

Dinții de lapte sunt la fel de importanți precum cei definitivi

PAGINA 5

Consumul de lichide în timpul mesei provoacă retenție de apă

PAGINA 8

Puloverele recomandate de designeri pentru fashioniste

PAGINA 7



Anul XVI Nr. 766

Duminică 7 ianuarie 2018

Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Centenarul a început dar Sala Unirii nu este încă reabilitată

Clădirea în care la 1 Decembrie 1918 a fost proclamată Unirea Transilvaniei cu România urmează a fi reabilitată. Aceasta nu va fi închisă deocamdată pentru public, ea putând fi vizitată și în următoarele săptămâni, perioadă în care se va face amenajarea de șantier și se va lucra mai mult în exterior. Gabriel Rustoiu, directorul Muzeului Național al Unirii Alba Iulia a subliniat că expoziția de etnografie nu va mai fi la Sala Unirii, ea urmând să fie dedicată strict actului de la 1 Decembrie 1918.

Construită în 1900, clădirea a servit drept cantină militară. La 1 decembrie 1918 a fost aleasă ca loc de desfășurare a lucrărilor Marii Adunări Naționale pentru că era cea mai spațioasă clădire din oraș, singura ce putea să adune sub acoperișul său pe cei 1228 de delegați ai națiunii române. Câțiva ani mai târziu, i s-au adăugat bolta și un portal monumental în dreptul intrării, în forma unui arc de triumf. Sub arcadă tronează o inscripție în limba latină ce comemorează evenimentul de la 1 decembrie: "Anno Domini MDCCCXVIII kalendis decembris, hoc loco Unio Transilvaniae universa cum Daco Romania sollenni et unanimo populi voto in perpetuum atque irrevocabiliter proclamata est cuius rei memoria sempiterna sit".

PAGINA 2



Schimbări majore pentru cele mai multe dintre zodii, odată cu trecerea în noul an



Este anul relațiilor, și al comunicării, în care armonia atârnă mai greu în balanță decât orgoliul, lupta, competiția, sau dorința de afirmare cu orice preț. Să fii cineva, contează mai puțin în 2018. Contează să fii cu cineva care vede tot ce e mai bun și mai frumos în tine și te ajută să-l manifesti.

PAGINILE 10, 11

Șeful campaniei lui Donald Trump susține că magnatul nu dorea să devină președinte



Steve Bannon

Cartea "Foc și furie" a jurnalistului Michael Wolff provoacă scandal la Casa Albă. Bazată pe 200 de interviuri, volumul conține dezvăluiri despre actualul președinte Donald Trump. Cea mai controversată dintre acestea este aceea că magnatul american nu ar fi dorit să câștige alegerile prezidențiale, ci doar să-și facă imagine. Declarația este făcută de fostul strateg de campanie al lui Donald Trump, Steve Bannon. Președintele susține însă că fostul său aliat și-a pierdut mințile după ce l-a concediat de la Casa Albă, anul trecut în luna august. Steve Bannon pomeneste și de întâlnirea din 2016 dintre fiul cel mare al președintelui și o delegație rusă care promitea că are informații compromițătoare despre Hillary Clinton. Bannon spune că această întrevvedere a fost „un act de trădare, absolut lipsit de patriotism.”



Din bătrâni se spune că dacă în ianuarie e ger, vara va fi secetoasă și călduroasă

În tradiția populară, în luna lui Gerar se sărbătorește Sânpetru Lupilor, în 16 ianuarie. Tot în această zi, calendarul creștin ortodox celebrează Închinarea cinstiului lanț al Sfântului Apostol Petru, Sfântul Mucenic Pevsip și cei împreună cu el.

Sânpetru Lupilor este o tradiție transmisă din generație în generație și sunt multe obiceiuri care stau la baza acestei sărbători. Sânpetru Lupilor este o sărbătoare sacră printre credincioși și se ține pentru ca lupul să nu facă pagube și oamenii să fie feriți de boli și dăunători.

Bătrânii povestesc despre Sânpetru Lupilor ca fiind patronul lupilor. În această zi, lupii se strâng în haite la urlători, unde încep să urle. Se zice că Sfântul Petru vine și împarte prada lupilor pe un an de zile. Sânpetru sosește la miezul nopții pe un cal alb și împarte fiecărui lup câte o oaie, un miel sau o căprioară, lupii neavând voie să se atingă decât de prada primită.

PAGINA 3

Răzvan Roșu și-a lansat volumul "Multiculturalitate și enclavizare culturală în Transilvania"



PAGINA 4

În spațiile laterale ale Sălii Unirii și la subsol este organizată o expoziție etnografică. Cele mai multe dintre exponate trimit la obiceiurile și tradițiile din zona Munților Apuseni. Este reconstituit un târg tradițional și sunt prezentate o gamă foarte largă de obiecte moștești, ținând de munca la câmp, de lucrul cu animalele, de confecționare de haine sau de bucătăria tradițională. Sălile sunt organizate tematic: consacrate târgului, muncii, vieții religioase, copilăriei, nunții, șezătorii.

Fostul rege Juan Carlos al Spaniei împlinește 80 de ani

Juan Carlos I de Bourbon, născut în 5 ianuarie 1938 la Roma, a fost rege al Spaniei din 22 noiembrie 1975 până pe 19 iunie 2014, conform constituției Spaniei, care îl recunoaște ca simbol de unitate națională și legitim moștenitor al dinastiei istorice.

Juan Carlos I are ca titlu monarhic (Juan Carlos Alfonso Víctor Maria de Borbon y Borbon-Dos Sicilias), este nepotul lui Alfonso XIII și fiul lui Juan de Borbon, Conte de Barcelona, și al Mariei de las Mercedes de Borbon și Orleans, Prințesă a celor două Sicilii.

S-a mutat în Spania în 1948 pentru a fi educat acolo după ce tatăl său l-a convins pe Franco să permită acest lucru. Și-a început studiile la San Sebastián și le-a terminat în 1954 la Institutul San Isidro din Madrid. A intrat în armată, pregătindu-se să devină ofițer în perioada 1955-1957 la Academia Militară din Zaragoza.

Juan Carlos s-a căsătorit la Atena, la 14 mai 1962, cu Prințesa Sofia a Greciei și Danemarcei, fiica regelui Paul al Greciei. Ea era ortodoxă, însă s-a convertit la romano-catolicism pentru a deveni regină a Spaniei. Împreună au două fiice și un fiu.

Franco a sperat că tânărul prinț putea fi crescut pentru a prelua națiunea păstrând în același timp natura ultraconservatoare a regimului său. În 1969, Juan Carlos a fost desemnat oficial moștenitor și a primit noul titlu de Prinț al Spaniei (în locul tradiționalului Prinț de Asturia). Juan Carlos a trebuit să jure loialitate Mișcării Naționale a lui Franco, lucru pe care l-a făcut.

În apropierea morții, la 30 octombrie 1975, Franco i-a dat control deplin lui Juan Carlos. La 22 noiembrie, după moartea lui Franco, Cortes Generales l-a proclamat regele Juan Carlos al Spaniei și la 27 noiembrie, Juan Carlos a fost uns rege într-o ceremonie numită Liturgia Sfântului Duh, care a fost echivalentul unei încoronări. El a optat să nu se numească Juan al III-lea sau Carol al V-lea ci Juan Carlos I.

La 15 iunie 1977, în Spania au avut loc primele alegeri democratice post-Franco. În 1978, o nouă Constituție a fost promulgată prin care Juan Carlos era recunoscut drept moștenitor al dinastiei spaniole și rege.

La 2 iunie 2014, Juan Carlos a anunțat că a decis să abdice în favoarea fiului său, Felipe. Juan Carlos a devenit al patrulea suveran european care abdică în doar un an și jumătate, în urma Papei Benedict al XVI-lea (28 februarie 2013), regina Beatrix a Olandei (30 aprilie 2013) și regele Albert al II-lea al Belgiei (21 iulie 2013).

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef supliment - 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

Sala din Alba Iulia în care a fost proclamată Unirea Transilvaniei cu România va fi reabilitată

Aceasta urmează să fie redeschisă publicului la 1 Decembrie 2018, cu ocazia Centenarului Unirii

Sala Unirii din Alba Iulia va intra de săptămâna viitoare în reabilitare, urmând să fie redeschisă la 1 Decembrie 2018, cu ocazia Centenarului Unirii, a declarat administratorul public al județului Alba, Dan Popescu, pentru Agerpres.

Clădirea în care la 1 Decembrie 1918 a fost proclamată Unirea Transilvaniei cu România nu va fi închisă deocamdată pentru public, ea putând fi vizitată și în următoarele săptămâni, perioadă în care se va face amenajarea de șantier și se va lucra mai mult în exterior sau în alte încăperi, a precizat Gabriel Rustoiu, directorul general al Muzeului Național al Unirii (MNU) Alba Iulia. Rustoiu a subliniat că expoziția de etnografie nu va mai fi la Sala Unirii, ea urmând să fie dedicată strict actului de la 1 Decembrie 1918.

"Expoziția de bază va cuprinde momentele premergătoare Marii Uniri și va fi cu totul altceva. Vom avea și săli de expoziții temporare, precum și o mansardă într-o aripă a Sălii Unirii. Practic, cei care ne vor călca pragul vor vedea o cu totul altă Sală a Unirii, așa cum a existat ea la 1922 (când clădirea a fost modificată - n.r.)", a afirmat directorul general al MNU Alba Iulia.

Clădirea în care a fost proclamată Unirea

Construită în 1900, a servit drept cantină militară, locul de festivități și recepții al armatei austro-ungare. La 1 decembrie 1918 a fost aleasă ca loc de desfășurare a lucrărilor Marii Adunări Naționale pentru că era cea mai spațioasă clădire din oraș, singura ce putea să adune sub acoperișul său pe cei 1228 de delegați ai națiunii române. Câțiva ani mai târziu, cu prilejul încoronării, a fost amplu înfrumusețată și i s-au adăugat bolta și un portal monumental în dreptul intrării, în forma unui



Clădirea în care a fost proclamată Unirea Transilvaniei cu România nu va fi închisă deocamdată pentru public

arc de triumf. Sub arcadă tronează o inscripție în limba latină ce comemorează evenimentul de la 1 decembrie: "Anno Domini MDCCCXVIII kalendis decembris, hoc loco Unio Transilvaniae universa cum Daco Romania sollenni et unanimo populi voto in perpetuum atque irrevocabiliter proclamaata est cuius rei memoria sempiterna sit". Clădirea a fost organizată ca spațiu expozițional în 1968, cu prilejul celebrării semicentenarului unirii.

Sala centrală adăpostește o expoziție consacrată momentului 1918. Piese aflate sunt de o valoare deosebită și poartă o încărcătură ce face să vibreze spiritul oricărui român. Biroul avocatului Aurel Lazăr, de exemplu, vorbește despre primul mare moment ce a premers unirea, și anume redactarea Declarației de autodeterminare a românilor din Transilvania, la 12 octombrie 1918. Declarația avea să fie citită la 18 octombrie de Alexandru Vaida-Voevod în parlamentul budapestan și să marcheze direcția pe care se angajau

românii transilvăneni în perioada ce urma, desfacerea totală de Ungaria și pregătirea demersurilor pentru realizarea unirii cu România.

În cadrul expoziției mai pot fi văzute diferite însemne ale participanților la Unire, steaguri, medalii, credenționale (mandate de împuternicire) ale reprezentanților oficiali ai națiunii române, planuri de apărare a orașului. Aparatul de fotografiat cu care au fost realizate cele cinci poze ale unirii se află de asemenea în expoziție. Fotografii oficiale ale zilei a fost Samoila Mârza, veteran de război venit împuternicit de delegația din satul Galtiu. Întâmplarea a făcut ca Samoila Mârza să fie singurul posesor de aparat de fotografiat din toți cei 100.000 de oameni participanți la unire. Fotografii oficiale ale orașului, care ar fi urmat să realizeze un set de poze în această zi, a lipsit în condiții suspecte, astfel încât cadrele luate de Samoila Mârza sunt singurele mărturii de acest fel ale zilei de 1 decembrie. Aceste fotografii pot fi văzute

și în expoziția Sălii Unirii, atestând participarea unei mulțimi nesfârșite de oameni la eveniment. Din păcate, Samoila Mârza nu a participat și la lucrările ținute în clădirea ce avea să primească numele de „Sala Unirii”, ci a stat cu mulțimea, pe Câmpul lui Horea, în afara zidurilor cetății.

Documentele de căpătâi ale realizării de la 1 Decembrie

Pe pereții interiori ai sălii sunt gravate documentele de căpătâi ale realizării de la 1 decembrie, cea mai importantă fiind Rezoluția Unirii, actul fundamental citit de Vasile Goldiș la ora 12 în ziua de 1 decembrie, în plenul Adunării și votat în unanimitate de către cei prezenți. La punctul 1, cel mai important, stă scris că "Adunarea Națională a românilor din Transilvania, Banat și Țara Ungurească, adunați prin reprezentanții lor îndreptățiți la Alba Iulia în ziua de 18 noiembrie / 1 decembrie 1918, decretază unirea acelor români și a tuturor teritoriilor locuite de dânsii cu România". Altfel, actul este unul democratic, chiar avangardist din această perspectivă, însumând principiile după care se realiza unirea.

În spațiile laterale ale Sălii Unirii și la subsol este organizată o expoziție etnografică. Cele mai multe dintre exponate trimit la obiceiurile și tradițiile din zona Munților Apuseni. Este reconstituit un târg tradițional și sunt prezentate o gamă foarte largă de obiecte moștești, ținând de munca la câmp, de lucrul cu animalele, de confecționare de haine sau de bucătăria tradițională. Sălile sunt organizate tematic: consacrate târgului, muncii, vieții religioase, copilăriei, nunții, șezătorii. Un set spectaculos de fotografii însoțește exponatele, cu imagini preluate începând cu anii 20 ai secolului al XX-lea, într-o perioadă în care aceste tradiții erau încă intacte.

În fața și în spatele Sălii se află o galerie de busturi ale fruntașilor de la 1918, oameni politici, oameni de arme și de cultură și reprezentanți ai clerului.

"Ardealul, ardelenilor!", o broșură controversată apărută la Viena în 1922

În anul 1922 apărea la Viena controversata broșură a autorului Iancu Azapu intitulată "Ardealul, ardelenilor!". Prefața este semnată de Alexandru Vaida Voevod. Rusu Abrudeanu a reprodus textul în cartea sa "Păcatele Ardealului față de sufletul vechiului Regat" susținând că Iancu Azapu ar fi de fapt pseudonimul lui Vaida Voevod. Manifestul susținea independența Ardealului. Am extras mai jos câteva fragmente.

