

**Iarba-de-fier de la Hypericum:
tinerețe fără bătrânețe**

PAGINA 5

**Ține colesterolul sub control
cu modificări simple în dietă**

PAGINA 8

**Pantalonii propuși
de designeri în acest sezon**

PAGINA 7



Anul XV Nr. 763

Duminică 17 decembrie 2017

Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Domnia unui rege nefericit care și-a iubit țara din toată inima

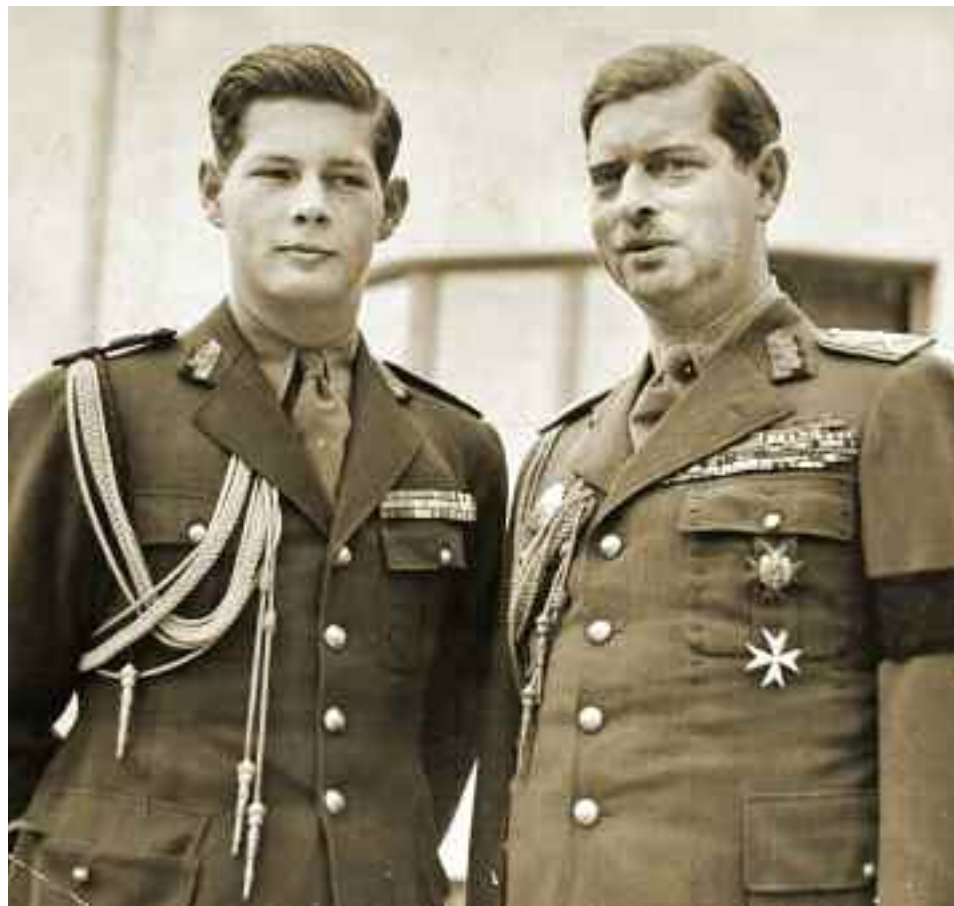
Regele Mihai a domnit între anii 1927-1930 și 1940-1947, dar nu a condus România

După o lungă perioadă de exil, Regele Mihai s-a întors pentru totdeauna în țara pe care a iubit-o. În România este doliu național pentru trei zile, în 14, 15 și 16 decembrie, în memoria ultimului rege al României.

Miercuri, 13 decembrie 1917, s-a întors pentru totdeauna în România, iar sâmbătă, 16 decembrie, va fi înmormântat la Noua Catedrală Arhiepiscopală și Regală din Curtea de Argeș, acolo unde se odihnește soția sa, Regina Ana. Tot la Curtea de Argeș își dorm somnul de veci Regele Carol I (1881 - 1914), Regina Elisabeta (1881 - 1914), Regele Ferdinand I (1914 - 1927) și Regina Maria (1914 - 1927).

Regele Mihai este ultima mare personalitate a istoriei României din secolul XX. S-a născut la 25 octombrie 1921, la Sinaia. A fost fiul legitim al Regelui Carol al II-lea și a Reginei Mamă Elena. A încetat din viață în ziua de 5 decembrie 1947, la reședința din Aulbonne - Elveția, departe de țara în care s-a născut și pe care a iubit-o necondiționat.

Continuare în PAGINILE 2, 3



Regele Mihai I alături de tatăl său, Regele Carol al II-lea, în anul 1938

Una dintre cele mai mari colecții de manuscrise, în proces de lichidare

Una dintre cele mai mari colecții de scrisori din istorie, partituri muzicale și manuscrise, printre care și cel al romanului "120 de zile ale Sodomei" de Marchizul de Sade, dar și patru ale scriitorului francez Andre Breton, vor fi licitate pe 20 decembrie, la Paris, informează Reuters.

Imensa colecție de documente a fost adunată de compania franceză Aristophil, fondată în 1990, care a strâns fonduri de la investitori și iubitori de artă, garantându-le la schimb o parte dintre documentele, desenele și obiectele de artă achiziționate din întreaga lume. Fondatorul Aristophil, Gerard Lheritier, a fost supranumit „regele manuscriselor”. Compania a dat însă faliment în 2015, după ce a cheltuit sute de milioane de euro pe aproximativ 130.000 de piese. Lheritier a fost reținut și pus sub investigații pentru fraudă.

Artistul fotograf și etnograful Ioniță G. Andron într-un mănunchi de texte



PAGINA 10

Ioan Nistor la lansarea volumului despre Ioniță G. Andron scris de Ștefan Haiduc

Ocolul lumii sentimentelor în 100 de minute: "Almost, Maine"



PAGINA 9

NASA a descoperit un întreg sistem solar cu opt planete

NASA a descoperit un sistem solar asemănător celui în care se află Pământul, care are opt planete, potrivit The Independent.

Descoperirea noii planete în jurul stelei Kepler-90, care arată la fel ca Soarele nostru, arată că sistemul solar îndepărtat are în total opt planete cunoscute. Și acele planete arată ca cele din apropierea noastră: stâncoase, apropiate de Soarele lor, cu sateliți formați din gaz.

Steaua și familia ei de planete erau deja cunoscute, fiind detectate de telescopul spațial Kepler. Vestea bună a sosit când astronomii au descoperit noua lume, fapt care a fost posibil folosind

inteligenta artificială produsă de Google.

Un calculator a fost antrenat să caute datele din telescopul spațial Kepler și să urmărească semnale care ar putea veni de pe planete.

Telescopul a depistat noi planete prin detectarea semnalelor care prezentau interes, dar care nu au putut fi surprinse de oameni. Aceasta sugerează că ar putea fi lumi și sisteme solare ascunse în datele pe care le-am colectat deja, dar pe care nu am fost capabili să le observăm din cauză că există atâtea semnale pentru a alege dintre ele. Kepler a adunat date timp de patru ani.

Valea Ierului a fost un centru de putere din preistorie până în secolul XI

Modernizarea drumului județean Carei - Andrid - Tășnad a afectat vestigiile arheologice importante, pe tronsonul realizat în acest an evidențiindu-se în mod special descoperiri interesante în zona localităților Dindești și Portița.

Un număr mic dintre cuptoarele de la Dindești se datează în perioada antică, fiind descoperite împreună cu materiale celtice din secolele III-II î. de Chr. Cel mai mare număr al acestora se data-



ză în Evul Mediu timpuriu, în perioada secolelor IX-XIII d. Chr. Materialele arheologice descoperite în acest an arată o locuire pe mai multe perioade a zonei din Dindești în care au fost descoperite cuptoarele. În zona localităților Dindești și Portița, na Togul Popii a fost recuperată și ceramică tipică pentru civilizația dacică din secolele I a. Chr. - I d. Chr., dar și o monedă de aur bizantină datată în preajma anului 600 (foto).

PAGINA 4

Carol al II-lea își dorea ca fiul său să învețe într-o clasă alături de reprezentanții ai tuturor categoriilor sociale, din toate provinciile istorice și cuprinzând câte un reprezentant al minorităților maghiară și germană.

Oliver Cromwell a luat puterea în Anglia în 16 decembrie 1653

Oliver Cromwell a fost un lider militar și politic englez, cunoscut în special pentru contribuția sa la transformarea Angliei într-o republică federală ("Commonwealth") și pentru rolul său ulterior de Lord Protector al Angliei, Scoției și Irlandei. Armata sa i-a înfrânt pe regaliști în cadrul Războiului Civil Englez. După executarea regelui Carol I în 1649, Cromwell a dominat Commonwealthul de scurtă durată al Angliei, a cucerit Irlanda și Scoția și a fost Lord Protector din 15 decembrie 1653 până la moartea sa în 1658.

Cromwell provenea din clasa nobilimii de mijloc și a fost un personaj obscur în primii patruzeci de ani de viață, ajungând fermier yeoman în anii 1630 din motive personale și financiare. Cu toate acestea, a revenit mulțumită unei moșteniri lăsate de unchiul său. O experiență de conversiune religioasă din aceeași decadă l-a determinat să adopte un stil independent de puritanism ca nucleu de bază al vieții și acțiunilor sale.

Cromwell a fost membru al Parlamentului (Camera Comunelor) de Cambridge în timpul Parlamentului Scurt (1640) și Lung (1640-49) și s-a implicat mai apoi în Războiul Civil Englez de partea "Capetelor rotunde" sau parlamentarilor. Un soldat excelent, a trecut de la comandarea unei singure trupe de cavalerie la comanda întregii armate. Cromwell a fost a treia persoană care a semnat sentința de moarte a lui Carol I în 1649 și a fost membru al Rump Parliament (1649-1653), fiind desemnat de Rump să preia comanda campaniei engleze în Irlanda (1649-1650). A condus apoi o campanie împotriva armatei scoțiene între 1650 și 1651. Pe 20 aprilie 1653 a dizolvat parlamentul Rump, organizând o Adunare de scurtă durată cunoscută ca Barebones Parliament, înainte să ajungă Lord Protector al Angliei, Scoției și Irlandei pe 16 decembrie 1653.

Instrumentele guvernării sale autoritare au fost armata și centralizarea administrativă. În plan religios, Oliver Cromwell a instaurat un regim de toleranță pentru toate cultele protestante, iar catolicii au fost mai puțin persecutați decât în vremea conducerii prezbiteriene. Ca orice puritan, el a privit învățământul cu seriozitate și l-a sprijinit cu bani și prin donații din pământurile bisericesti.

Când regaliștii au revenit la putere în 1660, cadavrul său a fost exhumat, atârnat în lanțuri și decapitat. Cromwell a fost o figură controversată în istoria Britaniei și Irlandei, un dictator regicid conform unor istorici și un erou al libertății pentru alții.

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef suplimentar - 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

Domnia unui rege nefericit

Regele Mihai a domnit între anii 1927-1930 și 1940-1947, dar nu a condus România

Urmare din pagina 1

Regele nostru a condus România între 20 iunie 1927 și 8 iunie 1930, precum și între 6 septembrie 1940 și 30 decembrie 1947, în cele mai grele momente ale istoriei neamului. Prin actul istoric de la 23 august 1944, Regele Mihai a salvat România de un dezastru economic, de pierderi imense de vieți umane. Este recunoscut faptul că prin acțiunea sa a scurtat Al Doilea Război Mondial cu cel puțin 6 luni, salvând de la moarte milioane de vieți.

Regele Mihai I al României s-a opus instaurării regimului comunist, iar în exil a trăit pentru poporul pe care l-a iubit. Din exil, a militat pentru intrarea României în NATO și în Uniunea Europeană.

În 1930, Regele Mihai este detronat de propriul tată

Născut la 25 octombrie 1921, la Sinaia, Regele Mihai a trăit perioada grea a războiului. Silit să abdice, a semnat actul de deces al regimului monarhic și a trăit izolat în exil, departe de țară. Copilăria i-a fost marcată de neînțelegerile părinților, plecarea tatălui, exilul mamei. A ajuns rege la 6 ani. Relația dintre părinții săi a devenit una nefericită, o dată cu apariția Elenei Lupescu. Astfel, în 1925 tatăl lui pleacă din țară, renunțând la tron. În aceste condiții, în ianuarie 1926, printr-un act al Parlamentului, Mihai a fost proclamat moștenitor al tronului. Un an și jumătate mai târziu, la vârsta de 6 ani, Mihai a urcat la tron după moartea bunicului său, Regele Ferdinand. Astfel, a devenit al treilea rege al României, iar conform uzanțelor o regență a preluat prerogativele regale, urmând a guverna în numele regelui până la majoratul acestuia. Regența este formată din Prințul Nicolae, Patriarhul Bisericii Ortodoxe, Miron Cristea, și președintele Înaltei Curți de Casație, Gh. Buzdugan. La 21 iulie 1928, se pronunță divorțul lui Carol de principesa Elena.

Trei ani mai târziu, în 1930, Regele Mihai este detronat de propriul tată, care se întoarce în țară. Atunci, Mihai a fost proclamat din nou prinț moștenitor și a primit titlul de Mare Voievod de Alba Iulia. Astfel a început destinul copleșitor al micului prinț. Mama lui a fost exilată de rege în Florența, iar Mihai are voie să o viziteze o singură dată pe an. Pe bunica sa, Regina Maria, izolată la Cotroceni, o vedea destul de rar.

Regele Mihai a povestit despre acea perioadă grea, cauzată de exilul mamei și de relația rece pe care o avea cu tatăl său.

A doua domie a Regelui Mihai a fost una mai mult simbolică

Carol al II-lea își dorea ca fiul său să învețe într-o clasă alături de reprezentanții ai tuturor categoriilor sociale, din toate provinciile istorice și cuprinzând câte un reprezentant al minorităților maghiară și germană. "Clasa platinată", cum i se spunea, a funcționat în perioada 1932-1940 și a suferit pe parcursul anilor mai multe modificări de componență. Astfel, 14 elevi au fost pentru o perioadă colegi cu viitorul monarh. În septembrie 1940 Carol al II-lea abdică, nu înainte să îi investească cu puteri depline în stat pe generalul Ion Antonescu. În aceste condiții Mihai devine din nou rege.

Izolată la Palat de mareașalul Antonescu, Regele Mihai devine și mai singur.



