguranță cu Hillary Clinton. După ce Trump a câștigat alegerile, Michelle s-a gândit la o ținută de doliu. „Mă voi îmbrăca doar în negru în următorii patru ani," a glumit ea cu vizitatorii de la Casa Alba din decembrie. La începutul lunii mai, noua administrație a decis să anuleze un program inițiat de Michelle în vederea promovării unei alimentații mai sănătoase în cantinele școlare. Această inițiativă, considerată crucială în lupta împotriva obezității infantile, impunea restricții în ceea ce privește cantitatea de sare și zaharuri și impunea creșterea cantității de cereale integrale în mesele școlare. Fără să facă referire directă la noua administrație, Michelle s-a declarat nemulțumită în cadrul unei conferințe despre sănătatea populației din 12 mai. „Trebuie să te oprești și să te gândești de ce nu se dorește ca ai noștri copii să aibă mese sănătoase în școli? Ce este în neregulă cu voi? De ce trebuie să fie o problemă politică? Ce se întâmplă? Scoateți-mă din ecuație – mă plăceți sau nu. Dar gândiți-vă de ce este cineva în regulă cu faptul că alimentația copiilor nu este sănătoasă. De ce ar sărbători cineva acest lucru? (…) Dacă cineva este în regulă cu acest lucru, nu le pasă de copilul vostru", a declarat fosta Primă Doamnă.

Chiar și cu unele îngrijorări pentru viitorul Casei Albe, soții Obama încearcă să se bucure de noul capitol din viața lor și de libertățile pe care și le pot permite acum. „Nu mai are în mâinile sale puterea și responsabilități enorme. Iar pentru un tip care a luat foarte în serios aceste lucruri, libertatea de acum este extraordinară," a spus un prieten al fostului președinte. În luna februarie, publicul l-a văzut pe Barack făcând kite-surfing în Insulele Virgine Britanice, iar în vacanța cu yahtul din luna aprilie, în jurul insulei Tahiti, Michelle a avut ocazia să facă paddleboarding, iar grupul lor, care au inclus și alte vedete, au închiriat biciclete cu care s-au plimbat pe plajă. Angajații încă îi numesc POTUS și FLOTUS, iar cei din Secret Service încă nu-i permit fostului președinte să conducă mașina. Dar o ieșire la cină în oraș nu mai necesită ore întregi de planificare a securității, lucru care îi bucură pe cei doi soți.

În noile birouri din cartierul West End din Washington, Michelle, avocată și fost director de spital, nu-și caută un loc de muncă în afara proiectului Obama Center. Ea preferă să participe la ore de Soul Cycle la o sală de fitness din apropiere, își duce prânzul la pachet de acasă și mănâncă alături de cei patru angajați ai săi, deseori distrându-se în timp ce vizionează videoclipuri haioase de pe internet. Fără să mai aibă parte de o coloană oficială de mașini, dar determinată să rămână aproape de copii, Michelle și echipa sa se înghesuie în mașina condusă de Secret Service pentru a face vizite surpriză la diferite școli din zonă. Fosta Primă Doamnă a petrecut două ore la școala Ballou STAY, cu adulții care își terminau studiile liceale.

În noua lor reședință, fiecare perete este acoperit de poze cu cele două fiice, Sasha și Malia, din copilăria lor petrecută la Casa Albă. Fiindcă le era dor de vechile lor dormitoare, fetele au avut voie să-și aducă paturile în noua casă dar nu au avut parte de o vacanță de după Casa Albă. După ce au părăsit Washington, pe 20 ianuarie, la bordul navei prezidențiale Air Force, fetele și-au lăsat părinții în California și au revenit după două zile cu un zbor comercial în Washington, pentru ca Sasha să poată participa la cursuri de luni, iar Malia să se poată pregăti pentru anul ei liber înainte de a începe cursurile la Harvard, perioadă în care va face un internship în cadrul companiei de producție Harvey Weinstein din New York.

În timp ce Barack, autor a două cărți de memorii, a început munca la un al treilea volum de același fel, se gândește la perioada sa ca președinte și efectul pe care l-a avut asupra lui, pe lângă părul cărunt, desigur. „De fapt am descoperit că am devenit mai umil cu cât am petrecut mai mult timp la Casa Albă, mai puțin temător," a spus acesta în Milano. „Ca președinte, faci greșeli în fiecare zi și mare parte din țară te consideră un idiot. Este un sentiment eliberator când realizez că sunt încă aici, încă mă trezesc în fiecare zi, încă am oportunitatea de a face bine."