"Prin unirea cu regatul noi n-am câștigat nimic, căci rechizițiile și cingătoarele nu sunt un câștig, ci o pierdere: pierderea cuvenitei stime ce ne-o datorează cei din regat. Cea mai mare pierdere și în același timp și un iminent pericol este faptul că prin unirea cu regatul am câștigat numai neîmpăcați. Ungurii ne-au fost până-acum potrivnici, iar dela unire încoace ne-au devenit dușmani; pentru împărțirea Banatului, suntem în permanent conflict cu Serbia, iar pentru Maramureș cu Ceho-Slovia. Aceste conflicte nu le-am pricinuit noi ci ele s-au născut odată cu unirea nepremeditată cu regatul și afară de aceasta ne sunt dușmani toți aceia cari dușmănesc regatul și afară de aceasta ne sunt dușmani

aceia, cari dușmănesc regatul. Acesta este câștigul nostru și acestea sunt perspectivele, care ni se deschid, dacă nu vom avea tăria ca, luptând pentru deslăsură de regat, să devenim independenți."

(...) Cu nici un chip nu vom consimți ca să cădem victimă expansiunii regatului și nu vrem să mai sacrificăm pentru regat nimic, nici sânge, nici bani. Granițele Ardealului le vom ști apăra și la această apărare nu avem nevoie de ajutorul nimănui, în schimb însă nu vom tolera ca să fim exploatați."

"Fruntașii noștri au consimțit la unire și că după unire n-au știut să apere drepturile față de tendințele de contopire ce se observă față de noi la cei din regat."

"Nu ne putem imagina cum de a fost posibil ca aceia, în ale căror mâini am depus soarta noastră, nu s-au gândit nici la posibilități nici la trecut și au ignorat viitorul și situația cu desăvârșire."

Stipulațiunile hotărârii dela Alba Iulia dovedesc în mod elocant că unirea s-a făcut sub oarecare presiune, dar nu înțelegem de ce s-au făcut concesii mai târziu, când se știa deja, că pe urma unirii se naște un dezastru inevitabil.

Să uităm greșelile din trecut și să ne gândim la viitor, căci, dacă vom sta cu mâinile încrucișate, suntem pierduți pentru vecie. Și ar fi păcat să pierim în momente, când viitorul ne prezintă perspective atât de frumoase.

Nu ne este permis a ezita, căci aceasta ar fi nu numai o lașitate dar și o crimă față de noi înșine și dacă vreun conflict armat ne-ar găsi ca parte integrantă a României mari, vom plăti ezitarea noastră foarte scump, poate chiar și cu existența noastră. Avem datorii față de urmașii noștri și cea mai sfântă dintre toate este: Ardealul al Ardelenilor."

Prefața, semnată de Alexandru Vaida Voevod

"Noi cei din Ardeal trecem prin momente grele, Hotărârea dela Alba Iulia nu numai, că a fost călcată în picioare, dar prin ultimele alegeri cei din regat au dovedit, că vor să ne fie nu frați, ci stăpâni."

După alegerile făcute cu bajoneta ei ne amenință că vor opri ținerea congresului nostru dela Alba Iulia. Convocarea acestui congres a fost hotărâtă de conducerea partidului național, în urma stăruințelor țăranilor și intelectualilor români de dincoace de munți, stăruinți, făcute în tot timpul campaniei electorale și de atunci încoace.

Această voință se va impune impetuos, fie că vor încerca să oprească congresul nostru, fie că vor arăta omenie și respect față de drepturile cetățenilor români din Transilvania și Banat, cât au

arătat și guvernele lui Francisc Iosif, în fruntea cărora se găseau oameni de talia lui Banffy, Wekerle, Szell și Tisza. Sub aceste guverne ungurești ne-am putut aduna tot la Alba Iulia, când spre a protesta contra episcopiei de maghiarizare "Haidudorogul" când spre a manifesta contra abuzurilor prigonirilor stăpânirii maghiare. Tot așa ne-am putut ține conferința națională la Sibiu, adunări politice de protestare la națională la Sibiu, adunări politice de protestare la Arad, Blaj, Lugoj și în alte centre.

Ba am putut chiar, nestingheriți să ne întrunim sub streșina lui Tisza, la Budapesta, în congresul naționalităților, spre a apela la opinia publică mondială. În altă ocaziune ne-am adunat la Budapesta spre a refuza ofertele de pace ale contelui Tisza, cu toate stăruințele depuse de guvernul bucureștean al dlui Brătianu de a cădea de acord cu dictatorul Ungariei.

Care ar fi fost situația domnului Brătianu la Paris, fără platforma autodeterminării, pe care i-a oferit-o marea Adunare națională de la Alba Iulia: Hotărârile acestei adunări, pe cari le-a invocat și de care s-a folosit în măsură atât de largă d. I. Brătianu la conferința de pace?

Asta-i situația, ce vom face în viitor nu știu, căci numai viitorul ne va indica drumul pe care va trebui să-l urmăm."

Superstițiile Filipilor de iarnă sunt numeroase, și de regulă, creștinii de la sate le respectă cu sfințenie. Gospodinele trebuie să spele rufe doar cu apă clocotită, pentru că doar așa vor opări gura lupului. Cine nu respectă Filipii, va avea recoltă slabă, iar păsările vor fi atacate de răpitoare. La fiecare casă cu animale trebuie să se lege o secure sau un topor lângă coșul de fum, astfel că lupii nu se vor apropia de aceasta. Femeile nu au voie să se spele pe cap și nici să coase sau să țese ceva. Oamenii care cioplesc în lemn trebuie să respecte această sărbătoare a Filipilor, pentru a avea de lucru tot anul.

TRADIȚII

Din bătrâni se spune că dacă în ianuarie e ger, vara va fi secetoasă și călduroasă

Sânpetru Lupilor este o sărbătoare sacră printre credincioși și se ține pentru ca lupul să nu facă pagube și oamenii să fie feriți de boli și dăunători

Ianuarie este prima lună a anului în calendarul Gregorian și una dintre cele șapte luni gregoriene cu o durată de 31 de zile. Din punct de vedere astrologic, ianuarie începe cu soarele în semnul Capricornului și sfârșește în semnul Vărsătorului. Numele lunii ianuarie (latină: Ianuaris) provine de la zeul Ianus din mitologia romană, zeu cu două fețe: una orientată spre anul care se încheie și alta spre anul care vine.

Luna Ianuarie a fost introdusă în calendarul roman în jurul anului 700 î. Hr. Până atunci anul avea doar zece luni (304 zile). Grecii numeau luna ianuarie Camelion. La noi, lunii ianuarie i se mai spune în popor Gerar cu variantele Genarie, Ghenarie, Gerariu, Ghenare, Căldariu, Cărdariu sau Cărdar.

Conform credințelor creștine, se spune că în luna lui Gerar cerurile sunt deschise. De asemenea, luna lui ianuarie marchează începutul unui nou an și sugerează trecerea într-o altă etapă a vieții.

Printre sărbătorile importante ale lunii ianuarie se numără Sfântul Vasile, prăznuit la data de 1 ianuarie, Ajunul Bobotezei, din 5 ianuarie, Boboteaza sau Botezul Domnului pe data de 6 ianuarie, Sfântul Ioan Botezătorul pe data de 7 ianuarie, Sânpetru lupilor, pe data de 16 ianuarie și Filipii de iarnă, sărbătoriți din data de 29 ianuarie, până în 31 ianuarie, în unele zone ale țării chiar mai mult.

Prevestirile din luna ianuarie cu privire la timpul de peste an sunt importante pentru creștini. Se spune că, dacă luna ianuarie nu este ger și zăpadă, atunci vom întâlni gerul și zăpada în lunile martie și aprilie.

Dacă pământul este neacoperit și suflă vânturi calde, este semn rău. Dacă în ianuarie e moină, atunci primăvara va fi friguroasă și vara călduroasă. Din bătrâni se spune că, dacă luna ianuarie e caldă, atunci în decursul anului nu e semn de mană. Dacă e ger, atunci vara va fi secetoasă și călduroasă, iar dacă e timp frumos în ianuarie, atunci vara va fi ploioasă.

Sânpetru Lupilor, sărbătorit



Se zice că în noaptea de 16 ianuarie, Sfântul Petru sosește pe un cal alb și împarte fiecărui lup câte o oaie, un miel sau o căprioară, lupii neavând voie să se atingă decât de prada primită

în 16 ianuarie

În tradiția populară, în luna lui Gerar se sărbătorește Sânpetru Lupilor, în 16 ianuarie. Tot în această zi, calendarul creștin ortodox celebrează Închinarea cinstului lanț al Sfântului Apostol Petru, Sfântul Mucenic Pevsip și cei împreună cu el.

Sânpetru Lupilor este o tradiție transmisă din generație în generație și sunt multe obiceiuri care stau la baza acestei sărbători. Sânpetru Lupilor este o sărbătoare sacră printre credincioși și se ține pentru ca lupul să nu facă pagube și oamenii să fie feriți de boli și dăunători.

Bătrânii povestesc despre Sânpetru Lupilor ca fiind patronul lupilor. În această zi, lupii se strâng în haite la urlători, unde încep să urle. Se zice că Sfântul Petru vine și împarte prada lupilor pe un an de zile. Sânpetru sosește la miezul nopții pe un cal alb și împarte

fiecărui lup câte o oaie, un miel sau o căprioară, lupii neavând voie să se atingă decât de prada primită.

Sânpetru, stăpânul lupilor, apare în poveștile din popor atât ca pământean, cât și ca divinitate. Se spune că el umbla singur pe pământ, iar uneori îl însoțea și pe Dumnezeu pentru a vedea ce fac oamenii. Este bine ca, în această zi, oamenii să se ferească să pronunțe numele lupului, pentru a nu invoca animalul. Nu se scoate gunoii sau cenușa din casă pentru ca lupii să nu se înmulțească.

Sânpetru lupilor este cunoscut ca și miezul iernii. În această zi, gerul se înmoaie și oamenii încep să facă pregătiri pentru primăvară.

În ziua de Sânpetru nu se toarce, nu se coase și nu se împrumută lucruri din casă. Femeile nu lucrează lâna pentru ca lupii să nu le mănânce oile.

Oamenii nu le este recomandat să mănânce carne, în schimb mănâncă plăcintă și dau de pomană. Se spune că

cine nu mănâncă plăcintă în această zi, se rătăcește în călătorii.

Antonie cel Mare, prăznuit la 17 ianuarie, alungă duhurile cele rele

Pe 17 ianuarie e sărbătoarea Cuviosului Antonie cel Mare, făcător de minuni și vindecător de boli. Ziua lui se ține pentru protejarea împotriva duhurilor rele, farmecelor, bolilor, loviturilor și arsurilor. În ziua următoare, pe 18, credincioșii îi sărbătorească pe Sfinții Atanasie și Chiril, Arhiepiscopii Alexandriei. Ziua mai este cunoscută ca și Atanasia Ciunilor și este respectată cu sfințenie de popor, fiind considerată scut împotriva ciumei, a infirmităților, ameteților sau loviturilor de tot felul. Se fac colaci, turte cu unt, pâini cu zahăr și se dau de pomană cu colivă.

A consemnat Mirela F.

Chinezii au un mod deosebit de a sărbători Anul Nou lunar

Sărbătorirea Anului Nou lunar la chinezi constituie o tradiție milenară, și ea durează 15 zile la rând, adică de la Luna Nouă până la Lună Plină, când are loc Festivalul Lanternelor, marea festivitate care încheie perioada de sărbători. Practic, anul chinezesc 2018 începe oficial pe 16 februarie și va fi anul căinelui de pământ. Vor fi 15 zile pline de practici religioase și sociale cu adânci semnificații, o ilustrare a profunzimii spiritului civilizației chineze tradiționale, care acordă ciclurilor astrale o atenție deosebită. Omul occidental modern se limitează adesea la o noapte albă petrecută cu muzică și cu o masă plină, cu prietenii și familia, sau chiar între străini, la o dată fără legătură cu vreun eveniment ceresc, doar stabilită prin calendarul convențional. Iată o enumerare a momentelor sărbătoririi Anului Nou la chinezi:

Prima zi a Anului Nou Chinezesc, cea a Lunii Noi, este dedicată întâmpinării zeilor cerurilor și pământului. Se practică abținerea de la consumul de carne, considerându-se că asta aduce o viață lungă și fericită.

În a doua zi se fac rugăciuni adresate strămoșilor și tuturor zeilor. Căinii sunt îngrijiți cu multă atenție și sunt hrăniți bine, căci se crede că a doua zi este ziua de naștere a tuturor căinilor.

În zilele a 3-a și a 4-a, ginerii au îndatorirea de a prezenta soacilor respectul lor.

A 5-a zi, numită Po Woo, este dedicată Zeului Bogăției. Oamenii rămân acasă pentru a-l onora. Nimeni nu merge în vizite la rude sau la prieteni în această zi, fiindcă se crede că asta aduce ghinion.

Din ziua a 6-a până în a 10-a zi, chinezii își vizitează după dorință, fără a fi invitați, rudele și prietenii. Ei se duc și la temple ca să se roage pentru noroc și sănătate.

Ziua a 7-a este cea în care agricultorii își expun produsele. Cu acest prilej se prepară o băutură specială, din 7 plante diferite. Aceasta se consideră a fi și ziua de naștere a tuturor ființelor umane.

În a 8-a zi are loc o cină în familie, iar la miezul nopții se adresează o rugăciune Zeului Cerurilor.

În a 9-a zi se aduc ofrande Împăratului de Jad, una dintre cele mai importante zeități Daoiste.

Zilele a 10-a, a 11-a și a 12-a sunt cele în care prietenii și rudele trebuie invitați la cină.

După atâtea mese bogate, ziua a 13-a este rezervată unei diete mai simple, pentru purificare.

A 14-a zi este rezervată pentru a se pregăti Festivalul Lanternelor, marea festivitate care va avea loc în cea de-a 15-a zi, pe Lună Plină.

L. F.

“Gerul Bobotezei” nu mai este la fel de aspru ca în alți ani

Variațiile de temperatură, dar și schimbarea calendarului ortodox, prin decalarea cu 13 zile a sărbătorii Botezului Domnului, au făcut ca sintagma “Gerul Bobotezei” să fie mai mult o amintire decât o realitate concretă.

Sărbătoarea Bobotezei, una dintre cele mai importante zile din an, când bătrânii satului preziceau cum va fi vremea în vara care urma să se așeze, era în anii trecuți asociată cu sintagma „Gerul Bobotezei”. De câțiva ani încoace, frigul ce crăpa pietrele de altădată s-a domolit, iar etnologii și folcloriștii spun că acesta este semn că urmează un an prost, după interpretările bătrânilor. Se zice că, dacă de Gerul Bobotezei zăpada este mare, urmează o vară bogată, cu ploai la timp și recolte induslătore. În schimb, dacă de Gerul Bobotezei curg streșinile, va fi un an mai sărac.