În 1944, Regelui Mihai i s-au acordat Legiunea de Merit de către președintele american Harry S. Truman și Ordinul Victoriei de către Stalin

Istoricii spun că a fost regele-marionetă al dictatorului Ion Antonescu, asociat al Germaniei naziste, al lui Hitler și Mussolini. Mihai a devenit rege pentru a doua oară fără să jure pe Constituție, care fusese abrogată, și fără să primească girul Parlamentului, care fusese dizolvat. Am putea spune că era o funcție mai mult simbolică. Autoritatea sa se rezuma la titlul de șef suprem al oștirii și la puterea de a-l desemna pe primul ministru. Singura bucurie a Regelui Mihai a fost întoarcerea reginei mamă, Elena.

Actul de la 23 august 1944

Regele Mihai nu a fost informat în prealabil asupra intrării României în război alături de Germania nazistă. În ciuda faptului că nici măcar nu i s-a cerut părerea în privința intrării în război, regele Mihai a sprijinit decizia generalului Antonescu de a lupta împotriva Uniunii Sovietice pentru recuperarea Basarabiei. De aceea, el a călătorit pe front și i-a încurajat pe soldați. Treptat însă, tânărul rege s-a îndepărtat de politica lui Antonescu, dezaprobând continuarea luptelor dincolo de Nistru.

Când forțele sovietice au intrat pe teritoriul României, Regele Mihai decide să salveze ce se mai putea salva și în 23 august 1944 semnează armistițiul cu Aliații. Îl arestează pe generalul Ion Antonescu și-l numește pe generalul locotenent Constantin Stănescu în fruntea guvernului.

Într-o declarație la radio, Mihai i a ordonat încetarea focului, proclamarea loialității față de noii aliați și acceptarea armistițiului impus de Statele Unite, Marea Britanie și Uniunea Sovietică și, mai mult decât atât, a declarat război foștilor aliați.

Proclamația Regelui Mihai I către țară, 23 august 1944: "Români, în ceasul cel mai greu al istoriei noastre am scotit,

în deplină înțelegere cu poporul meu, că nu este decât o singură cale, pentru salvarea țării de la o catastrofă totală; ieșirea noastră din alianța cu puterile Axei și imediata încetare a războiului cu Națiunile Unite. Un nou guvern de uniune națională a fost însărcinat să aducă la îndeplinire voința hotărâtă a țării de a încheia pacea cu Națiunile Unite. România a acceptat armistițiul oferit de Uniunea Sovietică, Marea Britanie și Statele Unite ale Americii. Din acest moment încetează lupta și orice act de ostilitate împotriva armatei sovietice. (...) Priimiți pe soldații acestor armate cu încredere. Națiunile ne-au garantat independența țării și ne-amestecul în treburile noastre interne. Ele au recunoscut nedreptatea dictatului de la Viena, prin care Transilvania ne-a fost răpită. (...) Oricine s-ar împotrivi hotărârii noastre libere luate și care nu atinge drepturile nimănui este un dușman al neamului nostru. (...) Noul guvern înseamnă începutul unei ere noi în care drepturile și libertățile tuturor cetățenilor țării sunt garantate și vor fi respectate..."

Regele Mihai, decorat de americani și de ruși

În urma acestor acțiuni, Regelui Mihai i s-au acordat Legiunea de Merit de către președintele american Harry S. Truman și Ordinul Victoriei de către Stalin, "pentru acțiunea curajoasă de a schimba radical politica României spre o rupere de Germania lui Hitler și către o alianță cu Națiunile Unite, într-un moment în care nu era încă un semn al înfrângerii Germaniei". Ambele medalii sunt cele mai înalte decorații ale respectivelor state.

Mulți taxează gestul său drept "o capitulare" în fața comuniștilor societici. Este recunoscut însă faptul că prin gestul

său Regele Mihai a scurtat cu cel puțin șase luni Al Doilea Război Mondial, iar nordul Transilvaniei a fost eliberat de sub ocupația ungurească. Regele Mihai a rămas din nou singur în fața destinului. Lipsit de sprijinul Marii Britanii și Statelor Unite ale Americii, șantajat de ruși cu Transilvania, regele a fost nevoit să accepte un guvern comunist pro-sovietic, condus de Petru Groza. Noul guvern s-a dovedit un instrument docil în mâinile comuniștilor. În semn de protest față de abuzurile noului guvern, regele a intrat în așa-numita "grevă regală" refuzând să semneze decretul guvernului, care și-a urmat însă activitatea neconstituțională. Astfel, în următorii doi ani, monarhia a avut din nou un rol mai mult decorativ. În decembrie 1945, la conferința de la Moscova a miniștrilor de externe aliați, SUA și Anglia ridică două condiții: guvernul Groza să fie recunoscut doar dacă va coopera în structura sa și reprezentanții ai principalelor partide de opoziție (PNL și PNT) și dacă va anunța că organiza alegeri libere.

În ianuarie 1946, Groza admite în guvern doi miniștri fără portofoliu, țărănistul Emil Hațieganu și liberalul Mihai Romniceanu. Evident cei doi au avut doar un rol decorativ. Astfel, în februarie Anglia și SUA recunosc guvernul și reiau contactele diplomatice cu România.

Amenințat cu pistolul și șantajat, Regele Mihai a fost forțat să semneze actul de abdicare

Alegerile din 1946 au fost fraudate de blocul comunist, iar anul 1947 a marcat interzicerea și decapitarea Partidului Național Țărănesc. În noiembrie 1947, Regele Mihai pleacă în Anglia, unde a participat la nunta fiicei regelui George al VI-lea, prințesa Elisabeta. În noiembrie 1947, în timp ce era la Londra, regele a întâlnit-o pentru prima dată pe Ana de Bourbon-Parma, care avea să-i devină soție. A cerut-o în căsătorie o săptămână mai târziu.

Dorind să informeze guvernul înainte de a face anunțul oficial, Regele Mihai s-a întors în țară. La sfârșitul anului, la 30 decembrie 1947, regele a fost constrâns să semneze decretul de abdicare. Regele Mihai și-a petrecut Crăciunul la Sinaia, alături de mama sa Elena. În 29 decembrie, este invitat urgent la București. A doua zi dimineața, Regele Mihai și mama sa au ajuns la București, la Palatul Elidabeta, dar garda regală fusese arestată și înlocuită cu trupe ale Ministerului Afacerilor Interne. Toate legăturile telefonice fuseseră tăiate și coloane de blindate înconjurau zona.

La întâlnirea cu Regele Mihai, premierul Groza a venit însoțit de Gheorghe Gheorghiu Dej, liderul PCR. În aceste condiții, premierul care purta ostentativ un revolver la vedere i-a înmănat Regelui actul de abdicare. Amenințat cu pistolul și șantajat că, dacă nu semnează abdicarea, 1.000 de studenți arestați în urma unei demonstrații promonarhice vor fi executați, Regele Mihai a semnat, punând astfel capăt monarhiei în România. În acea noapte de 30 decembrie 1947 România s-a transformat într-o republică socialistă, guvernată de un partid comunist aflat la ordinele Moscovei.

Actul de la 23 august 1944 a dus la scurtarea războiului, salvarea de vieți omenești. Acest lucru i-a adus decorații și multă glorie, însă, rămas singur, Regele Mihai n-a reușit să scoată România de sub sfera de influență a lui Stalin.

Regele Mihai: "Nu văd România de astăzi ca pe o moștenire de la părinții noștri, ci ca pe o țară pe care am luat-o cu împrumut de la copiii noștri. Așa să ne ajute Dumnezeu!"

ISTORIE

care și-a iubit țara din toată inima

Exilul Regelui Mihai a durat aproape 50 de ani.

Abia în 1997 și-a reprimit cetățenia română ridicată în 1948

A urmat exilul

În seara de 3 ianuarie 1948, Regele Mihai și mama sa au fost escortați de ofițeri ai Siguranței până la gara Sinaia, unde au fost urcați în tren și trimiși în Lausanne.

Având în vedere toate acestea, am putea spune că Regele Mihai a domnit de două ori, însă n-a condus niciodată România. Între 1927 și 1930 România a fost condusă de o regență, iar între 1940 și 1947 de Ion Antonescu, asociat al regimului Germaniei naziste.

"Am fost întrebat de multe ori care a fost sentimentul meu la plecarea din România. N-am găsit un alt fel de-a spune adevărul despre starea mea de atunci, decât că am plecat cu moartea în suflet", scrie în "Convorbiri cu Mihai I al României" de Mircea Ciobanu.

În martie 1948 a anunțat public că abdicarea este invalidă, deoarece a fost forțat să semneze. Între timp au început pregătirile pentru nuntă.

Căsătoria în exil

Nunta celor doi a avut loc în exil, la Palatul Regal din Atena, în 10 iunie 1948. Regele Paul al Greciei, unchiul preferat al lui Mihai dinspre mamă, a fost singurul monarh dintre familiile domnitoare ale Europei care i-a ajutat să se căsătorească, în contextul în care Vaticanul nu a vrut să accepte mariajul dintre o principesă catolică și un rege ortodox. Totodată, tradiția monarhică română stipula ca urmașii să fie botezați în religia ortodoxă. Din familia principesei a participat la nuntă doar unchiul miresei, prințul protestant Erik, care a și condus-o la altar. Au locuit până la sfârșitul anului 1948 la vila Sparta, locuința Reginei-mame Elena. Din 1949, Regele Mihai și Regina Ana s-au mutat la Lausanne și apoi în Anglia, unde au locuit până în 1956.

Pentru a-și câștiga existența, Regele și Regina au construit o fermă de pui și un mic atelier de tâmplărie. Familia Regală s-a întors în Elveția în 1956. Regele Mihai a semnat un contract cu compania aeriană "Lear Jets and Co", la Geneva. Familia s-a mutat la Versoix, un mic oraș de pe malul lacului Léman, la câțiva kilometri de Geneva.

În anul 1958, Regele a oprit colaborarea cu "Lear", iar un an mai târziu a înființat o companie de electronică și de mecanisme automate denumită Metra-vel, pe care a vândut-o 5 ani mai târziu.

Regele Mihai și Regina Ana au împreună cinci fiice: Margareta (născută în 1949), Elena (născută în 1950), Irina (născută în 1953), Sofia (născută în 1957), Maria (născută în 1964). A fost cel mai longeviv cuplu regal din istoria României.

În 1990, Regele a fost întors de pe autostrada București-Pitești

Exilul Regelui Mihai a continuat și după Revoluția din 1989. Regimul Ion Iliescu i-a interzis Regelui Mihai să se întorcă în țară.

După căderea regimului comunist din decembrie 1989, Regele Mihai a avut o primă încercare de a reveni în țară în decembrie 1990. De Crăciun, el a sosit în România cu dorința de a merge la Curtea de Argeș, pentru a vizita mormintele rudelor sale. La aeroport i s-a acordat viza de intrare în țară, apoi regele a fost oprit de poliție în drum spre Curtea de Argeș și forțat să se întorcă la Otopeni și să părăsească România.



Regele Mihai citește Proclamația către țară în 23 august 1944



Regele Mihai alături de Ion Antonescu pe malul Prutului în anul 1940

În 1992, un milion de oameni l-au întâmpinat pe Regele Mihai

S-a întors din nou în 1992, de Paști. Mai întâi la Putna, apoi în București. Într-o emisiune difuzată de Informația TV, în 5 decembrie 2017, Radu Ardelean - director adjunct la Muzeul Județean Satu Mare - a declarat că în 1992 Regele a venit în țară la invitația Preasfințitului Pimen al Sucevei și Rădăuților. Pentru a fi canonizat Ștefan cel Mare, biserica ortodoxă avea nevoie de un alt uns al lui Dumnezeu. "Pentru istorie aș vrea să vă spun că Regele venea în țară, într-o vizită privată, la invitația Preasfințitului Pimen al Sucevei și Rădăuților, care găsește modalitatea de a împăca și capra și varza și lupul. Pentru că Biserica ortodoxă, dorind să-l canonizeze pe Ștefan cel Mare,

avea nevoie ca la mormântul voievodului să se închine alt domnitor al țării, uns al lui Dumnezeu. Și acesta era numai Regele Mihai, și atunci nu știu dacă Preasfințitul gândise politic, dar avea nevoie de vizita Regelui Mihai", a declarat directorul adjunct al Muzeului Județean Satu Mare pentru Informația TV. De la Putna, familia regală s-a dus la București. Astfel, în 1992, capitala României a cunoscut un moment istoric.

Aproximativ un milion de oameni au venit la București să-l întâmpine pe Regele Mihai. Era însoțit de Regina Ana și de fostul principe Nicolae, care atunci era copil. Automobilul cu familia regală a trecut pe sub Arcul de Triumf. Oamenii strigau: "Regele Mihai, Regele Mihai", "Trăiască Regele" și se cânta "Cristos a Înviat".

"Cu toate că mâine trebuie să plec, aceasta nu înseamnă o despărțire, vom

rămâne împreună sufletește. Este mai degrabă la revedere și, cu voia Domnului, pe curând, din nou", le-a spus Regele Mihai românilor. Nelinistit de popularitatea regelui, regimul Iliescu i-a interzis să se mai întorcă în țară.

În 1994, Regele Mihai a fost întors din nou de la aeroportul Otopeni

În 1994, Regele Mihai a fost întors de la Aeroportul Otopeni, pe motiv că nu avea viză. În 7 octombrie 1994, Regele Mihai I și Regina Ana au aterizat pe aeroportul Otopeni și au coborât pe scara avionului. Autoritățile l-au obligat să intre înapoi în avion și să se întorcă de unde a venit. Regelui nu i s-a permis să intre în țară nici în 1995, când trebuia să participe la înmormântarea lui Corneliu Coposu.

De-abia sub președinția lui Emil Constantinescu, în 1997, și-a primit înapoi cetățenia română, de la guvernul CDR.

În 1997, Regele Mihai și Regina Ana au venit în vizită în Satu Mare

În 7 august 1997, Regele Mihai și Regina Ana au vizitat municipiul și județul Satu Mare. Cuplul regal a șocat prin modestia, simplitatea, bunătatea, căldura, amabilitate și empatia de care au dat dovadă. Când a venit în județ, Regele Mihai își conducea singur mașina, iar Regina Ana se afla pe scaunul din dreapta. Fără sepești, fără gardă de corp, fără antemergător, cuplul regal a vizitat mai multe județe din Transilvania.

Atunci, în 1997, Regele Mihai I al României s-a întâlnit cu consilierii locali și județeni, a fost la Prefectură, a vizitat muzeul. De asemenea, Regele Mihai a fost în vizită la Carei, unde a fost primit de primarul Eugen Kovacs. Cu această ocazie Regele Mihai și-a amintit că mai fusese la Carei împreună cu tatăl său, Regele Carol al II-lea.