S-a modificat calendarul

Sintagma “Gerul Bobotezei” își are rădăcinile încă înainte de 1924, când a fost introdus de către Biserica Ortodoxă Română calendarul Gregorian, suprimându-se, astfel, 13 zile din calendar. În această situație, dacă înainte de acest an, Boboteaza se sărbătorea în 19 ianuarie, după 1924 s-a decalat mai devreme, pe 6 ianuarie.

Potrivit profesorului universitar Ion Cuceu, directorul Arhivei de Folclor a Academiei Române, aceasta ar putea fi una din explicațiile pentru care și-a pierdut din semnificație. „Sărbătoarea cădea în cea mai friguroasă perioadă din an, la mijlocul lunii ianuarie, când iarna era instalată în toate drepturile ei”, spune profesorul. Multă vreme, țărânii transilvăneni au continuat să aprecieze aceste date după vechiul calendar. Așa se face că și astăzi, o serie de obiceiuri sunt legate de țărani de o dată calendaristică după calendarul Iulian, și nu cel Gregorian.

“Ritualurile de Bobotează s-au păstrat în majoritatea zonelor etnografice din Re-

publica Moldova, Bucovina de Nord și Transilvania”, explică profesorul Cuceu.

Și încălzirea globală este de vină

Pe de altă parte, oamenii de știință sunt de părere că temperaturile mai mari în jurul sărbătorii Bobotezei țin de încălzirea globală și de creșterea variabilității iernii în ultimii ani.

“Din punct de vedere statistic nu se poate vorbi clar despre o încălzire constantă. La nivel global există, însă, o cantitate mai mare de energie, ceea ce face să existe o variabilitate mai mare a fenomenelor climatice”, explică Iulian Horea Holobacă, asistent universitar la specializarea Meteorologie din cadrul Facultății de Geografie a Universității Babeș-Bolyai. Potrivit acestuia, în luna ianuarie, curenții estici, cei de aer rece, sunt cei mai puternici din tot anul, însă se înregistrează diferențe mari de temperaturi de la o zi la alta.

Cu toate că Gerul Bobotezei nu mai este ce a fost, locuitorii satelor din Transilvania încă păstrează tradițiile acestei sărbători. Cel mai răspândit obicei este cel al Chiralexei, când grupuri de copii îi însoțesc pe preoți la sfințirea caselor, și urează belșugul pentru anul viitor. Calendarul Gregorian, din 1924

Biserica Ortodoxă Română a hotărât înlocuirea calendarului Iulian cu calendarul Gregorian în anul 1924, la un an după conferința pan-ortodoxă de la Constantinopol din 1923. Administrativ, statul român a trecut la calendarul gregorian în 1919. Atunci, data de 1 aprilie a devenit oficial data de 14 aprilie.

Decizia a fost luată în contextul Marii Uniri, când stilul calendaristic trebuia unificat. Până atunci, Transilvania și Bucovina foloseau deja calendarul gregorian, iar Regatul României și Basarabia foloseau încă varianta iuliană. România a adoptat calendarul gregorian printre ultimele țări europene.

Text selectat de L. F.

Viața Sfântului Mucenic Polieuct

În calendarul bizantin este prăznuit în fiecare an pe data de 9 ianuarie Sfântul Mucenic Polieuct cel ce a fost ostaș în armata romană. A trăit în secolul al III-lea în zilele împăratului Deciu.

Cel mai bun prieten al Sfântului Polieuct a fost Nerah, amândoi având o credință deosebită. Nerah era creștin, iar Polieuct, cu toate că era păgân, avea însușiri de creștin și mare înclinare să ajungă creștin. S-a apropiat de Hristos și a purces la distrugerea idolilor.

Socrul lui Polieuct, Felix a avut împuneric pe de împărat să prigonească pe creștini și a încercat să-l convingă să renunțe la credința creștină. Polieuct a refuzat astfel că Felix a poruncit să i se taie capul.



În pofida vârstei sale (26 de ani), se poate lăuda cu o lucrare elaborată după toate regulile riguroase ale științei și care îi deschide numeroase căi de cercetare și în alte zone ale provinciei studiate. Este vorba de un studiu interdisciplinar, situat la confluența dintre istorie și etnologie.

Sătmăreanul Răzvan Roșu și-a lansat volumul "Multiculturalitate și enclavizare culturală în Transilvania"

Este vorba de un studiu situat la confluența dintre istorie și etnologie

Recent, am avut prilejul să răsfoiesc paginile unei cărți intitulată "Multiculturalitate și enclavizare culturală în Transilvania", semnată de sătmăreanul Răzvan Roșu, antropolog, etnolog. A absolvit Colegiul Național Mihai Eminescu din Satu Mare, apoi facultatea de istorie și filosofie, secția etnologie a Universității Babeș Bolyai Cluj-Napoca. Să mai adăugăm că autorul își desăvârșește perfecționarea profesională printr-un masterat în Germania, în prezent fiind și doctorand.

În pofida vârstei sale (26 de ani), se poate lăuda cu o lucrare elaborată după toate regulile riguroase ale științei și care îi deschide numeroase căi de cercetare și în alte zone ale provinciei studiate. Este vorba de un studiu interdisciplinar, situat la confluența dintre istorie și etnologie.

Câteva dintre țintele autorului

Ambiția autorului, așa cum rezultă din titlu, este de a trata relațiile interetnice în întreaga Transilvanie, de la nivelul general al provinciei, până la particularitățile unor comunități restrânse la nivel de cătun. Este un subiect sensibil, spinos, pe care mulți istorici l-au ocolit ca pe un tabu. Cu atât mai merituosă și nu lipsită de o doză de risc pare inițiativa întreprinsă de cercetător. Fapt semnificativ: cititorul nu va găsi la Răzvan Roșu nicio urmă de părtinire în descrierea și analiza relațiilor deseori pline cu asperități în relațiile dintre diferitele etnii din zona explorată.

Ca dimensiune temporală, obiectul de studiu al autorului se întinde în principal pe durata secolelor XIX-XX, mai cu seamă secolul XX, cu puține referințe la perioadele anterioare (Evul Mediu).

Tehnici de cercetare

Remarcabile sunt tehnicile de cercetare pe teren, înregistrările diferitelor graiuri din zonă și transcrierea lor în alfabetul fonetic internațional, instrumentarul științific utilizat, o bibliografie impresionantă, formată din zeci și zeci de lucrări.

Tema nu e tratată doar la nivel general, ca o vedere în avion, ci reprezintă o simbioză fructuoasă între contextul regional și relația acestuia cu comunitățile locale restrânse, uneori enclavizate și adesea eterogene sub raport etnic și religios.

Gradele diferite de relaționare interetnică sunt vizualizate (ca într-o altfel de algebră) pe o axă de la minus = enclavizare culturală trecând prin zero = interculturalitate și până la plus = multiculturalitate. O mixtură etnico-lingvistică este surprinsă de autor într-o "schemă a maghiarizării șvabilor și românilor indigeni" din Câmpia Careiului (pag. 66), expusă în mai multe combinații (din nou o paralelă cu analiza combinatorie) între etnii și limbi. Concluzia sa este că "principalul factor ce a stat la pierderea identității în cazul românilor și șvabilor a fost unul de natură psihologică."

Trucul prin care se realiza acest obiectiv era "inducerea faptului că limba și apoi cultura moștenite de un individ în familie sunt inferioare", în perioada analizată, limba română neavând prestigiul celei maghiare. (66)

Experiențe personale

Am adăuga la studiul autorului și experiența noastră personală în domeniul relațiilor interetnice într-o perioadă de profunde mutații în compoziția etnică a orașului Satu Mare. Era începutul perioadei de industrializare și urbanizare a României, promovată de regimul politic începând din anii 1960. Un rol însemnat l-a avut și colectivizarea agriculturii, care a rupt tradiționala legătură a țăranului cu glia. Pe acest fond, copiii românilor au dat năvală la porțile școlilor de meserii din Sătmar în speranța că astfel vor scăpa de sărăcie. Fenomenul a avut o proporție de masă, covârșind elementul local majoritar maghiar. (Apuse vremuri în care țărani ardeleni, în majoritate români, nu aveau dreptul nici să înnopteze în cetatea Sătmarului. Încă o dovadă că roata istoriei se întoarce din când în când).

În virtutea inerției, colegii unguri ne aminteau din când în când că "am lăsat opincile la barieră", dar remarcile le percepeam mai mult comice decât jignitoare. În niciun caz, nu au reușit să ne creeze un complex de inferioritate sau o jenă față de apartenența la nația română.

Pe de altă parte, se isca între noi o competiție firească. În condițiile în care româna era limba oficială de predare în școli, evident că vorbitorii de maghiară erau dezavantajați și uneori ridiculizați de noi în urma unor greșeli de exprimare. Așa se face că au pierdut total fostele argumente ale superiorității culturii lor (deși, mai puțin vocal, se mai manifestau în conversațiile celor vârstnici).

Istorie oarecum similare găsim și în ceea ce privește maghiarizarea comunității șvabilor sătmăreni. Tot pentru a li se crea un complex de inferioritate, unghurii au creat legenda potrivit căreia "șvabii sunt țiganii nemților", aspect pe care unii dintre ei credeau realmente că ar fi adevărat, dar le era jenă să recunoască deschis. O altă întâmplare rezultă dintr-o convorbire purtată (aproximativ în 2010) cu Mihaly Heinerich, fost primar în Foieni (lângă Carei). El ne-a spus că începând cu 1945, așadar la sfârșitul războiului, majoritatea sătenilor vorbeau dialectul german al șvabilor. Atunci cum se face că într-un interval de timp atât de scurt niciun sătean nu mai vorbește șvăbește, ci numai ungurește? Interlocutorul ne-a explicat că, pe fondul unui complex de vinovăție al nemților, pricinuit de ororile și rezultatul războiului, unghurii au creat o presiune asupra lor ridicându-i, când vorbeau în limba maternă, cu apelativul "hitleriști". Astfel de metode și altele similare i-au determinat pe localnici să nu mai întrebuințeze limba maternă nici măcar în conversațiile din familie.

Câteva remarci critice asupra lucrării

În urma lecturii întregului volum, se constată ușor că titlul nu are decât parțial acoperire în realitate: "Transilvania", la care



Scrierile lui Răzvan Roșu, atât volumul recent lansat, cât și cercetările de teren întreprinse în România, Ungaria, Serbia, Grecia răspund nevoii de documentare a celor care doresc să cunoască istoria, obiceiurile, limba și tradițiile din zonele studiate

face referire autorul, înseamnă în realitate câteva areale restrânse din nord-vestul Transilvaniei.

Credem că nu doar despicăm firul în patru când facem unele observații critice la adresa scriiturii lui Răzvan Roșu. Astfel, autorul reproduce lungi pasaje din discuțiile cu oameni din zonă în limba fiecărui interlocutor, fără să traducă textul, fapt ce îngreunează mult lectura.

Un și mai mare minus al lucrării rezidă din neremarcarea schimbărilor radicale intervenite în urma proceselor de industrializare și urbanizare din anii '60 și '70, procese de natură să ducă la ruperea barierelor etnice. Poate că o periodizare pe decenii ar fi în măsură să exprime cu mult mai multă exactitate fenomenele analizate de autor decât niște referințe generale la secolul XX.

Nu vedem care ar fi motivul opririi cercetărilor la mijlocul anilor '60. Pe de altă parte, preferința sa pentru culegerea informațiilor de la persoane vârstnice, de regulă nostalgice după vremurile apuse, coroborată cu ignorarea ultimilor

cca 60 de ani, îl expun pe autor riscului unei perceperii deformate a realităților din din prezent. Oare tinerii tot așa văd lucrurile?

Răzvan Roșu - un om din galeria "eminescienilor"

Am considerat că volumul merită o tratare mai amplă nu doar pentru ceea ce autorul reprezintă în prezent, cât pentru faptul că este o mare promisiune de viitor. Scrierile lui Răzvan Roșu, atât volumul analizat în rândurile de mai sus, cât și cercetările de teren întreprinse în România, Ungaria, Serbia, Grecia răspund nevoii de documentare a celor care doresc să cunoască istoria, obiceiurile, limba și tradițiile din zonele studiate. Cu atât mai mult, fiind absolvent al Colegiului Național Mihai Eminescu din Satu Mare, "eminescienii" au toate motivele să își facă un titlu de mândrie din apartenența autorului la această prestigioasă instituție.

V. Nechita

Duminică, 7 ianuarie, la Muzeul Țării Oașului din Negrești are loc a XX-a ediție a Festivalului de Datini și Obiceiuri de Iarnă

Duminică, 7 ianuarie, în ziua de Sfântul Ioan, la Negrești-Oaș, are loc tradiționalul Festival de Datini și Obiceiuri de Iarnă - ediția a XX-a.

La evenimentul ajuns la cea de a XX-a ediție sunt așteptate 23 de ansambluri folclorice, cete și grupuri de colindători din Țara Oașului și din zonele etnografice învecinate: Codru, Maramureș, Chioar, dar și din Ucraina.

Locul de desfășurare a festivalului - concurs este și în acest an Muzeul în Aer Liber al Țării Oașului. Manifestarea folclorică va începe cu parada portului popular. Formațiile participante, îmbrăcate în costume populare, vor parcurge traseul de la Catedrala Ortodoxă, până la Muzeul în Aer Liber. Manifestările încep la ora 12, iar concursul o să fie găzduit de Muzeul în Aer Liber.

Fiind vorba despre un festival

concurs, juriul de specialitate are componență: prof. univ. dr. Ion Cuceu, prof. univ. dr. Zamfir Dejeu, prof. univ. dr. Viorel Rogoz, conf. univ. dr. Delia Suiogan și drd. Peter Hurley, celebrul irlandez care promovează obiceiurile și tradițiile românești, în special din Maramureș.

Organizatorii pregătesc surprize participanților și spectatorilor

Dr. Natalia Lazăr, directorul festivalului a precizat că, prin cooptarea lui Peter Hurley în juriul de specialitate, festivalul va beneficia de o promovare mai intensă și o îmbunătățire a imaginii, ceea ce va duce și la creșterea atractivității turistice a orașului Negrești - Oaș.

Nu vor lipsi surprizele oferite participanților și spectatorilor de către organizatori.

Coriolan A.



De pildă, doza maximă recomandată de paracetamol pentru un pacient sănătos este de 3,250 mg pe zi. Asta înseamnă în jur de 6 tablete de 500 mg în decursul a 24 de ore. În cazul pacienților cu hepatită C însă, 3,250 mg de acetaminofen pe zi înseamnă supradoză. De aceea, pacienții bolnavi de hepatită C nu trebuie să ia paracetamol fără recomandarea medicului întrucât riscurile la care se expun aceștia sunt foarte mari.