La 21 februarie 1997, după instalarea Guvernului Ciorbea, Regele Mihai a primit buletin de identitate românesc. Apoi, președintele Emil Constantinescu l-a

imputernicit să devină avocatul țării pentru NATO.

Regele a pledat pentru intrarea României în NATO

În martie 1997, la Institutul Regal de Studii Strategice din Londra, Regele Mihai a ținut un discurs în favoarea intrării României în NATO. După 2001, a primit din partea Guvernului PSD decizia de retrocedare a domeniului de la Săvârșin și Palatul Elisabeta drept reședință a Casei Regale. În octombrie 2004, Guvernul a propus, printr-un proiect de lege aprobat, plata unei despăgubiri bănești de 30 milioane euro către regele Mihai I, pentru imobile nerestituite acestuia, aparținând Domeniului Peș, precum și pentru bunurile din dotarea acestora. Executivul a mai decis restituirea în natură a imobilului "Casa Cavalerilor", aprobând, totodată, ca fostul suveran să aibă drept de folosință asupra Palatului Elisabeta, pe durata vieții.

La 21 de ani după Revoluție, Regele Mihai a ținut un discurs în Parlamentul României

La 21 de ani după Revoluție, în data de 25 octombrie 2011, cu ocazia împlinirii vârstei de 90 de ani, Regele Mihai a ținut un discurs în fața camerelor reunite ale Parlamentului României. Atunci Regele Mihai a refuzat să dea mâna cu fostul președinte Ion Iliescu, cel care i-a interzis să vină la înmormântarea lui Corneliu Coposu. În continuare vom reda câteva pasaje din discursul Regelui Mihai.

"Sunt mai bine de șaiszeci de ani de când m-am adresat ultima oară națiunii române de la tribuna Parlamentului. Am primit cu bucurie și cu speranță invitația reprezentanților legitimi ai poporului. Prima noastră datorie astăzi este să ne amintim de toți cei care au murit pentru independența și libertățile noastre, în toate războaiele pe care a trebuit să le ducem și în evenimentele din Decembrie 1989, care au dărâmat dictatura comunistă. Nu putem avea viitor fără a respecta trecutul nostru. (...)

Politica poate însă aduce prejudicii cetățeanului, dacă este aplicată în disprețul eticii, personalizând puterea și nesocotind rostul primordial al instituțiilor Statului. (...) Sunt măhnit că, după două decenii de revenire la democrație, oamenii bătrâni și cei bolnavi sunt nevoiți să treacă prin situații înjositoare. (...)

Instituțiile democratice nu sunt guvernate doar de legi, ci și de etică, simț al datoriei. Iubirea de țară și competența sunt criteriile principale ale vieții publice. Aveți încredere în democrație, în rostul instituțiilor și în regulile lor! Lumea de mâine nu poate exista fără morală, fără credință și fără memorie. Cinismul, interesul îngust și lașitatea nu trebuie să ne ocupe viața. România a mers mai departe prin idealurile marilor oameni ai istoriei noastre, servite responsabil și generos. (...)

Stă doar în puterea noastră să facem țara statornică, prosperă și admirată în lume. Nu văd România de astăzi ca pe o moștenire de la părinții noștri, ci ca pe o țară pe care am luat-o cu împrumut de la copiii noștri. Așa să ne ajute Dumnezeu!"

Cu privire la revenirea monarhiei în România, Regele Mihai a declarat: "Monarhia ar putea să nu mai revină niciodată în România. Nu întotdeauna istoria se repetă".

Stela Cădar

"A ferrum! Vae ferrum! (A, fierul! Vai, fierul!)"

(strigătul uimit și disperat al regelui lonbard Desideriu când zărește de pe meterezele Paviei în anul 773 armata lui Carol cel Mare împlătoșată în fier - relatare a monahului de la Sankt Gallen)

Vestigii arheologice noi descoperite la Dindești și Portița demonstrează că Valea Ierului era un centru de putere din preistorie până în secolul XI

Modernizarea drumului județean Carei - Andrid - Tășnad a afectat vestigiile arheologice importante, pe tronsonul realizat în acest an evidențiindu-se în mod special descoperiri interesante în zona localităților Dindești și Portița. Lucrările arheologice de salvare, demarate de muzeul sătmărean, au fost realizate cu fonduri asigurate de Consiliul Județean Satu Mare.

Modernizarea drumului a atins situri în una dintre cele mai bogate regiuni arheologice din România, Valea Ierului. Din perspectivă geografică aceasta reprezintă un șanț tectonic format în urma mișcărilor de reazăzare a plăcii tectonice transilvane la contact cu placa panonică. Situat pe direcție nord-est - sud-vest, acest șanț tectonic este mărginit la nord de Câmpia Careiului și la sud de Dealurile Tășnadului, prelungite spre vest de Dealurile Barcăului. Raportată la încadrarea administrativă, regiunea Văii Ierului cuprinde o parte din sudul județului Satu Mare și o parte din nordul județului Bihor. Pentru o localizare mai ușoară poate fi utilizat ca reper șoseaua Satu Mare - Oradea, față de care se află ușor mai la est, între localitățile Carei și Săcuieni Bihor.

Elitele din Valea Ierului erau angrenate în fenomene istorice cu impact continental

Regiunea Văii Ierului și zonele sale limitrofe uimesc prin bogăția vestigiilor arheologice, care abundă cantitativ, dar mai ales uimește prin nivelul special pe care îl ating unele localități străvechi și unele obiecte, ce reprezintă capodopere cunoscute la scară continentală. Artefactele descoperite în situri din această regiune evidențiază adesea o cultură materială a elitelor, fapt ce atestă că elitele din regiune erau angrenate în rețeaua de producție și de circulație a bunurilor de prestigiu. Producția și circulația bunurilor în sau dinspre regiunea Văii Ierului arată că elitele locale erau angrenate în fenomene istorice cu impact continental, fapt ce evidențiază importanța centrelor politice din regiune. Raportat la situația de acum, această constatare reflectă o situație inversată, dat fiind că în prezent zona Văii Ierului are o importanță periferică, fiind situată la granița administrativă a două județe. Situația actuală perpetuează parțial împărțirea administrativă medievală, în care valea mlăștinoasă a Ierului a reprezentat granița naturală, impunându-i un destin periferic, la granița a trei comitate: Sătmărean, Solnoc și Bihor. Această realitate ne face să apreciem că schimbarea statutului regiunii din centru în periferie nu este o consecință a unor decizii administrative recente, ci are rezultate mai profunde ce izvorăsc din schimbarea importanței economice și politice a regiunii.

Faptul că Valea Ierului a suferit la începutul Evului Mediu o schimbare de statut politic din centru în periferie sugerează că principala sa bogăție nu a constatat în resurse agricole, care au rămas excepționale până în prezent. Cercetările din ultimii ani au surprins modul în care Valea Ierului a dobândit rolul de centru de putere, care are la bază orientarea sa geografică, pe direcție nord-sud. Prin această orientare ea bazează circulația între est și vest, o direcție importantă de circulație între resurse din ecosisteme diferite, de munte și de câmpie. Supra-



Regiunea Văii Ierului și zonele sale limitrofe uimesc prin bogăția vestigiilor arheologice, care abundă cantitativ, dar mai ales uimește prin nivelul special pe care îl ating unele localități străvechi și unele obiecte, ce reprezintă capodopere cunoscute la scară continentală

veghearea vadurilor de trecere ale acestei văi permitea controlul traficului cu mărfuri și materii prime între Transilvania și Europa Centrală. Situația este ilustrată foarte bine prin fortificațiile ce s-au format în zona acestor vaduri, la Carei, Tiream, Căuș-Sighetiu, Dindești-Cetate, Andrid-Dealul Taurilor, Pișcolt-Ougat, Pir-Cetate, Sălcea, Otomani-Dealul Cetății, Otomani-Cetatea de Pământ și Săcuieni Bihor-Cetatea Bouliu. Că aceste fortificații erau centre de putere regională este sugerat și de o serie de artefacte specifice elitelor. Ilustrative sunt cantitatea și frecvența descoperirilor de aur, ce provin de la Căuș (în număr de trei), Dindești, Andrid, Sălcea, Săcuieni (două) etc. sau de arme speciale, cum ar fi acelea descoperite la Irina, Ghenci și Adoni. Angrenarea acestor centre în rețeaua internațională de schimb este atestată de faptul că produsele regiunii ajung până la Marea Baltică, iar în regiune sunt atrase obiecte de pe o mare parte a continentului european. Modificarea statutului de centru în acela de periferie pentru Valea Ierului s-a produs în perioadele în care veniturile colectate din tranzitarea bunurilor nu au rămas la elitele locale, ci au fost transmise în alte regiuni. Situația este bine evidențiată în Evul Mediu timpuriu, când la granița Bihorului cu Sătmăreanul, în localitatea Sălcea, funcționa cea mai importantă vamă de sare a regiunii maghiare (la același rang cu vama de la Seghedin).

Cuptoare de olărie și de forjare a fierului descoperite la Dindești și Portița

Datele istorice de până acum sugerau că numărul mare al vestigiilor arheologice din valea Ierului se datorează bogăției resurselor alimentare din regiune și în special controlului traseului comercial ce lega Transilvania de Bazinul mijlociu al Dunării, prin faptul că Valea Ierului se interpune între Porțile Meșegene și vadurile din lunca mlăștinoasă a Tisei.

Cercetările realizate în aceste zile la Dindești și Portița vin să aducă noi informații referitoare la potențialul și resursele de dezvoltare pe care le-a cunoscut în trecut regiunea. În ambele localități au fost descoperite un număr mare de cuptoare, peste 40, toate construite în afara unor locuințe. Ele au fost scobite în terasa Ierului deoarece panta acestora permitea deservirea lor într-o poziție comodă; diferența de înălțime din fața lor asigura o utilizare fără groapă de deservire, ce necesita a fi săpată și acoperită. Aceste cuptoare au o funcționalitate certă doar în cazul a două exemplare. Prezența la acestea a unei camere de ardere și a unei camere de coacere, despărțite de un grătar din lut, permite considerarea lor ca fiind cuptoare pentru confecționarea ceramică. Aceste cuptoare datează din secolele IX-XII, la fel ca și cea mai mare parte a cuptoarelor cu o singură cameră de ardere descoperite la Dindești și Portița. Referitor la funcționalitatea cuptoarelor cu o cameră, aceasta este dificil de apreciat în lipsa unor analize chimico-fizice. Faptul că ele sunt prezente într-o densitate extrem de mare în afara locuințelor tinde să indice că ele nu erau utilizate în activități de preparare a hranei, activitate ce are de obicei ca efect complementar acela de încălzire a locuințelor. Mai probabil este că funcționalitatea lor ar putea fi legată de prezența lupelor de fier descoperite în preajma lor. Aceste lupe de fier indică existența unor ateliere de prelucrare a fierului, oxidul de fier putând fi extras chiar dintr-o zonă apropiată. Este un fapt cunoscut că în trecut randamentul zăcămintelor de fier era cu totul altul decât acela din prezent. Erau preferate zonele cu filoane subțiri constituite din zăcămintele de oxizi de fier, ce puteau fi însă exploatate de la suprafață. Este vorba de așa numitul "fier de baltă".

Un număr mic dintre cuptoarele de la Dindești se datează în perioada antică, fiind descoperite împreună cu materiale celtice din secolele III-II î. de Chr. Cel mai mare număr al acestora se datează în Evul Mediu timpuriu, în perioada se-

colelor IX-XIII d. Chr. Materialele arheologice descoperite în acest an arată o locuire pe mai multe perioade a zonei din Dindești în care au fost descoperite cuptoarele. În zona cunoscută sub numele Togul Popii a fost recuperată și ceramică tipică pentru civilizația dacică din secolele I a. Chr. - I d. Chr. dar și o monedă de aur bizantină datată în preajma anului 600. Moneda de aur a fost emisă pe vremea împăratului Mauriciu, împărat care în anul 602 a fost ucis în urma răscoalei lui Focas Tiranul, iar Imperiul a pierdut un lung război cu popoarele slave, care în acel an au rupt frontiera de la Dunăre, reușind să se stabilească pe teritoriul totdeauna în Peninsula Balcanică. Împăratul Mauriciu a plătit sume mari de bani avarilor stabiliți începând cu anul 567 în Câmpia Panonică. Din pusta panonică această populație a organizat raiduri violente asupra Imperiului, fiind pe punctul de a cuceri Constantinopolul în anul 626. Cele două perforații de pe moneda de aur de la Dindești arată că moneda a fost utilizată într-un șirag de salbă sau a fost cusută pe o piesă de vestimentație. Și în aceste condiții este greu de crezut ca moneda să fi rămas în uz până prin secolele IX-X, de când datează primele cuptoare cercetate. Este mai probabil ca ea să fie corelată cu o locuire anterioară, care în apropiere este documentată prin necropolele avare descoperite în zona cimitirului ortodox din Dindești și în punctul Dealul Morii din Andrid. Foarte probabil aceste descoperiri tind să arate că zona Togului Popii a fost utilizată o perioadă foarte îndelungată ca zonă de forjat minereuri de fier.

Este îmbucurător că cele mai numeroase cuptoare descoperite la Dindești datează din perioada secolelor IX-XIII, perioadă care în zona de nord a Transilvaniei este puțin cercetată arheologic. În schimb această perioadă este evocată ca argument în dispute politice care iau istoriografia ca un instrument de nădejde, aflat în slujba politicienilor ineficienți și a "kulturnicilor" posedați de egolatrie, instrument pe care aceștia îl scot din tol-

bă ca element perpetuu al discursurilor patriotarde folosite cu scopul de a camufla lipsa de realizări. În acest context merită apreciat efortul făcut de conducerea județului Satu Mare, care a asigurat fonduri necesare pentru cercetările arheologice de la Dindești, cercetări care au permis documentarea unei perioade puțin cunoscute din istoria regiunii noastre.

Fierul, un metal rar și prețios

Cele 40 de cuptoare investigate, alături de multe altele rămase necercetate în porțiunile dintre zonele neafectate de lucrările de construcție, sugerează că una dintre resursele importante ale Văii Ierului era asigurată de prelucrarea fierului, meșteșug care până în Evul Mediu a avut un rol special. Marele istoric Jacques Le Goff în lucrarea sa emblematică "Istoria Occidentului medieval" a conturat cu talent valoarea fierului în lumea medievală, a cărui producție slabă era în cea mai mare parte sortită pentru confecționarea armamentului și scopurilor ostășești. Este și cazul armatei lui Carol cel Mare care a înfrânt decisiv puterea avarilor din Panonia. Ceea ce mai rămânea pentru fiarele de plug, ascușiturile de seceri, de coase, pentru hârlețe și alte unelte nu e decît o parte minimă dintr-o producție deficitară, măcar că sporește progresiv, începînd din secolul al IX-lea. Dar în general în Evul Mediu rămân valabile indicațiile inventarelor din vremea dinastiei lui Carol cel Mare care, după înșirarea fiecărei unelte de fier, pomenesc "în bloc" masa utilajului agricol sub rubrica: Utensilia lignea ad ministrandum sufficienter (Unelte de lemn îndestulătoare pentru munca cerută). În stilul caracteristic școlii istorice de la Annales, Le Goff oferă câteva citate ilustrative pentru mentalitatea legată de fier și situația acestui metal în epoca în care au funcționat cuptoarele de la Dindești. În istorioara "Le Vilain de Farbu", poetul din Arras, Jehan Bodel, povestește "că un fier pusese în fața ușii sale un fier fibinte ca o păcăleală pentru proști... un țaran, trecînd pe acolo, îi cere fiului său să-l apuce, căci a dobândi o bucată de fier este un adevărat noroc". Într-o altă scriere medievală (Legenda de aur) redobîndirea unui obiect de fier era demnă a fi considerată o minune sfîntă: "Într-o zi, un om tăia niște mărăcini în preajma mănăstirii, când fierul coasei sale s-a desprins de mîner și a căzut într-o prăpastie fără fund, de care lucru s-a intristat mult omul. Dar Sfîntul Benedict a băgat mînerul coasei în adîncitura fîntăunii și curînd fierul, ieșind din fîntăună, a plutit până la mîner".

Pasajele de mai sus au menirea de a evidenția raritatea fierului în epocă, oglindind rolul cu adevărat important al cuptoarelor de forjare descoperite în acest an la Dindești. Noile vestigii vin în completarea cuptoarelor de redus minele de fier ce au fost descoperite în anii precedenți la Iojib, de către colegul dr. Robert Gindele, evidențiind practicarea la scară extinsă a acestui meșteșug pe teritoriul Sătmăreanului, cu resurse extrase din regiune.

Pentru participarea la cercetări și sprijinul acordat doresc să le mulțumesc colegilor dr. Péter Szöcs și Daniel Tentiș, echipei din Carei și Dindești pentru munca depusă în condiții de frig, umezeală și vînt, iar pentru consultări de specialitate cercetătorului dr. Ioan Stanciu de la Institutul de Arheologie și Istoria Artei din Cluj-Napoca.

dr. Liviu Marta,
arheolog la Muzeul Județean Satu Mare

Conform ultimelor cercetări s-a dovedit că uleiurile esențiale și substanțele aromatizante din aceste plante acționează și la nivelul plămânilor, contribuind la fluidizarea și eliminarea mucozităților, având efect antitusive și spasmolitic și ușurând respirația.

SĂNĂTATE

Iarba-de-fier de la Hypericum: tinerete fără bătrânețe

Iarba-de-fier, având denumirile latinești *Sideritis scardica* Griseb, *Navicularia scardica* (Griseb), *Soják* sau *Sideritis florida* Boiss. & Heldr. – uneori și *Sideritis raeseri* subsp. *florida* (Boiss. & Heldr.) Papan. & Kokkini sau *Sideritis scardica* subsp. *longibracteata* Papan. & Kokkini – este o plantă erbacee perenă ce face parte din familia Lamiaceelor, fiind endemică zonei centrale a Peninsulei Balcanice.

În greacă, "sideritis" poate fi tradus literar ca „cel care este de sau care are fier”, plantele din acest gen fiind folosite la vindecarea rănilor produse de arme în timpul războaielor din antichitate. Foarte nepretențioasă și rezistentă, specia poate supraviețui cu o cantitate redusă de apă și sol, crescând cel mai adesea în zone deschise, uscate, calcaroase și pe stânci erodate. Aceasta a fost descrisă pentru prima dată de către Grisebach în anul 1844. Din cauza exploatarea irațională în trecut, în prezent această specie este clasificată de către Uniunea Internațională pentru Conservarea Naturii (IUCN) ca fiind pe cale de dispariție (EN). Ca o consecință a asemănării dintre speciile genului *Sideritis*, *S. scardica* este uneori confundată cu *S. syriaca*, însă cele două sunt specii distincte.

S. scardica are o distribuție fragmentată de către lanțurile muntoase, fiind prezentă la altitudini mari. Astfel, în Macedonia specia poate fi găsită în masivele centrale și vestice. În Albania aceasta este limitată la zona de sud-vest a munților, la altitudini de 1.500 m. În Bulgaria, de unde provin și plantele care intră în compoziția produsului de față, iarba-de-fier poate fi regăsită numai în 9 localități din Munții Slavyanka, Pirin și Rodopi, la altitudini cuprinse între 1.000 și 2.200 m. În Grecia specia poate fi regăsită în regiunile muntoase, la altitudini de 1.600-2.300 m din zona centrală de est, centrală de nord și în cea de nord-est a țării. Aceasta a fost desemnată și în zona europeană a Turciei, la altitudini de 800 m. Iar în Serbia nu i se cunoaște distribuția cu exactitate, dar cel mai probabil ea este limitată la regiunile muntoase foarte înalte.

Iarba-de-fier poate ajunge la înălțimi cuprinse între 20 și 40 de centimetri. Perioada de înflorire este între lunile iunie și iulie, florile fiind galbene, cu un miros plăcut, cu note de miere și citrice. Cunoscută din timpuri străvechi ca plantă medicinală, aceasta (și ceaiul obținut din ea) abundă în denumiri populare: "Ceai Mursalski" sau "Ceai Mursalitz", "Ceai Alibotushki" (i.e. din zona Alibotush, Slavyanka), "Iarbă-de-fier", "Ceaiul păstorului", "Ceai Pirinski" (i.e. ceai din Pirin), "Ceai Pazlak", "Buruiana mirositoare", "Ceai de Munte", "Ceaiul Muntelui Olimp" (în Grecia) sau "Ceaiul Muntelui" (mai comun pentru *S. raeseri*) și de curând "Viagra bulgărească", nume date în funcție de regiunile în care crește sau de proprietățile sale. În afară de infuzie sau decoct, iarba-de-fier este folosită și sub formă de condiment, pulbere, sirop, tinctură și chiar și în băuturi răcoritoare sau în bere, sub formă de extract alcoolic sau apos.

S. scardica este considerată o comoră națională în Bulgaria și este trecută în Cartea roșie a Bulgariei și a Albaniei (plantă ocrotită), ca urmare a reducerii arealului său de răspândire din cauza culegerii sale întâmplătoare și lipsite de control. Spre exemplu, în Bulgaria



anilor '70, deși planta era protejată de lege, membrii Comitetului Central al Partidului Comunist și ai Biroului Executiv obișnuiau să trimită, la începutul lunii august, oameni din Securitate cu elicopterul ca să o recolteze. Astfel, doar elitele sociale și astronauții sovietici beneficiau de pe urma consumului ceaiului de *Sideritis*. Totuși, situația s-a înrăutățit, ieșind de sub control în anii '90, când interdicția recoltării a fost întreruptă. Astfel, planta extrem de populară încă de pe atunci a fost exploatată într-un ritm ce a dus specia în prag de extincție. Din 1996 interdicția a fost reinstaurată, iar în prezent în Bulgaria se depun eforturi pentru a introduce această specie, și altele asemănătoare din genul *Sideritis*, în cultură.

Acest lucru s-a dovedit destul de greu la început din cauza ratei mici de germinare a semințelor, însă în prezent au fost dezvoltate noi tehnici de creștere a randamentului producției. Totuși, majoritatea produselor pe bază de iarba-de-fier încă sunt obținute din plante recoltate din flora spontană, însă aplicându-se reguli de bună practică și exploatare responsabilă.

Proprietăți sanogene

Din relatările unor bătrâni din Trigrad și Mugla (Bulgaria), în vârstă de peste 100 de ani, aflăm că bunicii și străbunicii lor au folosit plantele din genul *Sideritis* pentru diferite boli ale plămânilor și rinichilor, răceli, gripe și chiar pentru alergii și ameliorarea durerilor. La întrebarea adresată lor: "De când le-au folosit oamenii?", răspunsul a fost: "Din birzaman", care în traducere înseamnă din cele mai vechi timpuri.

Anatoli Alikovski este omul care a studiat ani la rând această specie. Fiind medic urolog de profesie, acesta a putut observa în amănunt efectele plantelor din specia *S. scardica* asupra sănătății aparatului sexual masculin. Acesta susține că iarba-de-fier conține o multitudine de substanțe active și minerale precum: fier, cupru, zinc, seleniu, cobalt, calciu, magneziu, potasiu și sodiu. Medicul consideră că această abundență de compuși utili organismului întărește sistemul imunitar, remediază majoritatea problemelor de ordin sexual, protejează față de viroze și menține buna funcționare a inimii, rinichilor, prostatei și a ficatului. Conform literaturii de specialitate, ceaiul de iarba-de-fier are o capacitate de înviorare intelectuală și fizică (fără a provoca insomnii), de îmbunătățire a

dorinței și capacității sexuale, de tonifiere a sistemelor cardiovasculare și reproducător, de îmbunătățire a digestiei și de protecție împotriva ulcerului, de întărire a activității rinichilor și de mărire a diurezei, de descompunere a pietrelor uractice, de reducere a inflamațiilor, de mărire a longevității și, ca descoperire recentă, potrivit cercetărilor făcute în Elveția, capacitatea sa antioxidantă poate ajuta la prevenția cancerului.

Afrodisiac

Ceaiul iarba-de-fier, administrat sub formă de infuzie sau decoct, mărește dispoziția și capacitatea sexuală. O mare influență asupra celor amintite o exercită "hormonii vegetali" pe care planta îi conține. Acțiunea acestora este asemănătoare celei exercitate de propriii hormoni steroizi.

"Ceaiul înviorază corpul, întărește sufletul, îmblânzește inima, reținește gândurile, gonește lenea." - Avicenna.

Antiinflamator

O bună parte din compușii activi ai plantei este reprezentată de taninuri și alți compuși fenolici. Aceștia îi conferă ceaiului un gust mai astringent, dar au și proprietăți benefice. De obicei, în ceaiul ajuns la o fază mai înaintată a maturității concentrația de taninuri crește. Acești compuși au acțiune antiinflamatoare și astringentă asupra mucozității stomacului și intestinelor, fiind benefici în cazul ulcerelor. Se combină ușor cu proteinele de origine animală și formează "complex" tanino-proteice care acționează ca o protecție împotriva sărurilor metalelor grele. Ca urmare a acestei proprietăți, ceaiul de *Sideritis* se poate folosi în cazul unor enterocolite însoțite de diaree. Tadić et al. (2012) au observat faptul că diverși compuși ce se regăsesc în părțile aeriene ale plantei au avut un efect gastroprotector mai puternic decât cel al ranitidinei la o doză de 100 mg/kg.

Principiul de acțiune este următorul: taninul, cu acțiunea sa astringentă, mărește densitatea țesuturilor, adică a mucoaselor sistemului digestiv, ca urmare a unirii taninurilor cu proteinele din celulă. Temporar, are loc o revenire a stării inițiale a proteinelor semicoagulate. De aceea, ele au proprietate antiinflamatoare. Iarba-de-fier se poate folosi și în cazul inflamației gingiilor, a mucoaselor cavității bucale, în cazul inflamației intestinelor (IBD) și a căilor urinare, dar și în rani externe (sub formă de cataplasmă).

Recent, un studiu efectuat de cercetători din Norvegia și Germania (Hofrichter et al., 2016) a atras atenția și asupra acțiunii antiinflamatoare a plantelor de *Sideritis*, cu efecte benefice asupra memoriei și a puterii de învățare în Alzheimer.

Aceștia susțin că extractele de iarba-de-fier ar putea fi o alternativă puternică și bine tolerată pentru tratarea simptomelor și a declinului cognitiv în cazul persoanelor în vârstă ce suferă de această boală degenerativă. Compușii activi din sunătoare, ceai verde, vin roșu (polifenoli) sau Ashwaganda pot avea un efect sinergic cu cei din *S. scardica* în vederea creșterii cogniției și a reducerii depozitelor de plăci β-amiloide.

Dezinfectant

Analizele de laborator au identificat peste 90 de uleiuri esențiale și compuși aromatizanți în plantele de *Sideritis*.

Acestea au proprietăți dezinfectante și antiseptice. Din antichitate, ceaiul din iarba-de-fier era utilizat pentru dezinfectarea rănilor. Printre cei mai abundenți astfel de compuși amintim: α-pinenul și β-pinenul, limonenul, camforul, mirtenalul, pinocarvona, trans (E)-cariofilenul și oxidul de cariofilen, germacrenul D, acidul hexadecanoic, α-copaienul, β-burbonenul, α-cadinolul, δ-cadinenul, nonacosanul și β-bisabolul.

Calmant

Conform ultimelor cercetări s-a dovedit că uleiurile esențiale și substanțele aromatizante din aceste plante acționează și la nivelul plămânilor, contribuind la fluidizarea și eliminarea mucozităților, având efect antitusive și spasmolitic și ușurând respirația. Astfel se justifică utilizarea tradițională în cazuri de răceală, astm și alte iritații la nivelul căilor respiratorii. Bătrânii și recent și specialiștii recomandă consumul ceaiului de iarba-de-fier datorită acțiunii sale favorabile asupra sistemului respirator în cazul unor bronșite acute, laringite, traheite. Mai mult, uleiurile esențiale conținute contribuie și la liniștirea colecistului (i.e. fierii), având o acțiune analgezică.

Antioxidant

În cele două specii apropiate, *S. scardica* și *S. raeseri*, au mai fost determinați în laborator și aproximativ 24 de compuși fenolici diferiți. Printre aceștia amintim: glicozide feniletanoide (alissonozidă, echinacozidă, forsitozidă, verbacozide, leucoseptozidă A), acizi hidroxicinamici, acid clorogenic, diglicozide flavonoidice ale apigeninului și luteolinului, hipoletin, isoscutellarein, metilisoscutellarein și glicozide flavonoidice acetilate. Acești compuși au o acțiune antioxidantă, ce limitează efectele nocive ale stresului oxidativ și ajută și la modularea răspunsului imun și la buna funcționare a proceselor de detoxifiere ale organismului.

Un studiu recent condus de Francesca Danesi a avut o descoperire interesantă. Aceasta a observat faptul că, deși extractul de iarba-de-fier a avut concentrații mai mici de fenoli (≈ 18%) și o capacitate antioxidantă de 10 ori mai redusă decât cea a extractului din planta de ceai (*Camellia sinensis*), totuși efectul său antioxidant la nivel celular a fost similar.