SĂNĂTATE

Culoarea urinei și sănătatea noastră

Nu este un subiect asupra căruia mulți dintre noi să ne gândim cu seriozitate, însă trebuie să știți că urina este un indiciu important al stării de sănătate. Și ne vom referi în cele ce urmează la culoarea urinei, care poate varia de la incolor, la portocaliu sau chiar verde. Culoarea urinei poate da de gol anumite afecțiuni de care suferiți, dar de multe ori este doar un simptom, de aceea este indicat să mergeți la medic pentru analize amănunțite.

Urina incoloră este un semn al consumului excesiv de apă. Prin urmare, este indicat să reduci cantitatea de lichide.

Urina de culoare galben transparent este normală, deci nu aveți motive de îngrijorare.

Urina de culoare galben închis poate fi un semn că aveți nevoie de hidratare, deci beți mai multă apă. Același lucru este valabil în cazul în care urina are culoarea mierii.

Culoarea maronie a urinei poate semnala afecțiuni ale ficatului sau deshidratare severă. Beți mai multă apă și mergeți la medic dacă nu există schimbări, chiar și după ce vă hidratați suficient.

Urina de culoare roz sau roșiatică este un rezultat al faptului că ați consumat alimente precum sfeclă roșie sau afine, care au niveluri crescute de pigmenți care le conferă culoarea. Trebuie avut însă grijă pentru că, dacă nu ați consumat astfel de alimente, este posibil să aveți sânge în urină, să suferiți de probleme renale, tumori, infecții de tract urinar, probleme cu prostata sau chiar intoxicație cu mercur. Cel mai bine mergeți la un medic.

Urina portocalie este un semn de deshidratare sau probabil ați mâncat alimente portocalii, însă poate fi și un semn că există o problemă cu ficatul sau vezica biliară.

Urina verde ar putea trage un semnal de alarmă că în organism există anumite bacterii sau medicamentele pe care le luați pot avea efecte adverse. Nu vă panicați, mergeți la medic și veți afla exact care e sursa culorii ciudate a urinei.

Urina acidulată apare atunci când alimentația este bogată în proteine sau când există afecțiuni renale.

Ciocolata, pe cale de dispariție

Dacă îți place ciocolata, atunci trebuie să te pregătești pentru niște vești proaste. Experții spun că ne vom mai bucura de ea până în 2050.

Boabele de cacao, materia primă pentru ciocolată, pot crește doar în anumite condiții climatice, în pădurile tropicale umede. Cele mai multe dintre ele vin din vestul Africii. Din cauza încălzirii globale, se preconizează că zonele în care se află plantațiile vor fi din ce în ce mai uscate, iar temperaturile în aceste arealuri vor fi din ce în ce mai mari.

Experții de la Administrația Națională a Océanelor și Studiul Atmosferei din SUA (NOAA) avertizează că până în 2050 plantațiile de boabe de cacao vor dispărea în proporție de 89,5%. Primul pas va fi că fermierii vor fi obligați să își mute culturile la altitudini tot mai mari, dar care nu oferă suprafețe foarte mari. Problema cea mai mare este că temperaturile ridicate nu afectează doar culturile actuale, ci și pe cele viitoare, ceea ce face aproape imposibil ca plantele să poată să se adapteze.

Paracetamolul nu este recomandat bolnavilor cu hepatită C

Hepatita C este o afecțiune infecțioasă a ficatului, cauzată de virusul hepatic C, care se transmite prin sânge. Pacienții diagnosticați cu hepatită C ar trebui să respecte o serie de indicații și recomandări făcute de medic, pentru a preveni apariția leziunilor la nivelul ficatului.

Una dintre recomandările oferite pacienților diagnosticați cu hepatită C constă în evitarea unor medicamente, printre care și acetaminofenul (n.r. paracetamol). Paracetamolul este adesea folosit pentru tratarea durerilor de cap, a durerilor musculare și a altor simptome specifice răcelii. Acest medicament nu se ia pe bază de rețeta de la medic, așa că oricine poate urma un tratament pe bază de paracetamol, fără a primi în prealabil indicațiile unui specialist.

Doza maximă recomandată este de 3,250 mg pe zi

Luat în doze normale, paracetamolul nu prezintă niciun risc. Însă dacă paracetamolul nu este luat în acord cu indicațiile de pe prospectul medicamentului, iar doza zilnică recomandată este depășită, ficatul întâmpină probleme în procesarea sa și astfel apar problemele de natură hepatică. Acest lucru se întâmplă și în cazul tratamentului îndelungat pe bază de paracetamol. Luat pe o perioadă mai lungă, acetaminofenul nu mai poate



fi procesat în mod adecvat de către ficat, așa că începe să se depoziteze la nivelul ficatului. Acumulările formate afectează buna funcționare a celulelor hepatice.

Conform site-ului doc.ro, pacienții sănătoși care depășesc doza de acetaminofen recomandată de specialiști riscă să aibă probleme cu ficatul, poate chiar să sufere de insuficiență hepatică. Au existat cazuri de pacienți sănătoși care au avut nevoie de transplant de ficat în urma unei supradoze de acetaminofen. În cazul persoanelor diagnosticate cu hepatită C, riscul la care acestea se expun

urmând un tratament pe bază de paracetamol este și mai mare. De pildă, doza maximă recomandată de paracetamol pentru un pacient sănătos este de 3,250 mg pe zi. Asta înseamnă în jur de 6 tablete de 500 mg în decursul a 24 de ore. În cazul pacienților cu hepatită C însă, 3,250 mg de acetaminofen pe zi înseamnă supradoză. De aceea, pacienții bolnavi de hepatită C nu trebuie să ia paracetamol fără recomandarea medicului întrucât riscurile la care se expun aceștia sunt foarte mari. Medicul gastroenterolog este cel în măsură să spună pacientului dacă are voie să ia o cantitate redusă de paracetamol sau nu.

Alcoolul este complet interzis

Substanțele active din paracetamol care sunt dăunătoare ficatului se regăsesc și în alte medicamente precum calmantele sau medicamentele pentru dureri. De aceea, este foarte important ca pacientul cu hepatită C să citească prospectul medicamentelor pe care le ia. Ideal ar fi ca, odată ce primește diagnosticul de hepatită C, pacientul să nu mai ia medicamente fără recomandarea medicului specialist, pentru a se asigura că nu își pune ficatul în pericol.

Consumul de alcool este complet interzis în timpul tratamentului cu paracetamol, fie că ai sau nu ai hepatită C. Atât acetaminofenul, cât și alcoolul sunt procesate de ficat, ceea ce înseamnă că acest organ este suprasolicitat și poate avea probleme din cauza acestei combinații, chiar dacă este un ficat sănătos.

Știați că 80% dintre persoanele care suferă de Hepatită C nu prezintă simptome evidente?

Cum putem preveni strănutul?

Dintre tratamentele naturiste dedicate combaterii guturaiului, deci și strănutului adiacent acestuia, pe un loc de cinste în tradiția românească este poziționat usturoiul, înzestrat natural cu reale proprietăți antibacteriene, dar și inhalabile cu uleiuri esențiale de mentă și eucalipt sau ceaiurile de gălbenele, mentă, cimbrisor, ienupăr, măceșe, scoarță de salcie, muguri de pin sau măghiran. Nu trebuie ignorat aportul de vitamina C, dar nici cel al vitaminelor E, A sau al celor din grupul B, ce întăresc sistemul imunitar, protejează și scad gradul de iritare al mucoaselor respiratorii. Specialiștii susțin că pe lângă acestea, mai ales când vorbim despre reacțiile alergice, este necesară, pentru obținerea controlului simptomelor, deci și a strănutului, administrarea unui tratament medicamentos cu antihistaminice și diverse spray-uri cu substanțe decongestive nazale, antialergice sau antiinflamatoare.

Făina de năut și beneficiile ei

Făina de năut poate fi alegerea ideală dacă ai intoleranță la gluten. Conține mari cantități de fibre, de aceea este benefică și pentru sistemul digestiv. Aceasta se găsește de cele mai multe ori în magazinele care vând produse alimentare destinate persoanelor care țin anumite tipuri de diete sau se poate face acasă. Nu îți trebuie decât un blender foarte bun în care pui năutul și îl mixezi până când devine foarte fin. Apoi, treci făina printr-o sită pentru a elimina bucățile mai mari.

Făina de năut este densă și are o textură lipicioasă atunci când i se adaugă lichide. Poate fi înlocuită 1:1 cu făina de grâu atunci când coci diverse prăjituri. Când este folosită la aluaturi, făina de năut devine fărâmițoasă. Ea poate fi folosită chiar și pentru a îngroșa sosuri sau supe. Indienii folosesc atât năut crud, cât și copt. Când este utilizat năutul crud, făina va avea un gust ușor amar, pe când cel copt este mult mai aromat.

Din punct de vedere nutritiv, făina de năut este de preferat celei de grâu. Are mai puține calorii (356 kcal/100 g), mai puțini carbohidrați (53 g/100 g) și mai multe proteine (21 g). De asemenea, are un conținut ridicat de fibre și fier.

De asemenea, este utilizată și în industria cosmetică, fiind un veritabil exfoliant facial.

Ce curățăm cu bicarbonatul de sodiu?

Bicarbonatul poate funcționa și ca soluție de curățare. Cu toate acestea, nu toate obiectele pot beneficia de această tehnică, pentru că multe se pot deteriora. Majoritatea suprafețelor de metal pot fi curățate cu bicarbonat de sodiu, dar cu cele de aluminiu trebuie să aveți grijă. Dacă faceți procedura rapid și limpezii imediat ce ați pus bicarbonatul de sodiu, nu ar trebui să existe probleme. Ideal ar fi să nu lăsați praful pe obiectele de aluminiu pentru că va oxida, iar vasele își vor schimba culoarea.

Există specialiști care susțin că cel mai bun mod de a curăța argintăria este prin frecarea cu bicarbonat de sodiu și împachetarea cu folie de aluminiu. Alții spun că procedura este prea abrazivă, iar asta duce la deteriorarea pieselor. Această tehnică nu este însă recomandată, mai ales dacă vesela are piese decorative din pietre prețioase din perle. Dacă aveți obiecte valoroase, e bine să le duceți la un specialist.

Dinții de lapte sunt la fel de importanți precum cei definitivi

Astfel, în prima parte a copilăriei, în cavitatea orală există numai dinți temporari (de lapte), pentru că mai apoi, odată cu apariția primilor molari permanenți, să existe o dentiție mixtă. Dezvoltarea generală a copilului se asociază cu schimbări în mediul oral, traduse prin înlocuirea succesivă a dinților temporari cu "dinții noi", de adult.

Atunci când procesele carioase apar devreme la dinții temporari, în special la nivelul măselelor de lapte, există riscul distrugerii lor masive până la forme irecuperabile, care să impună extracția lor precoce. Secundar pierderii lor premature se instalează o serie de fenomene cu efecte nocive pe termen lung în sfera orală. Acesta constituie un mecanism sigur pentru instalarea anomaliilor dento-maxilare.

La primele semne de apariție a cariilor, solicitați ajutorul specialistului

Dintre aceste efecte secundare amintim: diminuarea până la dispariția spațiului necesar erupției dinților definitivi, modificarea ocluziei (mușcăturii), afectarea masticției (se observă preferința pentru alimente moi), tulburări estetice,



fonatorii, de deglutiție etc. De aceea, la primele semne de apariție a cariilor dentare, familia trebuie să solicite urgent ajutorul medicului dentist pentru refacerea dinților cu obturatii, astfel încât aceștia să-și păstreze formă și funcția până la momentul când se instalează mobilitatea fiziologică.

Conceptul "nu tratez pentru că oricum se schimbă" este unul eronat și complică planul de tratament, transformând o banală intervenție într-un ansamblu de proceduri ortodontice pe termen lung.

Specialiștii vă recomandă controlul periodic (o dată la 6 luni) cu medicul stomatolog pedodont și ordotont.

REȚETE

Preparatele din mentă sunt recomandate în bolile vezicii biliare

Mentă este cunoscută în multe medii ca "iarba sfântă". Ea este o plantă ierboasă care crește în culturi. Adesea este folosită în stare crudă pe post de condiment în anume preparate culinare mai speciale.

În popor i se mai spune și izmă de grădină, sau izmă bună. În scopuri medicinale, de la mentă se folosesc frunzele și partea aeriană în totalitate. Atunci când este zdrobită planta degajă un miros aromatic, caracteristic, având un gust înțepător, răcoritor.

Proaspete sau uscate, frunzele se folosesc la infuzii. Uleiul esențial se aplică extern.

Frunzele de mentă conțin o cantitate mare de uleiuri volatile, substanțe polifenolice, taninuri, flavonoizi și principii amare. Uleiul volatil din mentă este compus din mentol, mentonă, mentofuran, carvacrol, timol. Datorită conținutului său în uleiuri volatile este mult folosit nu doar ca medicament, ci și ca aromatizant în industria cosmetică și alimentară.

Mentolul produce o ușoară anestezie a mucoasei gastrice, motiv pentru care preparatele din mentă au acțiune antiemetică. Mentă stimulează secreția și eliminarea bilei datorită prezenței compuşilor flavonoizi. Mentă mai are proprietăți antifermantative, dezinfectante - datorate în principal taninurilor - precum și proprietăți spasmolitice. Mentolul aplicat local are efect antiseptic, analgezic și decongestionant al căilor respiratorii. Există unele studii care arată că mentolul din mentă are proprietăți anticancerigene.

Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din mentă sunt utile în boala diareică, bolile vezicii biliare, pentru combaterea grețurilor sau colicilor inclusiv în cazul colonului iritabil. Mentolul în soluție diluată poate fi administrat ca antiseptic, analgezic și decongestionant în afecțiunile inflamatorii ale nasului, sinusurilor și căilor respiratorii.

Extern, uleiul esențial ajută la calmarea iritațiilor pielii și a mușcăturilor de insecte. În inhalatii, este util în tratarea răcelilor și a gripei. Poate fi folosit și ca apă de gură pentru tratarea infecțiilor orale.

De asemenea, se pare că vindecă durerile de cap. În scop comercial, principala utilizare a mentei este aromarea gumei de mestecat. În tratamentul aerofagiei, digestiei leneșe, eructației persistente, flatulenței și al problemelor secreției biliare

Infuzie: Puneți 1 lingură mică de frunze uscate la 150 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10-15 minute. Strecurați. Beți câte o cană după fiecare masă principală. Pentru un efect tonic: beți câte 2 cani după mese. Pentru efect sedativ: beți 1 cană seara.

În tratamentul răcelilor, infecțiilor din sfera orală: Inhalatii, apă de gură; Puneți o mână de frunze într-un castron cu apă fierbinte. Inhalatii aburului sau răciți preparatul și folosiți-l ca apă de gură. În tratamentul afecțiunilor pielii: Uleiul esențial: Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Aplicați pe zona afectată. Utilizarea frunzelor, proaspete sau uscate, nu prezintă nici un risc. Totuși, uleiul esențial trebuie administrat intern doar sub supraveghere medicală. Uleiul esențial este contraindicat copiilor mici. Uleiul esențial poate exacerba problemele de reflux gastric. Uleiul de mentă și preparatele de uz extern derivate din acesta nu se aplică în zona ochilor, deoarece pot duce la fenomene iritative ale mucoasei oculare. Uleiul volatil de mentă se va folosi cu prudență, deoarece supradozarea poate duce la apariția unor fenomene nedorite ca greață, vărsături sau alte fenomene toxice.

Ceaiul de mentă nu este indicat în doze mari în ulcerul gastric sau duodenal. Ceaiul de mentă nu se va folosi permanent sau pe perioade îndelungate, deoarece produce obișnuință. Nu se recomandă în sarcină și alăptare.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

În scopuri medicinale, de la mentă se folosesc frunzele și partea aeriană în totalitate. Atunci când este zdrobită planta degajă un miros aromatic, caracteristic, având un gust înțepător, răcoritor. Proaspete sau uscate, frunzele se folosesc la infuzii. Uleiul esențial se aplică extern. Frunzele de mentă conțin o cantitate mare de uleiuri volatile, substanțe polifenolice, taninuri, flavonoizi și principii amare. Uleiul volatil din mentă este compus din mentol, mentonă, mentofuran, carvacrol, timol.

Salată de țelină cu ciuperci



Ingrediente:

100 g de păstăi, o conopidă mică, 2 morcovi, o țelină de mărimea unui măr mai mare (sau 1/2 țelină mare), un ardei gras roșu, circa 200 g ciuperci, o lingură de muștar, 80 ml ulei (preferabil de măsline), sare, frunze de salată, eventual 1-2 roșii sau castraveți, zucchini, după preferință.

Mod de preparare:

Morcovii și țelina curățată și spălată se răzuiesc, ardeiul se taie fâșii subțiri, iar dacă se folosesc și alte legume (roșii,

castraveți, zucchini, etc) acestea se taie bucăți. Păstăile, ciupercile și conopida se fierb în apă sărată, se strecoară, apoi se taie și acestea bucăți mai mici. Din muștar și ulei se prepară un fel de maioneză, care se toarnă peste ingredientele amestecate, se mai sarează după gust, apoi se așează într-un bol, sau pe o tavă căptușită cu frunze de salată. Se lasă puțin la frigider și se servește rece. La servire se poate acri cu lămâie sau oțet balsamic.

Bezele de stafide



Ingrediente:

200 g de stafide albe, 200 g de zahăr, un plic de zahăr vanilat, 2 ouă, o lingură de esență de rom, eventual 50 g de ciocolată răzuită, sau câțiva solzi de migdale prăjite.

Mod de preparare:

Stafidele se amestecă cu zahărul și cu zahărul vanilat, respectiv cu ciocolata răzuită, sau cu migdalele prăjite, dacă se folosesc. Ouăle, fără să se despartă albușurile de gălbenușuri, se bat bine-bine și se amestecă cu compoziția

anterior preparată. Cu ajutorul a două linguri, sau cu pompa de ornat torturi se formează fie ghemulețe, fie piramide, care se așează pe o tavă antiaderentă, sau căptușită cu hârtie de copt. Se poate orna cu bucăți de ciocolată sau cu migdale. Se pune în cuptorul preîncălzit, la foc mare și se coace 12 minute. Când este cald, e un desert moale, dar când se răcește, se întărește. Se poate păstra mult timp, fără să se strice.

Guiaș cu cartofi la ceaun



Ingrediente:

1 kg carne de porc (se poate înlocui cu 2-3 fire de cârnați), 2-2,5 kg de cartofi, o ceapă mare, 1 ardei gras, 2-3 bucăți de roșii (sau bulion), o legătură de frunze pătrunjei (dacă nu este, se poate și fără), eventual un morcov, sare, piper, boia de ardei, bază pentru mâncăruri (de casă), ulei, sau altă grăsime ce aveți.

Mod de preparare:

Guiașul de cartofi este o mâncare care se prepară ușor și relativ repede, deci nu vă sfiți să faceți o mâncare la ceaun nici iarna pe zăpadă! Ceapa și a ardeiul se curăță și se mărunțește. Se căleşte în ulei, se adaugă carnea tăiată bucăți, iar când aceasta prinde o cu-

loare albicioasă se presară cu o lingură de boia. Se adaugă apă, se lasă să scadă complet, învărtind din când în când. Se repetă așa de 2-3 ori, până când carnea se înmoaie, după care se adaugă și cartofii curățați, spălați și tăiați bucăți. Se adaugă și roșiile tăiate în bucăți, sau bulionul, legătura de frunze de pătrunjei se condimentează, se mai călesc puțin toate așa împreună, apoi se sting cu apă și se lasă pe foc până când se fierb bine toate ingredientele.

Supă simplă de chimen



Ingrediente:

2 linguri de chimen, 4-5 linguri de ulei, 2 linguri cu vârf de făină, 1 litru de apă, sare, o linguriță de boia de ardei dulce, 4-5 linguri de smântână, pâine pentru crutoane, sau crutoane gata preparate din comerț, eventual crutoane cu usturoi.

Mod de preparare:

Se încinge uleiul și se prăjește puțin chimenul. Se adaugă făina și se prăjește foarte puțin. Se adaugă boiaua, apoi treptat și apa, amestecând continuu pentru omogenizare, cu grijă să nu rămână cocoloașese. Se adaugă sarea și

se lasă la fiert circa 5 minute, după care se strecoară de semințe. Pâinea se prăjește, dacă vă place cu usturoi atunci se mărunțește după se prăjește și se unge cu usturoi, dacă nu, pâinea tăiată cubulețe se poate prăji în tigaie, cu câteva picături de ulei. Supa se servește fierbinte cu, sau fără smântână, după gust, iar crutoanele se presară deasupra, pentru a nu se înmuia prea tare.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Cel mai simplu pulover va deveni deosebit dacă va fi completat cu un guler de blană sau din dantelă în mai multe straturi. Look-urile care includ diverse texturi sunt completate cu epoleți din blană sau cu o broșă în formă de crizantema. Puloverul și decorul este ales în aceeași tonalitate ca a fustelor și rochiilor din sifon. Puloverele-veste, cusute cu paiete mici și mare, sunt îmbrăcate deasupra unui pulover și mai gros sau pe pielea goală.

Puloverele recomandate de designeri pentru fashioniste

Un pulover călduros vă va ajuta în această iarnă să vă simțiți confortabil indiferent de timpul de afară. Favoritul anului trecut, puloverul oversize, concurează cu modelele clasice lipite de corp și îmbrăcăminte cu forme neobișnuită din tricot.

Să vedem în continuare pentru ce modele de pulovere ne îndeamnă să optăm podiumurile fashion.

Helancă

Helanca și iarna sunt două prietene nedespărțite. Puloverașul cu guler înalt este opțiunea ideală de fi purtată zi de zi pe un timp rece și ploios. Helanca poate fi utilizată pentru crearea celui efect de straturi multiple: de obicei, aceasta este purtată sub sarafane din semilână, însă dacă vreți să spargeți stereotipurile, îmbrăcați-o deasupra unei cămăși, suflecând mânecile până la cot. În acest sezon, cele mai actuale culori sunt nuanțele de roșu, gri, alb-gălbui, negru.

Modele clasice

Siluețe strânse pe corp, combinarea diferitor tipuri de împletituri, elemente suplimentare precum guler-polo sau logo-ul brandului, imprimeul tradițional scandinav etc. sunt câteva din modelele clasice de pulovere acest an. Un pulover clasic poate fi purtat cu orice model de pantaloni sau fustă, important este să existe o armonie între partea de sus și cea de jos a ținutei. Culorile la modă sunt cele de bleu, gri, bej și alb.

Acromatică

Un pulover sau o vestă albă arată modern și stilat, unul negru – tradițional și rafinat. Modelele tricotate arată bine în nuanță albă, texturile netede – pe cele negre. La modă sunt în continuare combinația dintre alb și negru. Alegeți modelul în dependență de stilul îndrăgit. Modelele clasice se aranjează bine pe corp sau permit o ușoară neglijență. Stilul modern sunt puloverele lipite de corp, însă există și opțiuni mai largi.

Pulovere lungi și scurte

Un pulover lung poate servi și ca rochie, iar dacă este purtată împreună cu pantaloni, atunci la sigur vei fi cea mai modernă și stilată. Fashionistele înalte și slăbuțe vor fi în culmea fericirii în acest sezon din cauza apariției modelelor asimetrice și monocromatice, care pot fi purtate cu o fustă dreaptă și care depășesc lungimea fusteii. Și modelele de pulovere scurte sunt foarte actuale în sezonul rece. Acestea se pot purta deasupra rochiei sau poate fi purtat cu o pereche de pantaloni cu talia înaltă.

Oversize

Cu cât mai mare este puloverul cu atât acesta este mai comod. Nu ai ales mărimea corectă, nicio problemă, succesul îți este garantat. Lăna și angora dau volum, iar gama predominantă de culori sunt nuanțele intense, încă mai sunt actuale nuanțele graduate. Puloverele oversize au diverse forme, pot fi împletite cu ochi larg, sau pot avea elemente masculine. Gulerul mare servește în calitate de fular.



Mâneci largi

La fel de solicitate vor fi și puloverele cu mânecile largi. Acestea pot fi cu sau fără manșetă, lungi sau scurte. Modelele pot fi purtate ca atare sau deasupra unor bluze subțiri. Mai mult, la modă sunt pulovere cu mâneci buf, care deja sunt prezente la bluze și rochiile la modă.



Aplicații

Dragostea designerilor pentru păsări și animale este reflectată în diverse aplicații pe pulovere din bumbac din lână și angora. Păsări și căței pentru look-uri elegante, mutrița de vulpe, telefoane și alte obiecte pot apărea pe puloverele destinate adolescentelor. De asemenea sunt actuale aplicațiile strălucitoare precum inscripții din pietre multicolore sau motive florale.



Pulovere cu lures

Puloverele cu lures sunt o altă apariție neașteptată. Ideale sunt cele în nuanțe de albastru închis, gri-perlă și desigur, negru. Strălucirea va fi și mai mare dacă acestea se vor asorta cu accesorii alese corect, și anume: genți, bijuterii, cercei etc. În look-urile casual, un pulover strălucitor nu necesită alte completări.

Combi-nații originale

Cel mai simplu pulover va deveni deosebit dacă va fi completat cu un guler de blană sau din dantelă în mai multe straturi. Look-urile care includ diverse texturi sunt completate cu epoleți din blană sau cu o broșă în formă de crizantemă. Puloverul și decorul este ales în aceeași tonalitate ca a fustelor și rochiilor din sifon. Puloverele-veste, cusute cu paiete mici și mare, sunt îmbrăcate deasupra unui pulover și mai gros sau pe pielea goală.

DIETĂ

De preferat ar fi consumul apei înainte de masă, pentru ca lichidul să protejeze pereții stomacali. Totuși, nu uita că apa trebuie să fie caldă sau la temperatura camerei, și nu abia scoasă din frigider cu gheață în ea. Apa rece crește nivelul de pH al organismului (care o face mai alcalină), iar din acest motiv procesul gastric este îngreunat.

Consumul de lichide în timpul mesei provoacă retenție de apă în organism

Consumul de apă în timpul mesei poate încetini digestia. Este mai bine să bei acest lichid vital înainte de masă, întrucât protejează pereții stomacali și te ajută să te simți mai sătul, prevenind astfel mâncatul în exces.

Există două tabere opuse atunci când vine vorba despre băutul apei în timpul mesei. Deși este adevărat că apa reprezintă un lichid vital, fără de care nu putem trăi și că însuși corpul nostru este compus în mare parte din apă, se spune că dacă o bem în timpul mesei putem îngreuna digestia. Află răspunsul la această întrebare din rândurile de mai jos.

Cunoaștem cu toții beneficiile apei: elimină toxinele, hidratează organele, transportă mineralele către celule și contribuie la toate procesele metabolice. Din aceste motive, este recomandat să bem apă între 2 și 2,5 litri pe zi.

Dar, există o dezbatere cu privire la un anumit subiect: dacă este bine sau nu să bem apă în timp ce mâncăm. Ne ajută să slăbim? Intervine în procesul digestiv? Ne face să reținem mai multă apă? Există multe mituri și idei preconcepute cu privire la acest subiect.

În primul rând, apa, băută de una singură, nu are calorii. Dacă bei apă înainte de masa de prânz sau cină, stomacul se va umple, iar tu vei mânca mai puțin, dar nu vei slăbi.

Un studiu efectuat de Societatea Americană de Chimie din Boston a arătat că persoanele care au băut două pahare de apă înainte de masă, au mâncat între 75 și 98% mai puține calorii. Acest lucru se datorează faptului că apa astămpără foamea, dar și că uneori credem că ne este foame, când de fapt ne este doar sete.



Alți oameni cred că, de fapt, consumul de apă în timpul mesei provoacă o retenție de apă în organism. Specialiștii susțin că această convingere este falsă și că tocmai contrariul este valabil. Apa pe care o bem stimulează funcționarea rinichilor și ajută la menținerea echilibrului nivelului de apă din corp, indiferent de momentul în care o consumăm.

Anumite diete interzic băutul apei în timp ce mâncăm carbohidrați, susținând că aceasta va îngreuna digestia respectivelor alimente: cartofi, pâine sau orez alb. Cei ce promovează curele de care vorbim afirmă cu insistență că aceste alimente sunt „umflate” de apă, lucru care duce la inflamația stomacului, făcându-te să pari mai gras(ă). Există opinii pro și contra cu privire la acest subiect: băutul apei în timpul mesei. Cei care se opun acestui obicei susțin că nu este benefic deoarece apa rece solidifică substanțele uleioase, ceea ce în-

terupe sau întârzie digestia.

Ce se întâmplă în organism atunci când bei apă rece în timpul mesei?

Atunci când grăsimea se dizolvă și este absorbită în intestine, se transformă în țesut adipos și se depune direct pe artere. În timp, acest lucru poate cauza probleme cu colesterolul și cu inima.

De preferat ar fi consumul apei înainte de masă, pentru ca lichidul să protejeze pereții stomacali. Totuși, nu uita că apa trebuie să fie caldă sau la temperatura camerei, și nu abia scoasă din frigider cu gheață în ea.

Apa rece crește nivelul de PH al organismului (care o face mai alcalină), iar din acest motiv procesul gastric este îngreunat.

Dieta care poate prelungi viața cu ani de zile

Oamenii de știință de la University of Gothenburg, Suedia, au constatat că persoanele care mănâncă legume, pește și ulei de măsline își pot prelungi speranța de viață.