Acest lucru sugerează că activitatea protectoare a celor două specii nu se datorează numai catechinelor, ci și altor compuși fenolici și a interacțiunilor complexe ale acestora.

Studiile moderne conduse în Lunt (Elveția) încearcă izolarea unui compus activ din ceaiul de iarba-de-fier care are efect asupra cancerului de prostată. Acest compus provoacă tulburări în procesele metabolice ale celulei canceroase, inducând apoptoza (i.e. moartea programată). În această direcție, cercetări au început încă din anul 2000 la Universitatea din Plovdiv, Bulgaria, în laboratorul de Biologie Celulară condus de dr. Nicolo K. Porov. Similar, efectele citotoxice ale extractelor din *Sideritis* au fost studiate și în Serbia, unde cercetătorii (Tadić V. M. et al.) au observat o acțiune citotoxică a compușilor fenolici (apigenin, luteolină și glicozidele lor) asupra celulelor canceroase umane (leucemie).

Aceștia confirmă și efectele gastroprotectoare și antiinflamatoare ale plantei, considerând flavonoidele ca fiind potențiali agenți chemoterapici și chemo-

preventivi.

La efectele dezinfectante, calmante, antiinflamatorii și antioxidante mai participă și alți compuși identificați în aceste plante. Printre aceștia se numără hidrocarburi, acizii grași, iridoidele, triterpenele și fitoestrogenii.

Mineralizant

Mineralele și oligoelementele sunt prezente în acest ceai în proporție de peste 5%. Experimental, s-a stabilit că ele intră în compuși complecși, găsindu-se în stare coloidală. Ele se extrag ușor prin decoct sau infuzie din plantele de *Sideritis* și au efect remineralizant, tonifiant și protector la nivelul sistemelor imunitar, reproducător și muscular. Astfel, ceaiul de *Sideritis* ajută și la menținerea echilibrului electrolitic în organism.

Conform analizelor de laborator (Žarković et al., 1993; Karapandzova et al., 2013), elementele conținute în acest ceai sunt: fierul (455,3 mg/kg, ajută la formarea hemoglobinei, antianemic), cuprul (are influență pozitivă asupra stării de anemie), cobaltul (acționează împotriva sterilității), seleniul (mărește imunitatea organismului și este un ajutor important în sănătatea aparatului reproducător masculin, în cancer și în bolile de inimă, fiind puternic antioxidant) și cromul. Macroelementele cele mai abundente sunt: calciul (12,4 g/kg; ajută la întărirea mușchiului cardiac și în osteoporoză), magneziul (2 g/kg; are rol în transmisia neuro-musculară), potasiul (10,7 g/kg; acționează ca diuretic fiziologic), zincul (antiviral, cu efect asupra imunității și a aparatului reproducător masculin), sodiul (1 g/kg; element de bază vital în transportul substanțelor prin membrana celulară).

În concluzie, iarba-de-fier este o plantă tot mai intens studiată în ultimii ani și tot mai populară în prevenția și tratarea unui număr tot mai mare de afecțiuni. Cu o bogată istorie de consum și un interes științific tot mai îndreptat asupra sa, ceaiul de *Sideritis* poate fi considerat un adevărat panaceu.

Deosebit de eficientă în tonifierea organismului, îmbunătățirea performanțelor sexuale, stimularea detoxifierii organismului, modularea răspunsului imun și a inflamației, protejarea sistemelor gastrointestinale, cardiovasculare, respiratorii și urinare și, recent, chiar și în combaterea unor forme de cancer (prostată, leucemie) și a bolilor degenerative (Alzheimer), această plantă nu trebuie să lipsească din dieta niciunei persoane care dorește să aibă grijă de sănătatea sa.

Produsul se găsește la cele două magazine Hypericum din municipiul Satu Mare:

Drumul Careiului, nr. 4-5
Tel: 0261.740 121

Str. Ștefan cel Mare, nr. 5
Tel: 0261.716 450

Producător:
HYPERICUM IMPEX S.R.L.
Sediul: Baia Sprie, str. Gutinului, nr. 3A, Maramureș, România
Tel/fax: 0262.271 338 ; 0262.372 695
Tel comenzi: 0262.263 048
E-mail: office@hypericum-plant.ro sau hypericumimpex@yahoo.com
Pentru mai multe informații cu privire la produsele noastre și pentru oferte, vă rugăm să accesați site-ul: www.hypericum-plant.ro

REȚETE

Din multitudinea de boli care pot fi ameliorate, poate chiar tratate prin consumul de sâmbure de nucă menționăm: accident vascular, boli de piele, constipație, diabet, anemie, hipertiroidie, sterilitate, impotență, slaba imunitate, durerile cardiace, procese inflamatorii ale căilor urinare, tuse, ulcer stomacal ș.a.

Nucului i se spune "arboarele magic"

Nucul reprezintă o bună sursă de hrană și un medicament, fiind numit "arboarele magic". Nucul secretă o cantitate foarte mare de iod, iar fructele sale îți oferă energia de care ai nevoie, fiind printre alimentele cele mai bogate în calorii și mai complete din punct de vedere nutritiv.

Proprietățile nucilor

Nucile conțin multe complexe de vitamina B (riboflavina, niacinul, tiaminul, acidul pantotenic, vitamina B6 și acid foliar); constituie o bogată sursă de minerale (mangan, cupru, potasiu, calciu, fier, magneziu, zinc și seleniu); sunt o sursă foarte bună de vitamina E; sunt extrem de bogate în acizi grași monosaturați, precum este acidul oleic, și o excelentă sursă de acizi grași esențiali omega-3 ca acidul linoleic, acidul alfa linoleic și acidele arachidonice.

Dacă vei consuma nuci, acestea te vor ajuta la reducerea colesterolului negativ și la creșterea nivelului de colesterol pozitiv, benefic pentru organism.

Boli în care nucile devin remediu

Din multitudinea de boli care pot fi ameliorate, poate chiar tratate prin consumul de sâmbure de nucă menționăm: accident vascular, boli de piele, constipație, diabet, anemie, hipertiroidie, sterilitate, impotență, slaba imunitate, durerile cardiace, procese inflamatorii ale căilor urinare, tuse, ulcer stomacal ș.a.

Nucului i se spune "arboarele magic" deoarece aproape tot ceea ce produce poate fi folosit în scopuri medicinale. Cojile verzi ale nucilor sunt extrem de bogate în iod și taninuri, având efecte antiinfecțioase, depurative și stimulative ale activității tiroidei; frunzele de nuc au proprietăți hipoglicemice, diuretice, previn și combat infecțiile tubului digestiv și cele renale; fructele (nucile) sunt considerate un medicament-aliment, foarte bogate în vitamina E, ajutând la menținerea sănătății sistemului cardiovascular, reglează nivelul colesterolului în sânge, având proprietăți stimulative hormonale ș.a.; axul nucii (acea poajă care desparte miezul de nucă în două) este puternic astringent, are efecte antitusive și antiinfecțioase la nivelul căilor respiratorii medii.

Boli în care se recomandă consumul de nucă

Accident vascular - consumul regulat de nuci întărește vasele de sânge și previne ruperea lor. Rețeta recomandată: 3 miezuri de nucă pisate, 1 linguriță de polen de albine și 2 linguri de miere se amestecă foarte bine și se fac biluțe mici. Se ia zilnic tot acest amestec, pe stomacul gol, dimineața.

Boli de piele - consumul zilnic a 20 de nuci grăbește vindecarea bolilor de piele (psoriazisul, eczeme alergice rebele, infecțiile cu ciuperci la nivelul pielii) și refacerea pielii după arsuri, oprește procesele degenerative.

Constipație - se consumă miezul a 4 nuci prăjite ușor la 10 minute după ce am consumat 1-2 pahare de compot de prune sau 2 linguri de miere lichidă cu apă. Tratamentul se face pe stomacul gol.

Diabet - nucile sunt sărace în zahăr, ceea ce le face un aliment de bază în diabet. Nucile au și o acțiune ușor hipoglicemiantă, contribuind la ameliorarea acestei afecțiuni. Această afecțiune se tratează cu tinctură din membranele uscate. Rețeta sugerată este următoarea: într-un borcan de 500 ml se pun, pe o treime a lui, nucile tocate mărunt, apoi se umple borcanul cu țuică și se lasă la macerat 21 de zile. După stoarcere, se păstrează într-o sticlă de culoare închisă. Se bea câte o lingură pusă în 100 ml apă, cu 30 minute înainte de masă.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

Crap la cuptor, cu ghimbir



Ingrediente:

Câte un crap de circa 300 g pentru fiecare persoană, sare, piper, o linguriță de ghimbir măcinat sau o bucată de circa 2 cm rădăcină de ghimbir proaspăt, 4-5 căței de usturoi, 500 ml lapte dulce, câte 2-3 linguri de ulei la fiecare pește și lămâie.

Mod de preparare:

Peștele curățat se crestează puțin, la distanțe de circa 1,5 cm, în lățime sau ușor oblic. Frecăm bine cu sare și piper. Laptele se amestecă cu o linguriță de sare, una de piper și una de ghimbir, sau o lingură bună de ghimbir proaspăt răzuit, precum și cu usturoiul pisat. Se amestecă bine și se toarnă peste crapii pregătiți. Se lasă așa circa 3-4 ore la fri-

gider, întorcând peștii aproximativ din oră în oră. Se scot peștii din lapte și se așează în vas termorezistent. Lângă pește se pot așeza diverse legume, ce aveți acasă. Circa un sfert din baie (partea mai condimentată) se amestecă cu 50-80 ml apă, se toarnă peste pești, apoi se stropesc cu puțin ulei. Vasul acoperit se pune în cuptorul preîncălzit, iar după circa 20 minute se descoperă, peștii se stropesc din nou cu ulei și se rumenesc. Se servesc cu felii de lămâie, cartofi, mămăligă sau garnitură asortată.

Tort diplomat



Ingrediente:

200 g de zahăr, 5 gălbenușuri de ouă, 1-2 pliculețe de zahăr vanilat sau câteva picături esență de vanilie, 500 ml lapte, 250 g de frișcă lichidă, 10 foi sau 20 g gelatină cristale (2 plicuri), 3 bucăți kiwi, 2-3 banane, 3 portocale (nu prea mari), o cutie de compot de ananas, dar se pot folosi și alte fructe sau compot, 300 g pișcoturi pentru copii sau 2 foi de pișcot.

Mod de preparare:

Se pune gelatina la înmuiat, conform modului de utilizare indicat pe ambalaj. Se amestecă gălbenușurile cu zahărul până când se albesc. Peste acest amestec se toarnă laptele cald și se fierbe pe aburi, amestecând continuu, până când compoziția se îngroașă. Se ia de pe foc și se adaugă gelatina înmuiată. Se amestecă bine și se lasă să

se răcească. Frișca și zahărul vanilat se bat spumă tare și se amestecă cu compoziția fiartă. Se lasă la frigider până când forma se căptușește cu o folie transparentă, apoi se așează un strat de fructe feliate. La margine se pot pune fructe, sau pișcot, după gust. Se toarnă o parte din compoziție, se așează un nou strat de fructe, din nou crema gelatinoasă și așa mai departe, până când toate se termină. Se acoperă cu pișcot, apoi cu o folie. Se lasă 5-6 ore la frigider, după care se răstoarnă pe o tavă și se acoperă cu frișcă, marțipan, ciocolată sau gelazură și se ornează.

Supă limpede de fazan cu tăiței



Ingrediente:

Un fazan curățat, de circa 700 g, iar dacă greutatea diferă restul ingredientelor se calculează în funcție de aceasta, o ceapă, 3-4 morcovi, 2 pătrunjei, țelină, o gulie, alte legume, tăiței pentru supă, piper boabe, piper măcinat, sare.

Mod de preparare:

Fazanul se desface, se condimentează cu sare și piper, se lasă să stea 5-6 ore, sau chiar de la o zi la alta, după care se spală și se lasă 2-3 ore în apă rece. Se pune la fiert cu legumele și cu

piperul boabe, la foc mic, iar după circa o oră se pune și sarea. Se fierbe tot așa, la foc mic, până când ingredientele se înmoaie. După ce se ia de pe foc, se lasă circa 20 de minute să se limpezească. Se strecoară, iar tăiței se fierb separat, în apă cu sare. Se strecoară și tăiței și se amestecă cu supa. Carnea bucătită și zarzavaturile se pot servi fie ca aperitiv, fie împreună cu supa caldă, dar se pun pe masă separat, oferind fiecăruia posibilitatea de a alege modul cum consumă.

Ruladă de cașcaval



Ingrediente:

Pentru blat: 250 g de margarină, 500 g de făină, o lingură de smântână, gălbenușul unui ou, un praf de copt, puțină sare.

Pentru umplutură: 200 g margarină, 100 g cașcaval afumat răzuit, 100 g alt cașcaval nesărat, neafumat, mai tare (de exemplu trapist), răzuit, sare.

Mod de preparare:

Se amestecă bine componentele aluatului, se frământă bine până când se omogenizează perfect și se lasă circa 30 minute la frigider. Se amestecă apoi componentele umpluturii, se ia aluatul de la frigider, se întinde, apoi peste blat

se întinde și umplutura. Se rulează cu ajutorul unui prosop de bucătărie curat, ca un pișcot, se feliază la circa un cm grosime, se așează pe o tavă căptușită cu hârtie de copt. Se coace în cuptorul preîncălzit, până când capătă o culoare galben-aurie, respectiv până când nu se mai lipește de scobitoare. Se servește fie ca aperitiv individual, fie în combinație cu alte preparate, pe platou rece.

Rubrică realizată de Eva Laczko

O curea întotdeauna se potrivește cu orice tip de pantaloni, de aceea designerii au optat pentru acest accesoriu și l-au maximizat pentru a vă face să arătați cât mai suplu. În plus, curelele late de cele mai multe ori sunt decorate sau completate cu o cataramă mare, pentru ca look-ul să arate și mai interesant. O altă opțiune sunt curelele lungi din material, cu lățime medie.

MODĂ

Carourile sunt foarte actuale în acest sezon

Așa cum vă spuneam și într-un număr anterior al suplimentului "Informația de Duminică", designerii au decis să nu facă experimente îndrăznețe, de aceea pantalonii la modă în sezonul toamnă-iarnă 2017-2018 vor fi cât se poate de călduroși, feminini și practici. Aceștia au revenit la misterioșii pantaloni palazzo și la țesăturile extrem de comode. Chiar și pantalonii capri și look-urile din piele se privesc foarte discret. Deși în colecțiile de modă putea fi observată o notă de androginitate, dorința de a experimenta și emanciparea.

Designerii au demonstrat încă o dată că o domnișoară modernă trebuie să aibă în garderoba sa minimum trei perechi de pantaloni: clasici pentru crearea unor ținute office sau de seară, mai practici pentru evenimente neoficiale și o pereche de pantaloni neordinari sau cu un model foarte îndrăzneț. Așadar, să vedem în continuare cum trebuie să arate perechea ideală de pantaloni de toamnă-iarnă 2017-2018.

Pantaloni din catifea

Stofele aristocratice, însă atât de comode, vor fi renumite în sezonul rece la fel ca și pielea. Dacă anterior catifeaua era considerată potrivită doar pentru ieșiri speciale, acum o notă de chic este admisă și în look-urile casual. Pentru a nu încălca imaginea, completați look-ul cu un pulover de cașmir, o helancă din tricot sau o cămașă de bumbac; cât despre încălțăminte, optați pentru pantofi comizi sau cizme la modă. Observați că nuanțele aprinse lipsesc, iar catifeaua "corectă" este prezentată doar în nuanțe de negru, grafit, bordo, verde-kaki și albastru, caracteristice pentru sezonul toamnă-iarnă.

Pantalonii albi

Deși stereotipurile modei spun să purtăm iarna haine cât se poate de întunecate, designerii totuși ne sfătuiesc să lăsăm prejudecățile la o parte și să îmbrăcăm și haine albe. Culoarea albă nu înseamnă deloc lipsa de culoare, de fapt aceasta include în sine foarte multe nuanțe, de la alb imaculat până la alb cu subton de bej sau gri. Albul este atât de universal, încât pantalonii în această nuanță se asortează practic cu orice haine și se privesc minunat și în varianta total white.

Total look

Moda ținutelor într-o nuanță devine tot mai populară. Practic fiecare designer a ales la pantalonii haine care corespund în totalitate după culoare și textură. Fără total look-uri în nuanțe aprinse, la modă este gama neutră închisă, caracteristică pentru sezonul toamnă-iarnă. Așadar, dacă atmosfera permite să vă evidențiați din mulțime, vă recomandăm să atrageți atenția la seturile în nuanțe aprinse, la care partea de sus și cea de jos sunt absolut identice după culoare. Ideal ar fi dacă setul va fi executat în gama de nuanțe la modă. Dacă aveți o pereche de pantaloni îndrăgiți care nu respectă tocmai tendințele modei, vă recomandăm să găsiți o haină superioară care repetă exact culoarea și textura pantalonilor. Dacă e să vorbim serios, atunci setul de haine executat într-o nuanță poate economisi suficient timp dimineața înainte de a ple-



ca la muncă sau studii. De aceea, vedeți cum aleg aceste detalii Daks, Chanel, Hermes, Giorgio Armani și Stella McCartney.

Vipușca

Dacă dungile contrastante în părțile laterale ale pantalonilor vi se asociază și acum cu stilul sport sau military, atunci este timpul să vă schimbați atitudinea și părerea. În sezonul toamnă-iarnă 2017-2018 vipușca este considerată elementul decorativ cel mai actual. De aceea, prinde curaj și alege pantalonii stilați cu croială dreaptă și benzi laterale. De asemenea, foarte frumos se privesc și benzile mai late, iar ca pantalonii să nu vă amintească de un costum sport designerii vă recomandă să îi asortați cu bluze, sacouri și tocuri.

Curele late

O curea întotdeauna se potrivește cu orice tip de pantaloni, de aceea designerii au optat pentru acest accesoriu și l-au maximizat pentru a vă face să arătați cât mai suplu. În plus, curelele late de cele

mai multe ori sunt decorate sau completate cu o cataramă mare, pentru ca look-ul să arate și mai interesant. O altă opțiune sunt curelele lungi din material, cu lățime medie. Acestea pot fi completate cu o cataramă rotundă în stil retro, sau pot fi legate în jurul taliei cu o fundă imensă. În orice caz, un look de stradă devine mai feminin și mai rafinat.

Salopete

Dacă pantalonii tradiționali vă fac să irosiți timp și efort în căutarea unei haine potrivite, atunci este momentul perfect să faceți rost de o salopetă. Datorită apariției celebrităților, aceasta nu mai este privită ca ceva plictisitor. O salopetă aleasă corect se potrivește atât pentru un look casual, cât și pentru un dress code de oficiu și evenimente festive. La modă sunt modelele monocromatice, care pun în evidență corpul ideal, iar datorită modelului și croielii lejere a pantalonilor salopeta poate fi purtată nu doar modelelor de pe podium, ci și femeilor simple, ale căror forme nu sunt nici pe departe ideale. Salopeta este potrivită chiar și pentru crearea unei ținute de seară. În acest caz,

atrageți atenția la modelele cu decolteu în V și cute moi, care fac silueta mai feminină.

Carouri

Carourile de toate tipurile vor fi foarte actuale în sezonul toamnă-iarnă 2017-2018, în special cele în nuanțe de bej-marro, bleu, gri, negru și verde închis. Nu este cazul să avem dubii referitor la faptul că modelele în carouri au devenit imprimeul principal al acestui sezon, acesta fiind prezent practic în fiecare a doua colecție. Fendi, Tory Burch și Marc Jacobs au optat pentru carourile mici, Hermès și Christian Dior pentru cele mai mari, care se privesc ideal pe pantalonii largi. În cazul carourilor multicolore, designerii ne recomandă să completăm ținuta cu îmbrăcăminte exterioară în nuanțe mai liniștite.

Pantalonii în dungii

Un alt imprimeu clasic, care este utilizat pe larg în toate cele patru capitale ale modei, este cel în dungii. Totul a început cu pantalonii clasici groși în dungii

subțiri Pinstripe. Sobri, însă foarte feminini, acești pantalonii se privesc armonios în combinație cu pulovere subțiri, cămăși și helance. Dungile expresive verticale de diferite grosimi sunt o altă tendință care nu trebuie să vă lipsească în această toamnă. Aceasta alungește vizual picioarele, le face mai suple. La modă sunt combinațiile dintre alb și negru, precum și combinațiile mai extravagante de negru, cărămiziu, auriu și argintiu. Și desigur nu puteau lipsi nici dungile multicolore în stil underground și hippie. Ținutele interesante, pe alocuri chiar ciudate, cu pantalonii extravaganti, pot fi observate la Thom Browne, Topshop Unique și Dolce & Gabbana. Cât despre culori, atunci pe podium a fost foarte puțină culoare vișinie, muștar, bordo și cărămiziu, caracteristice pentru sezonul rece. În schimb, avem foarte mult albastru și verde, alb, gri și negru.

În general, pantalonii la modă în sezonul toamnă-iarnă 2017-2018 trebuie să fie în nuanțe tradiționale estompate, iar stofa trebuie să fie una deosebită, la fel ca și croiala. Designerii au reușit să demonstreze că pantalonii aleși corect pot să se aranjeze pe corpul unei domnișoare mult mai bine decât o rochie obișnuită.

DIETĂ

Alimentele din soia cum ar fi tofu (brânză din soia), tempeh (boabe de soia fermentate cu mușcăiuri) și laptele de soia conțin compuși chimici numiți izoflavone, care par să diminueze cantitatea de colesterol produsă de ficat.

Ține colesterolul sub control cu modificări simple în dietă



Multe persoane pot să țină sub control colesterolul făcând modificări simple în dieta și stilul lor de viață.

Reducerea consumului de grăsimi saturate și înlocuirea lor prin sporirea aportului de fibre, semințe, fructe, alimente bogate în vitamina C ajută nesperat de mult.

Soia

De pildă soia este leguma principală în bucătăria asiatică, ceea ce poate explica de ce bolile de inimă sunt mai puțin întâlnite în țările asiatice decât în Occident. Alimentele din soia cum ar fi tofu (brânză din soia), tempeh (boabe de soia fermentate cu mușcăiuri) și laptele de soia conțin compuși chimici numiți izoflavone, care par să diminueze cantitatea de colesterol produsă de ficat. Persoanele care mănâncă zilnic aproximativ 30 de grame de proteină din soia pot să-și diminueze colesterolul cu aproximativ 10 la sută. Soia se dovedește cea mai eficientă la persoanele cu niveluri foarte crescute ale colesterolului, spun unii specialiști.

Între altele și câteva sugestii pentru a introduce mai multă soia în dietă:

Măncați boabe de soia întregi. Ele conțin mai mulți compuși benefici decât alimentele din soia prelucrate. Muițați boabele de soia peste noapte, aruncați apa și apoi fierbeți-le într-un vas acoperit 2-3 ore.

Adăugați tofu la rețete. Tofu, în si-

ne, este insipid, dar are calitatea de a prelua gustul altor ingrediente și poate fi folosit în locul brânzei sau al cărnii.

Încercați tempeh. Împreună cu miso (pastă de soia, care se prepară în diverse varietăți, de la foarte dulce la foarte sărată), este un produs din soia fermentat, cu un ușor gust de fum și excepțional de bogat în izoflavone.

La fel de bine puteți prepara un desert cu soia. O modalitate delicioasă de a introduce mai multă soia în dietă este amestecând 30-90 de grame de tofu cu diferite fructe proaspete și cu 1 ceașcă de lapte din soia.

Ciuperci

De asemenea, studiile arată că ciuperca japoneză shiitake poate scădea nivelurile de colesterol și ale trigliceridelor.

Mere

Puteți opta și pentru mere. Ele sunt bogate în fibra solubilă numită pectină. Specialiștii au constatat că pectina curăță excesul de colesterol din intestine, așa cum un burete absoarbe resturile, înainte ca el să pătrundă în sânge și să obtureze arterele. Apoi pectina este excretată, luând cu ea grăsimile și colesterolul.

Vitamina C

Vitamina C este un antioxidant care împiedică depunerea colesterolului

pe pereții arterelor și evită blocarea curgerii sângelui. Puteți introduce în dietă o mulțime de vitamina C dacă mâncați multe fructe și vegetale, îndeosebi ardei roșii și verzi, spanac, tomate, portocale și alte citrice.

La fel de bine puteți adăuga ceapă în rețete. Ceapa conține un antioxidant puternic numit guercinină, care ajută prin faptul că împiedică LDL să se acumuleze în artere. În plus, compușii cu sulf din ceapă cresc nivelurile de HDL benefice. Toate soiurile de ceapă sunt benefice, dar ceapa roșie conține cele mai mari niveluri și din alți antioxidanți, numiți flavonoizi.

Vinul roșu

Nu în ultimul rând, un pahar de vin roșu din când în când este foarte potrivit. Zeci de studii sugerează că bând cantități moderate de vin roșu puteți reduce riscul de infarct, posibil chiar cu 30-50 la sută, în unele cazuri. Vinul crește nivelurile de HDL și împiedică formarea cheagurilor de sânge în artere. El mai conține și compuși antioxidanți, care diminuează formarea de colesterol în artere.

Exercițiile fizice

Iar pe lângă alimentele care ar trebui să facă parte din dieta dumneavoastră este recomandabil să faceți exerciții fizice. Mersul pe jos, înotul, alergarea și chiar ridicarea greutăților pot crește nivelurile de colesterol "bun" (HDL).

primAGYM
AEROBIC CYCLING FITNESS

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

Psorioderm®
Premiul de Calitate în
Ungaria - 2012

Psoriazis?
Seboree?
Eczeme?

Ai încredere în puterea naturii

- ✓ Concepută pentru îngrijirea pielii cu psoriazis, seboree și eczemă.
- ✓ Conține 20 de tipuri de extracte din plante, vitamine, minerale, săruri din Marea Moartă care hrănesc pielea și oferă senzație de confort în foarte scurt timp.
- ✓ Nu conține steroizi, coloranți artificiali și parfumuri sintetice.



Gama Psorioderm® Cremă • Balsam de corp • Șampon • Gel de dus

Psorioderm® ZILNIC DIN CAP PÂNĂ ÎN PICIOARE

TALON REDUCERE Produse Psorioderm® și Psorioderm® SENSITIVE

- 15% Achiziționarea unui pachet promoțional compus din cremă, șampon, balsam de corp, gel de dus Psorioderm® sau Psorioderm® SENSITIVE
- 10% Achiziționarea oricărui produs din gama Psorioderm® sau Psorioderm® SENSITIVE

ATO
MEDICAL VEST
Dispozitive medicale

Punct de lucru SATU MARE str. Gheorghe Lazăr nr. 1, ap. 28 parter, Satu Mare, Jud. Satu Mare
Tel./fax: 0261-726 101, Mobil: 0720 047 485

Webshop: www.atomedicalvest.ro
E-mail: webshop@atomedicalvest.ro

Comenzi telefonice:
+40-0731-353-207, +40-259-236-385

Talonul este valabil până la data de 22.12.2017.

Numele orașelului imaginat de Cariani oferă și un iz de realism magic, fiind un loc "aproape" real, în care aurora boreală invită la contemplație. Poveștile de viață adunate aici se pot regăsi oriunde, și emoția lor este universală. Succesul indiscutabil al premierei de duminică seară din Sala Mare a Teatrului de Nord este încă o mărturie în acest sens, și dincolo de reușitele actricești meritul este în primul rând al autorului.

TEATRU

Ocolul lumii sentimentelor în 100 de minute: "Almost, Maine"

O lumină albăstruie scaldă scena. Jos pare să fie tot ce trebuie la casa omului: un pat, o masă, niște scaune, o mașină de spălat, ușile de rigoare, cutia de rezonanță a unei chitare. Mușamaua spațiului de joc miroase proaspăt. Sus, pe un fel de dig, doi tineri, el și ea, șed pe o bancă, la o oarecare distanță. Vor coborî împreună, la mai mult de 100 de minute după primul gong. Între timp, noi, publicul, vom fi călătorit pe oceanul sentimentelor, alături de actorii secției române a Teatrului de Nord.

"Almost, Maine" a devenit în ultimul deceniu una din cele mai populare piese de teatru contemporan. De fapt, ironie a titlului, este "aproape" o piesă, întrucât cele câteva episoade care o compun sunt legate doar vag, prin cadrul geografic fictional, unde totul se întâmplă în același timp, și mici aluzii la personaje ale altei povești. Și, desigur, prin tematica din subtext: atotpătrunzătoarea și mereu actuala și actualizata dragoste.

Povești din locul unde se pune harta-n cui

Maine este cel mai nordic stat al SUA (excepând Alaska) și unul dintre cele mai mici. Situat pe coasta de Est, la granița cu zona canadiană Quebec, are reputație de loc liniștit, acoperit de păduri, un rai al vânătorilor și pescarilor, unde nu se întâmplă prea multe lucruri. E genul de loc despre care nu se prea vorbește, zona aia unde se agață harta-n cui. Cumva ca și Sătmăru.