Încă din anii '50, studiile de specialitate au demonstrat că dieta mediteraneană te poate ajuta să trăiești mai mult, informează Daily Mail. Recentă cercetare a specialiștilor suedezi arată că acest regim alimentar are efect chiar și în cazul oamenilor în vârstă, care își pot prelungi viața cu trei ani, dacă urmează această dietă.

Pentru a ajunge la această concluzie, savanții au analizat sute de persoane, trecute de vârsta de 70 de ani, din regiunea Gothenburg, care au fost rugate să urmeze un astfel de regim. În urma monitorizării și a analizelor de laborator, s-a constatat că voluntarii care au urmat dieta mediteraneană aveau șansa să trăiască cu 20% mai mult decât cei care nu erau adepții acestei diete, și preferau un regim bazat pe carne grasă și sărac în legume și fructe.

"Rezultatele studiului au arătat că persoanele care mâncau legume, pește și ulei de măsline au trăit cu doi-trei ani mai mult decât cei care aveau un regim bogat în grăsimi rele", a declarat



Gianluca Tognon, coordonatorul cercetării.

Dieta mediteraneană este populară în țări precum Grecia, Spania și Italia. Această cură este bazată pe alimente bogate în grăsimi "bune" și antioxidanți, substanțe nutritive care se găsesc cu precădere în legume, ulei de măsline, fructe, nuci, pește și cereale integrale.

Studiile anterioare realizate de aceiași cercetători au arătat că adoptarea acestui regim de la vâste fragede aduce numeroase beneficii organismului. Dieta mediteraneană ajută la prevenirea unor boli precum Parkinson, Alzheimer, a celor de inimă și menține colesterolul la limitele normale. Mai mult, ar putea preveni apariția cancerului.

primagym
AEROBIC CYCLING FITNESS

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



Psoriderm
LABORATORIE S.R.L.

Psoriderm[®] SENSITIVE
Premiul de Calitate în
Ungaria - 2013

SENSITIVE,
așa cum ne place

P/SA
free

- Îngrijirea zi de zi a pielii uscate, sensibile, eczematoase
- În caz de psoriazis și seboree pentru copii și persoane care nu tolerează acidul salicilic

Gama Psoriderm[®] SENSITIVE

- Hrănește, calmează și hidratează pielea uscată și deshidratată
- Nu conține componente alergene
- Îmbogățit cu extract din miere de salcâm, ulei de jojoba, vitamina E și unt de shea
- Fără acid salicilic, paraben, steroizi și coloranți sintetici
- Conține peste 20 de ingrediente naturale



Gama Psoriderm[®] SENSITIVE Cremă - Balsam de corp - Șampon - Gel de duș

Psoriderm
LABORATORIE S.R.L.

ZILNIC DIN CAP
PÂNĂ ÎN PICIOARE

TALON REDUCERE Produse Psoriderm[®] și Psoriderm[®] SENSITIVE

- 15% Achiziționarea unui pachet promoțional compus din cremă, șampon, balsam de corp, gel de duș Psoriderm[®] sau Psoriderm[®] SENSITIVE
- 10% Achiziționarea oricărui produs din gama Psoriderm[®] sau Psoriderm[®] 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.

Trecerea dintre filmele anului trecut și cele așteptate cu nerăbdare se face prin cele două gale principale, dedicate premianților de la Hollywood: Globurile de Aur și Oscarurile. Primele vor fi decernate chiar pe 7 ianuarie.

Marile studiouri de film mizează pe continuări

Parcă niciodată ca la acest început de an n-a fost atât de evidentă tendința marilor studiouri de film de a folosi continuarea unor serii de succes în loc să creeze filme originale. Familiaritatea cu eroi cunoscuți ajută la succesul de casă, și aceasta pare să fie singura considerație pentru marii producători de la Hollywood la începutul anului 2018.

Începutul anului cinematografic aduce premiile pentru filmele anului 2017, dar și așteptările cineaștilor pentru 2018. Vom intra iarăși în universul "Războiul Stelelor", Jurassic Park și al eroilor Marvel.

Sezonul premiilor începe cu Globurile de Aur

Trecerea dintre filmele anului trecut și cele așteptate cu nerăbdare se face prin cele două gale principale, dedicate premianților de la Hollywood: Globurile de Aur și Oscarurile. Primele vor fi decernate chiar pe 7 ianuarie, iar favorit, cu cele mai multe nominalizări, pare a fi "Shape of Water", pentru care regizorul mexican Guillermo del Toro a fost premiat anul acesta la Festivalul de la Veneția cu Leul de Aur.

"Shape of Water" a fost nominalizat la șapte categorii ale premiilor, inclusiv "cel mai bun film", "cel mai bun regizor" și "cea mai bună actriță" (Sally Hawkins), potrivit goldenglobes.com. Apoi, cel mai recent film semnat de Steven Spielberg, "The Post", a primit șase nominalizări, inclusiv la categoriile "cel mai bun regizor" și "cel mai bun actor" (Tom Hanks) și "cea mai bună actriță" (Meryl Streep). "Lady Bird", a primit patru nominalizări, între care la categoriile "cel mai bun musical sau comedie" și "cea mai bună actriță".

Și la categoria "cel mai bun film - dramă" au mai fost nominalizate "Dunkirk", "Three Billboards Outside Ebbing, Missouri" și "Call Me By Your Name". Cea mai bună comedie sau musical va fi ales dintre "The Disaster Artist", de James Franco, "Get Out", de Jordan Peele, "The Greatest Showman", de Michael Gracey, "I, Tonya", de Craig Gillespie, și "Lady Bird", de Greta Gerwig.

La categoria "cel mai bun film într-o limbă străină" au fost nominalizate: "Una mujer fantástica" (Chile), de Sebastian Lelio, "First they killed my father" (Cambodgia), de Angelina Jolie, "In the Fade" (Germania), de Fatih Akin, "Loveless" (Rusia), de Andrey Zvyagintsev, și "The Square" (Suedia), de Ruben Östlund.

Actrițele nominalizate pentru cel mai bun rol într-o dramă sunt: Jessica Chastain ("Molly's Game"), Sally Hawkins ("The Shape of Water"), Frances McDormand ("Three Billboards Outside Ebbing, Missouri"), Meryl Streep ("The Post") și Michelle Williams ("All the money in the world"). În ceea ce privește actorii, pentru cel mai bun rol într-o dramă, au fost nominalizați Timothée Chalamet ("Call me by your name"), Daniel Day-Lewis ("Phantom Thread"), Tom Hanks ("The Post"), Gary Oldman ("Darkest Hour") și Denzel Washington ("Roman J. Israel, Esq.").



În luna mai va avea loc premiera peliculei "Han Solo", care spune povestea personajului cu acest nume, de când era tânăr. În trilogia originală, Han Solo a fost interpretat de Harrison Ford, iar în 2018 îi va da viață actorul Alden Ehrenreich

Cea mai bună animație va fi aleasă dintre "The Boss Baby", "The Breadwinner", "Coco", "Ferdinand" sau " Loving Vincent".

Noutățile începutului de an

Specialiștii, dar și cinefilii, spun că 2018 se anunță a fi un an plin de filme de succes, care vor umple sălile de cinema. Și începem în forță, cu "The Commuter", un film de acțiune ce îl are pe Liam Neeson în rolul principal. Deși actorul are 65 de ani, pare că a intrat foarte ușor în rolul unui erou ce va avea de luptat cu indivizi răi, care au probabil jumătate din vârsta lui.

Tot în ianuarie apare și prima continuare: "Maze Runner: The Death Cure", finalul epic al seriei "Maze Runner", în care Thomas (eroul principal) își conduce tovarășii într-o ultimă și foarte periculoasă misiune.

În februarie vom face cunoștință cu un nou erou Marvel, primul de culoare din istoria acestor benzi desenate, în pelicula "Pantera Neagră", despre care se zvoneste că ar fi avut un buget uriaș. Filmul, cu Chadwick Boseman în rol principal, spune povestea unui tânăr care trebuie să lupte pentru moștenirea lui și pentru locul de lider al unei națiuni africane izolate.

Februarie aduce Valentine's Day și "50 Shades Freed", cea de-a treia parte a seriei "Cele cincizeci de umbre ale lui Grey", mult așteptată de fani în 2018. Ecranizarea volumului al treilea al trilogiei scriitoarei E.L. James va aduce finalul poveștii de dragoste dintre misteriosul Christian Grey și frumoasa

Anastasia Steele, care se căsătorește.

Un alt film al anului 2018 o va readuce pe marile ecrane pe Lara Croft, personaj făcut celebru de Angelina Jolie. Cea mai recentă poveste din noua serie "Tomb Raider" se va lansa pe marile ecrane în martie 2018 și promise să fie la fel de plin de aventură ca celelalte filme. De data aceasta, personajul Lara Croft va fi interpretat de o actriță mai tânără și mai "proaspătă", Alicia Vikander, mai potrivită pentru a-i da viață tinerei tenace, dornice de aventură.

Acțiune, spionaj, SF

O altă eroină, de altă factură, va fi interpretată de Jennifer Lawrence în thriller-ul "Red Sparrow". Aceasta este o frumoasă și talentată balerină din vremea Războiului Rece. Forțată să-și încheie cariera, ea e recrutată de serviciile secrete, care o învață arta seducției și o trimit în lumea spionajului.

Bruce Willis, care joacă în "Death Wish", un remake în care îi ia locul legendarului actor Charles Bronson. Vom avea apoi "Pacific Rim: Uprising", un film de acțiune și SF, care aduce o nouă luptă cu roboții și extraterestri.

Tot în martie va mai apărea un SF în cinematografe, și anume "Ready Player One". Acesta are în centru un adolescent, Wade Watts, care încearcă să evadeze din lumea reală periculoasă în care trăiește conectându-se la Oasis, o lume virtuală utopică în care utilizatorii pot duce vieți alternative ideale. "Avengers: Infinity War" va avea

premiera în aprilie 2018. Eroii Marvel îl vor înfrunta pe Thanos, "cel mai mare și mai rău villain din tot Universul Cinematografic Marvel", după cum l-a prezentat chiar președintele Marvel, Kevin Feige, într-un interviu.

2018 va aduce și o continuare a celebrei pelicule "Deadpool", a cărei premieră este programată pentru începutul lunii iunie. În "Deadpool 2", Ryan Reynolds intră în pielea personajului principal și se va înfrunta cu Cable, interpretat de Josh Brolin.

Povestea lui Han Solo

În luna mai este rândul fanilor seriei "Războiul stelelor" să se bucure, căci va avea loc premiera peliculei "Han Solo", care spune povestea personajului cu acest nume, de când era tânăr. În trilogia originală, Han Solo a fost interpretat de Harrison Ford, iar în pelicula din 2018 personajului principal îi va da viață actorul Alden Ehrenreich.

În luna iunie vom avea mai multe continuări ale unor filme de succes. Primul este "Jurassic World 2", cu o distribuție din care fac parte Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Toby Jones și, desigur, câțiva dinozauri. Așteptat cu interes de cinefili și feministe este și "Ocean's Eight", care are, de data aceasta, opt femei în prim-plan.

Și tot o femeie (chiar dacă desenată) este în centrul unei alte premiere din iunie 2018, filmul de animație "Incredibles 2". "Hotel Transylvania 3: Summer Vacation", va avea premiera în iulie 2018.

Furt de bijuterii din Palatul Dogilor de la Veneția

Bijuterii cu o valoare declarată de 30.000 de euro au fost furate miercuri dintr-o expoziție deschisă la Palatul Dogilor din Veneția, potrivit agenției de presă ANSA.

Expoziția „Comorile mogulilor și maharajahilor/ Tesori dei Moghul e dei Maharaja: La Collezione Al Thani”, care cuprindea 270 de bijuterii datând din secolele 16 și 20, din colecția Al Thani, era organizată în Sala dello Scrutinio și urma să fie deschisă până joi seara.

Șeful poliției din Veneția, Vito Gagliardi, a declarat: „Este absolut necesar să aflăm ce nu a mers în sistemele de securitate. Cutia din sticlă a fost deschisă precum o conservă, în timp ce alarma, dacă a mers, a pornit târziu”.

El a precizat că hoții au fost bine pregătiți din punct de vedere tehnic, fiind capabili să întârzie declanșarea alarmei, care a pornit la ora 10.00.

Bijuteriile sustrate din Palatul Dogilor, cunoscut ca Palazzo Ducale, nu reprezintă cele mai importante piese din expoziție. Este vorba despre o broșă din aur, bătută cu pietre prețioase, și o pereche de cercei.

Valoarea declarată la vamă a bijuteriilor este de 30.000 de euro, însă cea reală, care poate fi confirmată de proprietarii acestora, „poate ajunge la câteva milioane de euro”.

Astfel, fotografiile ale bijuteriilor au fost trimise la Londra, unde se află proprietarii lor, pentru a fi identificate și evaluate.

Colecția Al Thani este recunoscută la nivel mondial și este una itinerantă. Ea aparține unui membru al familiei regale din Qatar.

Cate Blanchett va prezida în 2018 juriul festivalului de la Cannes

Actrița australiană Cate Blanchett a fost desemnată președintele juriului celei de-a 71-a ediții a Festivalului de la Cannes 2018, care se va desfășura în acest an între 8 și 19 mai.

„De-a lungul anilor, am luat parte la festivalul de film de la Cannes ca actriță, producător, în cadrul Galei, al competițiilor, dar niciodată doar pentru a viziona pleiada de filme pe care acest grozav festival o găzduiește de fiecare dată”, a spus Blanchett într-un comunicat transmis pe site-ul oficial al Festivalului.

Actrița, care până în prezent se mândrește cu două statuete Oscar cu care a fost recompensată, îi succede regizorului Pedro Almodovar, care primește aceeași responsabilitate în cadrul juriului de anul trecut.

„Mă simt onorată de privilegiul care mi s-a oferit, totodată și de responsabilitatea pe care o am de a prezida juriul festivalului din acest an”, a mai declarat Blanchett. „Acest festival joacă un rol crucial în a uni lumea în ideea de a se bucura de povești, această străduință ciudată și vitală pe care toți oamenii o împărtășesc, o înțeleg și după care tânjesc.”

Festivalul Internațional de Film de la Cannes se desfășoară în fiecare an, în luna mai, la Cannes, oraș situat în sudul Franței.

PREVIZIUNI

Este anul în care putem din nou conta pe cei dragi, putem să ne ridicăm împreună cu ei. Evenimentele sociale vor fi la ordinea zilei, ne vom reîntâlni astfel cu vechi cunoștințe și le vom păstra lângă noi. Este anul relațiilor, și al comunicării, în care armonia atârână mai greu în balanță decât orgoliul, lupta, competiția, sau dorința de afirmare cu orice preț. Să fii cineva, contează mai puțin în 2018. Contează să fii cu cineva care vede tot ce e mai bun și mai frumos în tine și te ajută să-l manifesti.