Din Maine, de la țară, tânărul actor John Cariani pleca la New York să-și încerce norocul în imensa metropolă. Ajuns în Performance Space, un studio patronat de NBC pentru descoperirea tinerelor talente, s-a apucat să scrie scene scurte care să-i valorizeze talentul dramaturgic și actricești. Și-a dat seama că atmosfera locurilor natale radiază în toate aceste mici lucruri și a ajuns să le coasă laolaltă în ceea ce va deveni "Almost, Maine", spectacolul-colaș care a avut premiera în 2006.

Criticii au strămbat din nas în fața sentimentalismului și aparentei incropeli a textului. Dar producțiile au început să curgă. Peste 3.000 de spectacole au fost montate doar în America de Nord în ultimii 10 ani, iar piesa a fost tradusă în peste 15 limbi și jucată în 20 de țări. Traducerea românească realizată de Cristi Juncu a fost folosită, parțial, și de trupa sătmăreană de amatori Arttis, care a pus în scenă patru tablouri acum câțiva ani, regretatul Iosif Ahmed ajutând la regie pe vremea când se pregătea de studenție.

De altfel, "Almost, Maine" este una din piesele preferate ale trupelor de elevi sau studenți din SUA, întrucât nu implică mari costuri de producție, oferă roluri simple (dar nu simpliste) și permite distribuții flexibile, căci niciunul dintre tablouri nu aduce în scenă mai mult de trei personaje, așa că spectacolul se poate susține cu ușurință chiar și într-o echipă de numai două fete și doi băieți. În acest cadru generos, actorii își pot afirma stilul personal fără să dezechilibreze foarte tare ansamblul.

Numele orașelului imaginat de Cariani oferă și un iz de realism magic, fi-



ind un loc "aproape" real, în care aurora boreală invită la contemplație și oamenii sunt mai interiorizați, mai fini, iar dragostea se naște sau moare în ritmuri mai line. Poveștile de viață adunate aici se pot regăsi oriunde, și emoția lor este universală. Succesul indiscutabil al premierei de duminică seară din Sala Mare a Teatrului de Nord este încă o mărturie în acest sens, și dincolo de reușitele actricești meritul este în primul rând al autorului.

Mozaic de inimi calde

Pe Theo Marton publicul îl cunoaște ca actor, consacrat la Târgu Mureș în spectacole independente de o factură aparte, axate pe rostire și monolog, iar modul temperat și expresiv cerut de acest gen de spectacol s-a transmis și în jocul actorilor sătmăreni pe care el i-a coordonat ca regizor. Soluțiile sunt simple, replica clară, iar căldura inimilor din răcoarea unei seri din Maine răzbate fără stridențe din toate tablourile încadrate de decorul general realizat de Bogdan Spătaru.

Aflat la primul său spectacol la Sala Mare, Mihai Nițu petrece aproape toată seara pe scenă, ca un duh înfrigorat, personajul său fiind pedepsit pentru că n-a știut să primească simplu o declarație de iubire (rostită aproape șoptit de Crina Andriucă) și s-a apucat să filosofeze. Iubirea nu cunoaște sofisme, iar partenera i-o va demonstra.

Raluca Mara traduce cu măiestrie metafora inimii împietrite, cărată într-o pungă și într-un târziu reparată: cocteilul de emoții mixate de actriță are străluciri diamantine, iar stupefăcătoarea îndrăgostită a partenerului este redată cu mare stăpânire de sine de Stelian Roșian.

În scena de la bar, a unei despărțiri definitive și unei întâlniri, poate, la fel de definitive, Cătălin Mareș și Anca Dogaru rezumă în crispărea vocilor și gesturilor teroarea cuvântului "ex", în contrast cu prospețimea vitală a Alexandrei Odoroagă în rolul chelneriței volubile și mereu disponibilă.

Alina Negrău face un joc memorabil în scena unei femei exasperate că nu e cerută în căsătorie. Disperarea, dorința înecată în nesigurantă, tensiunea care nu îndrăznește să creadă că, iată, a venit clipa cea mare, îi prilejuiesc actriței un recital printre cele mai bune din cariera ei, iar Ciprian Vultur se dovedește partenerul ideal, la propriu și la figurat.

Vlad Mureșan desenează cu finețe naivitatea unui tip care (ar vrea el să creadă) nu simte durerea, dar și transformarea sa, similară trecerii omizii în fluture, sub influența căldurii unei iubiri spontane, în care Roxana Fănață ne arată, în sfârșit, de ce este capabilă: o prestație bogată, burlesc-intimă, de care actrița avea nevoie.

Ioana Cheregi și Andrei Stan rămân cuplul redutabil din "Desculț în parc" și "Edmond", într-o scenă care vorbește tot despre iubirea transformatoare, care topește orice complexe. Cum le-ar sta oare în "Îmblânzirea scorpilor"?

Dar cea mai frumoasă scenă e una tristă, a imposibilei învieri a unei iubiri demult apuse. Adriana Vaida și Cristian Dan sunt întrupări ale melancoliei depresive, resemnate, iar jocul lor vocal spune o poveste a speranței ucise.

O seară de teatru de suflet, topind orice posibil clișeu în trăire autentică.

Vasile A.

Paradoxal, "Domnu' Ioniță" nu era oșan prin ascendenți, ci numai prin locul nașterii, satul Racșa - prima localitate de la intrarea în "covata" Țării Oașului. Dacă părinții lui ar fi fost oșeni, l-ar fi alintat Ionucă.

Artistul fotograf și etnograful Ioniță G. Andron într-un mănunchi de texte

Este greu să vorbești despre Țara Oașului făcând abstracție de perspectiva oferită de lentilele deopotrivă documentare și artistice ale lui Ioniță G. Andron. De aceea, trebuie subliniat meritul creșterii intitulată "Ioniță G. Andron. Schiță biografică, articole, interviuri, evocări, fotografii" (Satu Mare, Citadela, 2017) pe care a îngrijit-o Ștefan Haiduc.

Este un frumos omagiu adus fotografului, etnografului și avocatului I. G. Andron, dar și locurilor natale ale celor doi.

Ioniță G. Andron a absorbit esența spiritualității oșenești

Paradoxal, "Domnu' Ioniță" nu era oșan prin ascendenți, ci numai prin locul nașterii, satul Racșa - prima localitate de la intrarea în "covata" Țării Oașului. Dacă părinții lui ar fi fost oșeni, l-ar fi alintat Ionucă. Hipocoristicul Ioniță e un semn, la care probabil părinții au ținut, că au venit în Oaș din alte ținuturi. Veneau cu misiunea dată de profesie, cu simțul datoriei față de neam, dar erau și atrași de magnetul frumuseții misterioase a ținutului. "Popa Andron" - cum era numit în sat tatăl lui Ioniță - era un teolog originar din Pribilești. Era, în anii interbelici de re-deșteptare a românilor ardeleni, un om vestit al ținutului. Personal, am aflat că era prieten cu tatăl meu, care mi-a povestit despre sfaturile lor de taină din vremea ocupației horthyste. Mama lui Ioniță Andron a fost învățătoarea Ghizela Olah, cu dublă descendență, maghiară și șvabească. A fost o învățătoare apreciată în perioada interbelică și o regăsim prezentă în revistele conduse de revizorul școlar Dariu Pop. Culegea folclor și i-a transmis fiului său pasiunea pentru artă populară oșenească. Aceste simple date biografice evidențiază mediul de formare al lui Ioniță și vor să sublinieze marea lui dragoste de Oaș.

Situația de fiu adoptat al oșenilor l-a ajutat să vadă de aproape, cu empatie nemărginită, dar și de la distanță, cu un ochi critic, realitățile Oașului. El s-a identificat cu destinul oșenilor, cu dorința de a face ceva pentru ei, a absorbit comorile sufletești ale acestui loc și le-a scos în lumină. Pe lângă meseria epuizantă de avocat, a făcut din foto-document, din eternizarea oșenilor în dreptunghiul fotografic, idealul vieții sale.

Un portret al său poate fi schițat din textele volumului menționat. Era legat sufletește de OAMENI și vibra cu toate fibrele la tot ce era oșenesc. Chiar el consenmează: "Cine mă cunoaște jură că sunt oșan din moși-strămoși." (p. 133). Era mândru că poate face pentru ai săi ceea ce nimeni nu a făcut.

A fost, de-a lungul vieții, un reper pentru cercetătorii care își îndreptau pașii spre Oaș, pentru cei atrași de mirajul unui ținut insolit prin particularitățile lingvistice și folclorice. Parcă avea pe casă un radar, așa că busola celor care veneau indica locuința sa din Negrești. Personal, l-am cunoscut din vremea când eram elev la Liceul Teoretic din Negrești-Oaș. Copiii lui frec-



Biblioteca Județeană, 23 noiembrie 2017. Imagine de la lansarea volumului "Ioniță G. Andron. Schiță biografică, articole, interviuri, evocări, fotografii" scris de Ștefan Haiduc

ventau același liceu. Trecea deseori cu "scula cea nemțească", cum i-a numit un răcșean aparatul foto, prin Prilog, satul meu natal, fiind oaspete al casei noastre. Aflasem de filmul dedicat nunții oșenești, care se turna în Oaș, la care a contribuit în calitate de consultant. Se știa de pe atunci că are o bibliotecă rară în Oaș, se știa că vrea să salveze Biserica din Lecănta, că luptă pentru înființarea Muzeului în aer liber din Negrești. Era solidar cu Ioan Chioresanu-Oaș în osteneala acestuia de a conserva danțuri vechi autentice și au pus la cale editarea unei cărți semnată de amândoi, manuscrisul rătăcind prin sertarele culturnicilor de atunci... Exemplele pot continua. Amintindu-mi de toate acestea și citind textele adunate de Ștefan Haiduc, vreau să spun că Ioniță G. Andron se afla în centrul empatiei oșenilor săi cunosători ai valorii, care în acele circumstanțe aveau nevoie de un lider loial.

Despre pasiunea fotografiei el spune că i-a fost "cel mai drag lucru" și că nu va părăsi niciodată această pasiune deoarece "Ar însemna să-mi uit legământul. Iar oșenii nu și-l calcă niciodată." (p. 137). Asta era convingerea lor, bazată pe realitate.

Cred că merită mai mult... În Satu Mare e o stradă, la marginea Cartierului Micro 16, greșit numită Andron Ioniță. E un omagiu, frumos, dar incomplet.

Încă un aspect: I.G. Andron nu apare îmbrăcat oșenește în fotografii. Poate mă înșel. Ni-l putem imagina însă în straiele, scoase parcă de-a dreptul din legendă, ale lui Finta Văsăi din Bicsad, cel numit "Sfetnicul lui Decebal"...

Oașul în viziunea lui Ioniță G. Andron

Se poate face o succintă descriere a Oșului, așa cum e văzut în scrierile lui Andron și în textele despre Andron. Se știe că oșenii nu au intrat foarte repede în istorie, în documente. În vechime, călătorii străini nu i-au observat pe oșeni, așa că au rămas mulți ani necunoscuți. Dar lor le-a fost de-ajuns să se știe între ei, de la sat la sat, hălăduind între maramureșeni și codreni... An-



Ioniță G. Andron: "Cine mă cunoaște jură că sunt oșan din moși-strămoși."

dron, atât de bun cunosător al chipurilor fizice și sufletești ale oșenilor, avea convingerile vechimii lor. El observă că oșenii "orice ar zice istoricii care nu ne iubesc (...) nu au fost parașutați aici", ei "sunt aici din colbul istoriei" (p. 134). Adevărul e că Oașul a fost veacuri la rând o stâncă ascuțită, un cui înfipt în coasta altor idiomuri nord-vestice, respectabile, dar agresive. În Oaș e marginea limbii române. Oșenii au fost paznicii ei. Nu e insulă, ci parte, cu toate trăsăturile definitorii ale poporului nostru, cu particularități care nu des-tramă, ci împlinesc.

În ceea ce privește valorile create, acestea au fost înțelese de unii, răpitate uitării, ignorate de alții. Răspunsul oșenilor a fost răspicat: treaba voastră, noi ne vedem mai departe de obiceiurile noastre.

Așa au rezistat.

Privind îndărăt, constatăm că viața oamenilor de aici nu a fost o lungă săr-

bătoare. A însemnat muncă îndârjită. Andron a surprins lupta grea pentru a smulge roadele pământului, pentru existență, dar și pentru apărarea valorilor pe care le-au creat și în care au crezut. Sărbătorile pe care și le-au îngăduit au fost pline de optimism, de dragoste de viață.

Oașul nu a fost izolat, închis, conservator, cum s-a crezut. A primit și a dat...

Nu permite alunecarea în extreme daciste.

Andron caută înfrigorat cuvinte românești păstrate în Oaș și, fericit, amintește câteva: blem din ambulemus (să mergem), "o curs după mine" (a alergat), din curro-currere (a alergat) etc. Sugestia e limpede. Oașul e alcătuit în primul rând din oameni, din urmași ai seminției dacice, a căror gură e plină de cuvinte latine. Urmărindu-i gândul,

ai senzația că I.G. Andron căuta fotografia contopirii altoiului cu portaltolul, întru viața viței neîngenucheate în fața nimănui, cu excepția Atotputerniciei divine. Țara Oașului este văzută ca o parte a întregului de care stă legată cu toate fibrele. Nimic în plus, nimic în minus comparativ cu destinul tuturor românilor. Doar cu niște mici nuanțe stilistice... E o entitate solidificată, așa cum era la naștere, nu cum a fost hăcuită de administrații vremelnice dizolvante, e un totus care, asemenea celorlalte 17 țări românești, nu se poate felia, întrucât ar curge sânge. Dacă de la romani oșenii au păstrat limba, cu multe forme arhaice, din nefericire nu au reușit să păstreze rigoarea inginerescă a satelor și dorința de a face drumuri... Le-a rămas însă revolta și, probabil, ceva din spiritul luptei de gladiatori: impulsul de a pedepsi lupta perfidă, ticăloșia. Ceea ce unii au numit "vendeta" în Oașul de altădată, condamnată, îmbrăca mânia provocată de nedreptate, de simțul onoarei de a smulge spinul din grâu.

Volumul îngrijit de Ștefan Haiduc are o importanță națională

Cartea aceasta, pe care Ștefan Haiduc ne-o pune în brațe, este cel mai frumos omagiu care i se putea aduce lui I. G. Andron la Centenarul nașterii. El a făcut ceea ce nici I. G. Andron nu credea că e posibil sau a amânat să facă. Era preocupat de soarta celor 100.000 de imagini, de scoaterea lor în lumina tiparului. Se poate crede că a adunat în dosarele sale articolele, scrisorile, paginile de jurnal, fotografiile ilustrative etc. De aceea, efortul lui Ștefan Haiduc de a le transcrie din colecțiile bibliotecilor și de a ni le pune sub ochi trebuie apreciat. A adunat și a pus laolaltă tot ce s-a scris despre Andron și aproape toate scrierile acestuia: texte, fotografii, câteva scrisori. Adunate între coperti, ele evocă "romanul" unei existențe de cărturar.