Numerologii ne explică de ce este important anul 2018, de vibrație 2

Anul care tocmai s-a încheiat a fost, potrivit numerologilor, un an de vibrație 1. Ce înseamnă acest lucru pentru noi și cum ne-a influențat această vibrație? A fost un an caracterizat de un profund individualism, în care fiecare a făcut ce a vrut, fără să se țină cont că acțiunile ar putea avea urmări negative asupra aproapelui. A fost un an caracterizat de încăpățănare, agresivitate, tiranie, dominare. Acest an 2018, de vibrație 2, vine să ne spună că războiul dintre noi are un capăt. Acest 2018 ne spune că fericitiți sunt făcătorii de pace, cei care știu să negocieze, și să asculte și care nu se impun prin forță, ci acționează cu blândețe. Frecvența lui 2, ce provine din maestrul lui 11, vine să ne arate că trebuie să eliminăm orice pornire egoistă, și că suntem pregătiți să întindem mâna aproapelui. 2018 vine în primul rând și ne aduce flexibilitate. Ne dă voie să fim deschiși asupra opiniilor aproapelui, să ne apropiem mai ușor unii de ceilalți, să legăm relații de colaborare, de prietenie sau de iubire mult mai ușor. De ce? Pentru că în 2018 funcționăm mult mai bine împreună, datorită vibrației 2. Este anul în care trebuie să înțelegem și să acceptăm faptul că omul de lângă noi este la fel de important ca și noi. Lungimile de undă ale lui 2018 sunt: solidaritate, prietenia, grija și protecția față de aproapele.

Anul trecut a fost unul individualist, însă acum ne aflăm într-un an familist, în care cooperarea și atenția pe care o acordăm celor care ne înconjoară trebuie

să fie principalele lucruri pe care ne axăm. De ce? Trebuie să ne întoarcem la ceea ce ne unește, să ne regăsim, să nu mai străm fiecare în lumea lui, ci să fim împreună. Este un an al reuniunii, al reîmpăcării, în care ne onorăm originile, părinții, locurile natale, tradițiile, relația cu pământul.

Trebuie menționat că vibrația lui 2 din acest an 2018 nu vine doar cu lucruri bune. Este o perioadă în care grupurile, masele, sunt mai ușor de influențat, de manipulat și mințit. Vor fi aduse în prim plan persoane publice de o integritate indestructibilă, precum sunt lideri de opinie. Cuvântul anului 2018 este familia. Cei care au dus vieți de coșmar, se vor elibera. Familiile în care au existat agresiuni sau probleme, se vor destrăma, prin divorț. În schimb, familiile de suflet, se vor reuni, și caracterele din același aluat care s-au despărțit în 2017 pentru a-și continua lecțiile de viață, se vor regăsi anul acesta. Este anul în care putem din nou conta pe cei dragi, putem să ne ridicăm împreună cu ei. Evenimentele sociale vor fi la ordinea zilei, ne vom reîntâlni astfel cu vechi cunoștințe și le vom păstra lângă noi. Este anul relațiilor, și al comunicării, în care armonia atârână mai greu în balanță decât orgoliul, lupta, competiția, sau dorința de afirmare cu orice preț. Să fii cineva, contează mai puțin în 2018.

Contează să fii cu cineva care vede tot ce e mai bun și mai frumos în tine și te ajută să-l manifesti.

A consemnat M. F.

Schimbări majore pentru cele mai multe dintre zodii, odată cu trecerea în noul an

2018 se arată a fi anul marilor schimbări pentru nativii celor mai multe zodii. Numeroasele fenomene astronomice și modificări ale hărții astrale vor dinamiza întregul zodiac, dar cele mai multe evenimente vor fi de bun augur.

BERBEC. 2018 este fie bariera, fie tocmai puntea de legătură între trecut și viitor. În orice caz, perioada de mijloc a anului, mai precis vara și toamna îți vor aduce relaxare din multe puncte de vedere. Cariera devine prioritară, mai ales în cel de al doile trimestru, când apar noi oportunități de a te face remarcat. Apar noi posibilități de a realiza venituri apreciable, investiții majore pe termen lung și poți obține tot felul de beneficii. Se prevestește un an foarte dinamic din punct de vedere sentimental și se reactivează relațiile de prietenie. Orice demarezi în acest an, este foarte important să privești lucrurile cu optimism.

TAUR. Se ivesc neașteptat de multe oportunități pentru a schimba locul de muncă, dar ar fi bine să nu faci acest lucru în primele 3 luni ale anului. Începând din aprilie și se activează sfera creativității, deci succesul adevărat te așteaptă acolo, unde vei putea profita de această calitate cu care ești înzestrat din belșug. În plan sentimental, Taurii vor trece printr-o perioadă cum nu au mai cunoscut demult, cu pace, liniște și bunăstare în relația de cuplu, iar cei care nu au un partener, îl pot cunoaște acum și pot ajunge la căsătorie chiar în cursul anului. Pentru tine, 2018 poate fi anul marilor iubiri.

GEMENI. Pentru nativii acestei zodii este anul dezvoltării personale, cu multe posibilități de a învăța lucruri noi, dar nimic nu vei primi pe gratis. Va trebui să studiezi mult și la fel de mult va trebui să și lucrezi pentru bani, dar eforturile îți vor fi răsplătite în belșug. Gemenii vor revizui felul în care dăruiesc iubire, își reevaluează sentimentele, în ultima parte a anului având chiar posibilitatea de a se antrena în relații noi. Gemenii trebuie să acorde multă atenție propriei persoane, atât în planul sănătății, cât și în plan profesional, anul 2018 lăsându-și pe ei amprenta pe termen lung.

RAC. Pentru nativii din Rac 2018 este anul eliberării de constrângeri, din relațiile partenoriale frustrante, în primul rând în plan profesional, având posibilitatea de a profita pe deplin de calitățile cu care natura i-a înzestrat, mai ales în sfera comunicării, creativității, diplomației și a întreținerii relațiilor partenoriale. Sfera sentimentală este foarte animată, fiind posibilă aventuri de scurtă durată, noi iubiri, sau sarcini neplanificate. Se anunță reconfigurarea multor relații, mai ales în plan profesional. Racul va fi mult mai apreciat decât până acum, are ocazia de a descoperi noi surse de venituri și de a se reinventa.

LEU. În cazul Leilor sfera sentimentală se eliberează de tensiuni, fiind gata din nou să-și ia angajamente serioase. În prima jumătate a anului sănătatea este vulnerabilă. Ai toate șansele să iei decizii majore care te vor duce pe noi direcții de viață, iar unele dintre ele vor fi chiar pentru toată viața. În jumătatea de mijloc al anului va fi activat segmentul socio-profesional, în acest plan vei pune bazele evoluției tale pentru mulți ani de acum înainte. Vei putea demara proiecte pro-



Numeroasele fenomene astronomice și modificări ale hărții astrale vor dinamiza întregul zodiac, dar cele mai multe evenimente vor fi de bun augur

fesionale de anvergură pe termen lung, dar va trebui să te ferești de profitori și de neserioși.

FECIOARĂ. Ideile dădăcite de mult timp vor prinde contur și ceea ce începi acum, peste puțin timp va începe să aducă roade, însă, pentru a putea întări rădăcinile micului lăstar, în prima jumătate a anului întregul profit trebuie reinvestit. Profită de capacitatea ta de comunicare, prin care poți îmbunătăți relații, poți rezolva conflicte vechi cu familia și poți obține beneficii materiale. Ai șanse mari de a-ți satisface nevoile culturale și setea de cunoaștere, fiind activă și segmentul călătoriilor. Veniturile îți vor crește semnificativ, dar în mod proporțional va crește și volumul de muncă investit.

BALANȚĂ. Pentru cei născuți în zodia Balanță, anul 2018 aduce prosperitate, creșteri financiare și expansiuni în afaceri. Apar noi oportunități de a realiza venituri suplimentare, fie dintr-o nouă activitate, fie la actualul job. Nu sunt însă favorizate investiții pe termen lung, sau fondarea unor afaceri destinate următoarelor generații. În cazul unor cheltuieli majore trebuie să fii foarte chibzuit, dar nu te zgârci cu sfaturile profesionale. Relațiile sentimentale pot fi tensionate, mai ales în perioada iunie-octombrie, deci va trebui să faci uz de diplomația ta proverbială.

SCORPION. Nativii zodiei tale pot avea un an cât se poate de fericit, cu condiția să acorde suficientă atenție relațiilor interpersonale. Comunicarea eficientă cu persoanele din anturajul profesional este foarte importantă pe termen lung, iar cu partenerul de suflet este necesară pentru păstrarea armoniei zilnice. Starea de sănătate este destul de vulnerabilă deci acordă-ți atenție sporită pe tot parcursul anului. Anul 2018 îți rezervă noi cunoștințe, relații sentimentale ciudate, iubiri trecătoare, aventuri de scurtă durată, însă fără să influențeze relațiile tale bine consolidate.

SĂGETĂTOR. Segmentul profesional și financiar poate cunoaște o evoluție favorabilă, însă necesită însemnate eforturi suplimentare: disciplină, responsabilitate și respect reciproc, indiferent în ce poziție te afli. Noile satisfacții profesionale pe care Săgetătorul și le dorește mai mult decât realizările materiale nu vor întârzia să apară, dar pentru asta va trebui să accepte noul job ce i se oferă pe tavă, undeva, în perioada martie - mai. Apar schimbări și în plan sentimental și spiritual. Demult încerci să-ți aduni forțele să rupi o relație care nu mai funcționează și să faci loc noilor sentimente în inima ta.

Capricornul și în plan sentimental și spiritual. Demult încerci să-ți aduni forțele să rupi o relație care nu mai funcționează și să faci loc noilor sentimente în inima ta.

CAPRICORN. Nativii acestei zodii caută să se reaseze la casele lor, atât în plan profesional, cât și sentimental. Caută să se redefiniească, atât fizic, cât și psihic, personalitatea Capricornului se află într-un amplu proces de transformare. În prima jumătate a anului ai putea avea tendința de a te izola de lume, totuși 2018 este pentru tine anul redobândirii puterii și a autorității personale. În plan sentimental autoritatea nu va aduce prea multe rezultate. Se pare că persoana vizată nu acceptă această atitudine. În ultimele două luni ale anului astrele vor readuce vechea ta personalitate.

VĂRSĂTOR. Ai intrat într-un an foarte important pentru zodia ta, an în care vei lucra mult pentru a îndrepta tot ce nu îți mai convine. În cursul verii, precum și într-o bună parte a toamnei vei fi înzestrat cu o energie fantastică, fiind tentat să te implicii în activități pe care, altădată le-ai fi considerat peste puterile tale. Schimbările profesionale de la începutul anului, care vor interveni cu sprijinul unei persoane dragi, îți vor aduce evoluție materială pozitivă, dar și multă muncă. Însă și tu, la rândul tău, pe tot parcursul anului, va trebui să stai alături de persoanele care au nevoie de tine.

PEȘTI. Din punct de vedere financiar se încheie o perioadă lungă de instabilitate în viața ta, perioadă în care ai intrat de anul trecut, dar abia acum își va arăta adevărat efectul. Nu se poate vorbi de o prosperitate nemaivăzută, dar vei avea parte de stabilitate comparativ cu situația celor din jur. Tot stabilizarea va caracteriza și relațiile sentimentale ale Peștilor, mai ales în a doua parte a anului, unii nativi ai zodiei tale își vor găsi perechea, alții se vor căsători, se vor concepe sarcini mult dorite, dar și tratamentele derulate în acest scop se vor dovedi a fi de succes. Și se arată realizări și în plan cultural.

Nostradamus prevede inundații devastatoare și un nou război mondial

Nostradamus a prezis un an de coșmar pentru 2018. Iar marele învățat ne anunță, în lucrările lui, că în anul care vine va izbucni un nou război mondial, Israelul va dispărea, iar natura va continua să facă ravagii pretutindeni în lume.

Conform catrenelor lui Nostradamus, în 2018, unele țări europene se vor confrunta cu inundații de o amploare impresionantă. Cel mai mult vor avea de suferit, printre altele, Ungaria, Italia și Cehia, dar și Marea Britanie. Pe de altă parte, multe state de pe continentul asiatic vor trebui să facă față unor perioade neașteptate de caniculă.

Din păcate, necazurile nu se vor opri aici. Pentru că, potrivit profetțiilor marelui învățat, 2018 va fi marcat de numeroase conflicte militare, inclusiv cu utilizarea armei chimice împotriva populației civile din Irak sau Siria, dar și cu apariția unui nou focar de război în Orientul Mijlociu.

Continentul american se va confrunta, la rândul său, cu probleme economice. Acest lucru îl va determina pe președintele SUA să renunțe la unele dintre planurile și intențiile sale. Mai



Conform catrenelor lui Nostradamus, în 2018, unele țări europene se vor confrunta cu inundații de o amploare impresionantă

mult, el va fi constrâns să "caute ajutor în Est", adică să se incline în fața Europei.

Nostradamus a mai prezis că elita mondială va începe să folosească arma climatică. Europa va fi învăluită de o răcire accentuată a vremii.

L. F.

Pentru milioanele de oameni din lumea întreagă care sunt orbi, mersul este mereu o provocare. Deși câinii și bastoanele pot ajuta, nu pot simula vederea, dar eSight 3 poate, scrie Time.

Se poate considera ca cea mai puternică pereche de ochelari odată ce utilizatorii o pun la ochi, înregistrează un video la rezoluție mare și folosește magnificarea, contrastul și diferiți algoritmi pentru a îmbunătăți acea imagine în ceva ce chiar și orbii pot vedea, permițându-le să ia parte la o varietate de activități, inclusiv sporturi, care altfel nu ar fi cu putință.

Zece invenții din 2017 care promit sau au început deja să schimbe lumea

Dispozitivul care simulează vederea este destul de scump, costând aproape 10 mii de dolari

În fiecare an există o sumedenie de invenții care încearcă să facă viața oamenilor mai comodă, să împingă limitele cunoașterii și să ofere șanse mai bune celor care sunt dezavantajați. Cele zece menționate mai jos sunt doar o mică parte din invențiile care au avut loc în 2017, dar probabil, sunt cele care au și vor avea cea mai mare influență asupra progresului omenirii.

Ochelari care fac orbii să vadă

Pentru milioanele de oameni din lumea întreagă care sunt orbi, mersul este mereu o provocare. Deși câinii și bastoanele pot ajuta, nu pot simula vederea, dar eSight 3 poate, scrie Time.

Se poate considera ca cea mai puternică pereche de ochelari: odată ce utilizatorii o pun la ochi, înregistrează un video la rezoluție mare și folosește magnificarea, contrastul și diferiți algoritmi pentru a îmbunătăți acea imagine în ceva ce chiar și orbii pot vedea, permițându-le să ia parte la o varietate de activități, inclusiv sporturi, care altfel nu ar fi cu putință.