Ștefan Haiduc a stat în biblioteci ani de zile și ne oferă acum un volum alcătuit cu competență științifică. Rigoarea rezultă din exercițiul de autor al unor articole și studii publicate în diferite locuri, de monograf și de poet. Volumul său e un corpus de texte care definesc o personalitate și prezintă interes, de aceea merită prețuirea cititorilor, sătmăreni și nu numai.

Îi urez succes mai departe, deoarece Oașul are nevoie de priceperea lui.

În 2017, a fost un șir de evenimente dedicate Centenarului I.G. Andron, evocări, lansări de carte, expoziții.

Chiar în penultima zi a lui noiembrie a.c., Muzeul Județean a vernisat o expoziție cu cele mai importante lucrări fotografice și cu obiecte personale ale celui omagiat. Au lipsit cele din Capitala Oașului. Cu niște luni îndărăt, o reprezentantă a Muzeului din Nyiregyháza, pentru a le face sătmărenilor bucuria întâlnirii cu artefactele de bronz descoperite în Oaș la 1868, a venit personal la Satu Mare. Exponatele de la Negrești n-au sosit. Bariera de la Botiz fiind înțepenită...

Ioan Nistor

Companiile germane poartă o parte din responsabilitatea tragediilor de la Marikana. Producătorii de automobile din Germania cumpără platină produsă în mina sud-africană. Și nu doar companiile germane cumpără platină de la Lonmin. Minerii sud-africani își riscă propria sănătate și propria viață pentru ca nemții să fie sănătoși. Iar crimele și abuzurile din zona Marikana nu au încetat după masacrul de acum cinci ani.

MAGAZIN

Secretele întunecate ale industriei auto germane. Câți oameni mor pentru miliardele de euro ale producătorilor



Producătorii de automobile din Germania cumpără platină produsă în mina sud-africană Lonmin. Și nu doar companiile germane cumpără platină de la Lonmin. Minerii sud-africani își riscă propria sănătate și propria viață pentru ca nemții să fie sănătoși

Analiza din Handelsblatt, "Cele mai întunecate secrete ale industriei auto germane", începe cu povestea lui Mzoxolo Magidiwana, un tânăr sud-african de 24 de ani. Cunoscutii îi spun "mortul viu" pentru că nu-și va reveni niciodată după traumele fizice suferite când poliția a deschis focul asupra lui și a colegilor săi în urmă cu cinci ani.

Gloanțele i-au sfâșiat abdomenul, iar în brațul drept nu mai are nicio putere și nici nu mai poate merge bine. A fost operat, dar găurile prin care au ieșit gloanțele sunt încă vizibile, scrie Business Magazin.

Magidiwana a fost unul dintre liderii celor 3.000 de mineri care au intrat în grevă pe 12 august 2012 pentru

a protesta față de condițiile de muncă precare și față de salariile mici de la mina de platină Marikana, din Africa de Sud. Muncitorii erau plătiți cu echivalentul a doar 400 de euro pe lună pentru munci care le rupeau spatele la propriu. Sub pământ erau pândiți de accidente, iar praful omniprezent îi îmbolnăvea. La suprafață respirau fumul toxic provenit din topitoria de platină.

Poliția a tras 400 de gloanțe în mulțimea care protesta, ucigând 37 de mineri

Reacția brutală a poliției locale, care a acționat în coordonare cu compania minieră britanică Lonmin, a fost mai târziu descrisă ca un masacrul. Forțele de ordine au tras 400 de gloanțe în mulțime, ucigând 37 de muncitori

și răniind mult mai mulți.

Iar acum, după cum spune Magidiwana, "companiile germane poartă o parte din responsabilitatea tragediilor de la Marikana". El se referă la producătorii de automobile din Germania care cumpără platină produsă în mina sud-africană. Și nu doar companiile germane cumpără platină de la Lonmin. Minerii sud-africani își riscă propria sănătate și propria viață pentru ca nemții să fie sănătoși. Iar crimele și abuzurile din zona Marikana nu au încetat după masacrul de acum cinci ani.

Lonmin este furnizor de platină pentru producătorii occidentali. Colosul german din industria chimică BASF este unul dintre importatorii cei mai importanți. Compania folosește platină pentru placarea convertizoarelor catalitice, care sunt apoi instalate pe mașinile germane.

Muzeul Național de Geologie, un obiectiv de vizitat în București

Muzeul Național de Geologie este o clădire impresionantă din București, situată pe Șoseaua Kiseleff, în apropierea Pieței Victoriei. Muzeul a fost proiectat în anul 1906 de arhitectul Victor

(1921-1922).

Totodată, Victor Ștefănescu a fost arhitectul șef al expoziției jubiliare din 1906, cu ocazia împlinirii a 40 de ani de domnie a primului rege al românilor



Clădirea muzeului, construită în stil neo-brâncovenesc, are o fațadă împodobită cu elemente arhitectonice specifice Renașterii Apusene

Ștefănescu în stil neo-brâncovenesc.

(1866), participând la amenajarea parcului Carol I din București.

Date biografice despre arhitect

Victor Ștefănescu (1877-1950), fiul compozitorului George Ștefănescu (intemeietorul Operei Române), a fost un arhitect român, adept al stilului neoromânesc.

În afară de clădirea Muzeului Național de Geologie, Victor Ștefănescu a proiectat o mulțime de edificii importante în diferite orașe din România. În București a construit Palatul Artelor (1905) și Palatul Cercului Militar Național (1911-1923). În Constanța a proiectat Marea Moschee din Piața Ovidiu (1910-1912), iar în Alba Iulia a construit Catedrala Reîntregirii Neamului

Elemente arhitectonice

Clădirea muzeului, construită în stil neo-brâncovenesc, are o fațadă împodobită cu elemente arhitectonice specifice Renașterii Apusene. Se poate observa cu ușurință celebrul pridvor în stil brâncovenesc, specific bisericilor, fiind plasat imediat deasupra intrării principale. De asemenea, ornamentația bogată a ancadramentelor, a coloanelor și a balustradelor trădează prin motive florale și vegetale influența barocă. Nu în ultimul rând, este de remarcat variația pitorească a volumelor arhitectonice brâncovenesti ale logiilor.

Mirela Filimon

Programul postului de televiziune Informația TV în perioada 16.12.2017 - 22.12.2017

Sâmbătă, 16.12.2017



Ioan Anițaș,
"Viața la țară" - 20.00

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 7.00 Știri 7.30 Gimnastica de dimineață 9.00 "La psiholog" cu Ioana Vladi-mirescu, invitat: Călin Secan 10.00 Spiriduș Ghiduş 20.00 Viața la țară cu Ioan Anițaș - Tradiție la tăiatul porcului 21.30 Sănătate, Frumusețe, Stil

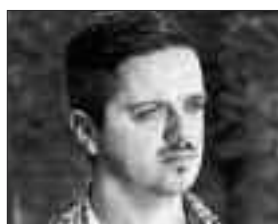
Duminică, 17.12.2017



Paula Mare,
"În slujba comunității" - 13.00

10.30 "Taina credinței" cu Mihaela Ghiță 13.00 În slujba comunității cu Mihaela Sălceanu, invitată: Paula Mare, director medical la Spitalul Județean 14.00 Zone folclorice 18.00 Educație ecologică, realizator Cristina Bursuc 20.00 În slujba comunității (r)

Luni, 18.12.2017



Ionuț Blăjean,
"Panoramic Sportiv" - 21.30

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 7.00 Știri 7.30 Gimnastica de dimineață 18.30 "Audiențe în direct", cu Sergiu Podină 19.30 Știri cu Valerica Șiket 20.00 "Agenda publică", realizator Stela Cădar 21.30 "Panoramic Sportiv"

Marti, 19.12.2017



Sergiu Podină,
"Audiențe în direct" - 18.30

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 7.00 Știri 7.30 Gimnastica de dimineață 18.30 "Audiențe în direct" cu Sergiu Podină 19.30 Știri cu Valerica Șiket 20.00 "Agenda Publică" - realizator Stela Cădar 21.30 Sănătate cu Mihaela Ghiță

Miercuri, 20.12.2017



Ioana Zaharia,
"Gimnastica de dimineață" - 7.30

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 7.00 Știri 7.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 18.30 "Audiențe în direct", cu Sergiu Podină 19.30 Știri cu Valerica Șiket 20.00 "Agenda publică" - realizator Stela Cădar

Joi, 21.12.2017



Valerica Șiket,
"Știri" - 19.30

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 7.00 Știri 7.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 18.30 "Audiențe în direct", cu Sergiu Podină 19.30 Știri - cu Valerica Șiket 20.00 "Agenda Publică" - realizator Stela Cădar 21.30 Mesager educațional cu Vasile Nechita

Vineri, 22.12.2017



Stela Cădar,
"Agenda Publică"

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 7.00 Știri 7.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 19.30 Știri cu Valerica Șiket 20.00 "Agenda publică", realizator Stela Cădar

Alessandra Ambrosio s-a retras din industria modelingului



Modelul Alessandra Ambrosio a confirmat că se retrage din industria care a consacrat-o și că nu va mai colabora cu brandul Victoria's Secret. Brazilianca în vârstă de 36 de ani a defilat pentru celebrul brand timp de 17 ani.

Show-ul Victoria's Secret (VS) care a avut loc recent la Shanghai (China) a fost ultimul la care vedeta a participat în calitate de model.

Potrivit spuselor sale, Alessandra Ambrosio renunță la cariera de model deoarece dorește să petreacă mai mult timp alături de familia ei, de cei doi copii Anja și Noah de nouă, respectiv cinci ani.

De asemenea, dorește să-și dedice mai mult timp altor aspecte din viața ei profesională, precum linia de costume de baie creată de ea numită "Ale de Alessandra". În ultimul timp a încercat să-și dezvolte abilitățile de actriță în "Daddy's Home 2".

Ambrosio și-a luat rămas bun de la Victoria's Secret, pentru care a defilat în nici mai mult, nici mai puțin

de 17 show-uri, într-un mesaj postat pe o rețea de socializare: "Cuvintele nu sunt de ajuns pentru a descrie cât de recunoscătoare sunt pentru acest brand uimitor care mă inspiră atât pe mine, cât și pe femeile din întreaga lume. Nici în cele mai nebunești visuri nu mi-am imaginat că voi defila la 17 show-uri Victoria's Secret. Mi-a fost incredibil de greu să-mi iau rămas bun de la surorile mele îngerași, dar am făcut cel mai spectaculos show din istorie. Sunt mândră să fac parte din Victoria's Secret!", sunt cuvintele transmise de Ambrosio.

Ambrosio a debutat ca îngeraș în anul 2000

Considerată una dintre cele mai frumoase femei din lume, Ambrosio a debutat ca îngeraș în anul 2000. De-a lungul carierei a trecut prin câteva momente emblematice pe podiumul Victoria's Secret: de două ori a purtat Sutilienul Fantezie, a defilat în timp ce era însărcinată și a purtat cele mai grele aripi din istoria show-urilor, care cântăreau 30 de kilograme.

S-a născut la data de 11 aprilie 1981 în Erechim, Rio Grande Do Sul, Brazilia, și are origini italo-poloneze. A visat să devină model de la vârsta de 8 ani, inspirată fiind de poza modelului Karen Mulder. Astfel, patru ani mai târziu a început cursurile de modeling, iar la 14 ani s-a numărat printre cele 20 de finaliste ale unui concurs de modeling susținut în Brazilia.

Și-a început cariera după ce a câștigat concursul Elite Model Look, în Brazilia. Prima apariție notabilă a fost pe coperta revistei "Elle" din Brazilia. Împreună cu prietena sa, modelul brazilian Ana Beatriz Barros, au început să defileze pentru Guess și apoi pentru branduri tot mai renumite ca Giorgio Armani, Christian Dior, Gucci, Escada, Rolex, Calvin Klein și Ralph Lauren. A mai defilat la show-rile unor designeri de renume internațional precum Prada, Christian Lacroix, Issey Miyake, Dolce&Gabbana, Fendi, Kenzo, Vivienne Westwood, Giorgio Armani și Ralph Lauren. A ajuns pe copertile unor reviste celebre: Cosmopolitan, Elle, GQ, Marie Claire, Ocean Drive, Vogue și Glamour.

Linia ei de costume de baie s-a vândut în peste 10.000 de bucăți în prima lună de la lansare

În 2004, a lansat propria linie de costume de baie, "Alessandra Ambrosio by Sais", din care s-au vândut peste 10.000 de bucăți în prima lună.

Totuși, brandul datorită căruia a fost atât de renumită a fost Victoria's Secret. Colaborarea cu brandul de lenjerie intimă a făcut-o celebră în întreaga lume. Cea mai spectaculoasă defilare a fost în 2009, când a participat la show la trei luni de la nașterea primului copil.

Alessandra Ambrosio a jucat în Casino Royale (2009), Daddy's Home (2015), Teenage Mutant Ninja Turtles: Out of the Shadows (2016), Daddy's Home 2 (2017).

La fel ca orice model, Alessandra are câteva secrete de frumusețe care servesc drept model pentru tinerele de pe întreg globul. "Păstrează-ți mereu tenul curat", spune ea! De asemenea, adoră masajele relaxante și sesiunile

de exfoliere după care folosește neapărat spray autobronzant.

Pentru a se menține în formă modelul face mișcare de trei ori pe săptămână, activitățile sportive preferate fiind Pilates, Soul Cycle și Yoga. De asemenea încearcă să păstreze un regim alimentar echilibrat, dar lasă loc și unor mici plăceri culinare.

În perioada premergătoare show-urilor, se antrenează aproape în fiecare zi și își modifică și obiceiurile alimentare.

Look-ul ei de zi cu zi e simplu, însă ține cont de tendințele momentului, recunoscând că îi plac unghiile albe. Cât despre machiaj... "Încerc să-mi iau zile libere de la mascara și folosesc doar un ondulator de gene."

Pentru Victoria's Secret defilează nume mari din industria modelingului. Chiar dacă modele precum Adriana Lima, Lily Aldridge, Behati Prinsloo, Candice Swanepoel, Sara Sampaio, Taylor Hill și Josephine Skriver continuă să defileze pentru VS, este clar că show-ul nu va mai fi același fără Alessandra.

Vera Pop