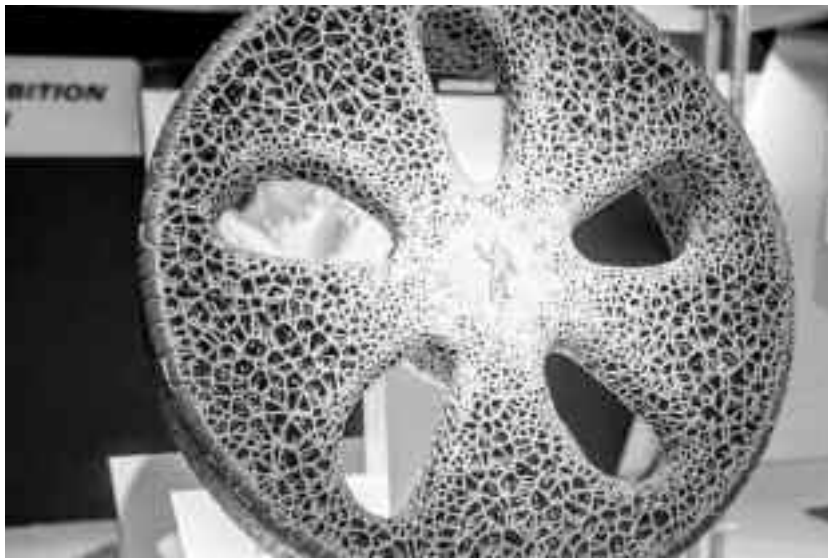
Dispozitivul este însă destul de scump, aproape 10 mii de dolari, dar în mod normal, cu timpul, și dacă tehnologia se dovedește utilă și eficientă, prețurile vor scădea. În prezent, compania care l-a produs estimează că a fost folosit de mai mult de 1.000 de persoane.

O cană care ține cafeaua caldă

Aceasta este una dintre cele mai mari probleme mici cu care se confruntă oamenii. Cafeaua se poate răci prea repede sau poate fi foarte fierbinte, iar ambele situații afectează gustul. Conform unui studiu, există doar 37 de secunde în care te poți bucura de această băutură la temperatura optimă. Așadar, compania Ember Technologies a venit cu o soluție: cana din oțel Ember. Acoperită cu un strat ceramic, poate ține cafeaua sau ceaiul la o temperatură exactă setată cu ajutorul unei aplicații, timp de o oră de la sine, datorită materialului, iar apoi pe un timp nelimitat datorită încălzirii electrice. Acest tip de cană are mari șanse să devină ceva obișnuit în următorii ani, întrucât invenția e simplă, eficientă și, în unele cazuri, extrem de utilă.

Lifturi care se pot deplasa pe orizontală

MULTI este un sistem de lifturi creat



Cauciucurile fără aer sunt realizate la imprimante 3D din materiale reciclabile

într-un parteneriat al companiilor Charlie and the Chocolate Factory și Thyssenkrupp. Proiectul este simplu, lifturile pot merge și pe orizontală, folosind tehnologia care ajută și la locomotia trenurilor magnetice.

Invenția are mari implicații, având potențialul de a schimba și modul în care se construiesc clădirile. Datorită unui test de succes de anul acesta, primul set MULTI va fi instalat în Berlin în 2021.

Mașinile electrice fezabile

Mașinile electrice au de obicei una din două probleme: sunt ori prea scumpe, ori au o autonomie limitată. Model 3, mașina electrică creată de Tesla, dorește să rezolve ambele probleme: costă doar 35.000 de dolari și are o autonomie de 320 de kilometri.

Cererea pentru această mașină este extrem de mare, în jur de 1.800 de comenzi zilnic, conform declarațiilor oficialilor companiei, iar Tesla se străduiește să facă față.

Mașina, mergând pe baterii și nu pe combustibil fosil, poate lupta și împotriva poluării și încălzirii climatice.

Un aparat care poate analiza și interiorul lui Marte

NASA dorește să lanseze în mai 2018 roverul Mars InSight, care după cum sugerează numele, va oferi savanților infor-

mații prețioase cu privire la ce se găsește în interiorul Planetei Roșii. Trebuia să fie lansat în 2016, dar au existat unele probleme cu seismograful acestuia.

Spre deosebire de Curiosity și alte rovere de pe Marte, acesta va rămâne într-un singur loc pentru că va săpa o sondă la cinci metri în subsolul marțian pentru a studia istoria termală a planetei.

Seismometrele vor studia compoziția și structura marțiană, iar aparatul va funcționa pentru 728 zile terestre, până la viitoarea lansare a altui aparat în 2020.

Un filtru de aer care absoarbe poluarea

Majoritatea filtrelor de aer îmbunătățesc calitatea aerului prin blocarea substanțelor poluante. Molekulele merg mai departe, distrugându-le, cu ajutorul nanofiltrului, care reacționează cu lumina într-un mod care previne toxinele, mușgaiul și bacteriile să reapară. Este similar cu „modul în care lumina bate pe celulele solare și generează electricitate”, a precizat Jaya Rao de la Clean Energy Research Center care a ajutat la crearea acestui dispozitiv.

Cauciucuri de mașină fără aer

Cauciucurile sunt realizate din materiale reciclabile, iar structura poate fi creată la imprimante 3D. De asemenea, sunt mult mai rezistente și ușor de înlocuit, cel puțin așa sugerează firma care a creat acest mo-

del.

Structurile pot fi schimbate în funcție de anotimp și condițiile de drum. De asemenea, roțile vor avea senzori care vor avertiza șoferii cu privire la eventualele defecțiuni. Punerea în aplicație este încă ceva de viitor, estimându-se undeva la 20 de ani, dar invenția pune bazele unei altfel de abordări în ceea ce privește construirea roților de autovehicule.

Un router Wi-Fi care protejează casa

Într-o lume nouă și evoluată, tot ce este electric poate deveni ținta hackerilor. Norton Core dorește să neutralizeze această amenințare. Core va fi capabil să detecteze anomalii din sistem, iar dacă un dispozitiv va arăta semne ale prezenței unui virus, Core îl va elimina din restul rețelei, precum un spital pune în carantină un pacient bolnav.

Ferme sustenabile inteligente

Viitorul agriculturii constă în creșterea scoicilor, miștilor și algele pe frâncii ancorate de fundul oceanic. Cel puțin așa susține Bren Smith, directorul organizației GreenWave.

Proiectul este util în contextul în care oamenii se văd nevoiți să creeze alternative la sursele de hrană prezente.

De asemenea, sursele de hrană au avantajul de a fi bogate în proteine, nu necesită îngrijire și chiar ajută la combaterea încălzirii climatice. Au fost create 14 ferme de-a lungul coastei New England din 2013, iar acum există planuri de a extinde proiectul în California, în nord-vestul Pacificului și în Europa.

Clinici care redefinesc tratamentele preventive

Pacienții tind să ajungă la doctor doar după ce s-au îmbolnăvit. Dar dacă ambele părți lucrează împreună pentru a preveni problemele medicale? Aceasta a fost ideea din spatele Forward, un nou tip de clinică, în care utilizatorii au acces la analize genetice, teste de sânge, plan de dietă, vizite la doctor și mai multe. Interesant este că această clinică are un abonament lunar, iar cei care se înscriu au acces nelimitat la toate cele menționate mai sus.

Clinica a apărut în Statele Unite, iar criticii susțin că nu este accesibilă multor americani, întrucât nu acceptă asigurarea de sănătate. Chiar și așa, invenția este un succes și recent, s-a deschis un centru în Los Angeles.

O companie americană a reluat căutările navei MH370, dispărută în 2014

Societatea americană Ocean Infinity a anunțat miercuri că a trimis în sudul Oceanului Indian o navă specializată în speranța de a relua căutările după dispariția în 2014 a cursei MH370 a Malaysia Airlines, unul dintre cele mai mari mistere din istoria aviației, informează AFP. Avionul a dispărut la 8 martie 2014, cu 239 de persoane la bord, dintre care 153 de chinezi, după ce a decolat din Kuala Lumpur în direcția Beijing și și-a schimbat traiectoria.

Căutările subacvatice oficiale - cea mai importantă operațiune de acest tip din istoria aviației - au fost suspendate în mod oficial de aproape un an, la 17 ianuarie 2017. Nicio urmă a aparatului nu a fost descoperită în zona de căutare de 120.000 de kilometri pătrați stabilită în sudul Oceanului Indian, în baza analizelor prin satelit a posibilei traiectorii a avionului, după ce acesta a deviat de la ruta sa teoretică.

În jur de douăzeci de fragmente descoperite pe litoralul Oceanului Indian în largul Africii de Est - departe de zona căutărilor - au fost identificate ca aparținând probabil sau în mod cert aparatului.

Ocean Infinity a explicat că va trimite o navă norvegiană închiriată în zona de căutare care a fost delimitată în sudul Oceanului Indian, sperând să încheie un acord cu guvernul Malaeziei pentru a relua căutările în zilele ce urmează. "Trimitem nava Seabed Constructor în vecinătatea zonei potențiale de căutare", a declarat pentru AFP un purtător de cuvânt al societății. "Urmărim astfel să câștigăm timp în cazul în care atribuirea contractului se va realiza după cum sperăm", a adăugat el.

Nava, echipată cu mai multe submarine autonome, a plecat din Africa de Sud și ar urma să ajungă până la mijlocul lui ianuarie în zona prevăzută. Societatea americană dorește să întreprindă căutări în baza unui acord ce prevede plata doar în cazul în care va fi descoperită epava. Căutările sunt prevăzute în ianuarie și februarie, o perioadă cu condiții meteo considerate favorabile. Ministrul-adjunct al transporturilor din Malaezia, Abdul Azir Kaprawi, a confirmat că negocierile cu Ocean Infinity se află în fază finală și că propunerea societății este tratată "foarte serios". Ocean Infinity este una dintre trei companii care au prezentat oferte pentru reluarea căutărilor. Agenția națională australiană pentru explorări CSIRO a publicat în aprilie 2017 un raport în care se afirma că MH370 se află "cel mai probabil" în nordul celei zone de căutare, într-un sector de circa 25.000 de kilometri pătrați.

Pagină realizată de Mirela F.

Programul postului de televiziune Informația TV în perioada 06.01.2018 - 12.01.2018

Sâmbătă, 06.01.2018



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 Vladimirescu, invitat: Călin Secan 10.00 Spiriduș Ghiduș 11.30 Agenda Publică (r) 20.00 Viața la țară cu Ioan Anițaș

Duminică, 07.01.2018



Gabriel Leș
"În slujba comunității" - 13.00

10.30 "Taina credinței" cu Mihaela Ghiță 13.00 În slujba comunității, invitat Gabriel Leș - senator PSD (r) 14.00 Zone folclorice 18.00 Educație ecologică, cu Cristina Bursuc (r) 20.00 În slujba comunității (r)

Luni, 08.01.2018



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"

Mărti, 09.01.2018



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, 10.01.2018



Stela Cădar,
"Agenda Publică" - 20.00

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, 11.01.2018



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, 12.01.2018



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 (r) 19.30 Știri cu Valerica Șiket 20.00 Agenda Publică realizator Stela Cădar

Jessica Alba a născut un băiat în ultima zi din 2017



Actrița Jessica Alba a adus pe lume al treilea copil și nu oricând, ci în ultima zi a anului 2017. Aceasta a născut un băiat pe care l-a botezat Hayes Alba Warren și este primul băiețel al cuplului Jessica Alba și Cash Warren.

Prima imagine cu noul născut a fost făcută publică chiar de vedetă care a postat-o pe o celebră rețea de socializare. Poza micuțului apărea însoțită de mesajul "Hayes Alba Warren, 12 / 31/17 Cel mai frumos cadou pentru inelul de Anul Nou! Eu și Cash ne simțim binecuvântați. Haven și Honor sunt deja obsedate de noul lor frățior". Fotografia ilustra imaginea lui Hazez care dormea îmbrăcat într-un costum alb și cu mănuși albe. Cash Warren a ales aceeași metodă pentru a arăta cât de mândru este de băiat. Acesta a postat o fotografie cu el tinând băiețelul în brațe însoțită de textul „Hayes Alba Warren: Chiar știu cum să aduci noul an! Ai apărut câteva zile mai devreme, dar nu puteam fi mai fericiți. Mama ta este cea mai puternică

femeie pe care o cunosc ... ești atât de norocos să o ai alături de tine. Ai două surori uimitoare care te adoră deja și sunt sigur că vei fi recunoscător să le ai să-ți îndrume calea. În prima zi a vieții, îți promit să te iubesc, să te prețuiesc și să îți ofer o cutie plină de vise pe care să o explorezi. Bine ai venit în familie, dulce Hayes! 12/31/2017".

Micuțul mai are două surori, pe Honor și Haven, de nouă respectiv șase ani.

Vestea că cei doi vor avea un copil a fost dată în vară de Jessica care și-a informat fanii printr-un mesaj pe aceeași rețea de socializare.

Nunta cuplului Jessica Alba și Cash Warren a fost secretă chiar și față de membrii familiei

Cei doi s-au căsătorit în Los Angeles, într-o zi de luni, la 19 mai 2008, iar nunta a fost ținută secretă față de toată lumea, inclusiv față de membrii familiei. A luat această decizie pentru a ține eve-

nimentul cât mai departe de mass media. Până și fratele vedetei a aflat despre căsătorie din ziare.

Presă internațională relatează totuși câteva detalii despre marele eveniment: "S-au căsătorit într-o cameră ceremonială, sub o boltă de lemn acoperită cu un frunziș verde din matase și flori albe. Erau îmbrăcați casual. Alba purta o rochie albastră, lungă și avea părul prins în coadă". La mai puțin de o lună, în data de 7 iunie 2008, Alba a născut o fetiță pe care a botezat-o Honor Marie Warren. Aceasta a venit pe lume la spitalul Cedars-Sinai Medical Center din Los Angeles, California. Primele poze cu Honor Marie a apărut în OK! Revista, care a plătit o suma de \$ 1.5 milioane pentru ele.

A început să apară în filme de la vârsta de 13 ani

Actrița s-a născut în Pomona, California, Statele Unite ale Americii, la data de 28 aprilie 1981 și a pimit la botez numele Jessica Marie Alba. Tatăl

ei are origini mexicane, iar mama franceze și daneze.

Pasiunea pentru actorie a însoțit-o încă din copilărie, a luat cursuri de actorie de la vârsta de 12 ani, și începând aventura în lumea filmului la vârsta de 13 ani. Primele producții în care o regăsim sunt "Camp Nowhere" și "The Secret World of Alex Mack". Celebritatea i-o aduce, însă filmul "Dark Angel", odată cu care aceasta a devenit faimoasă printre adolescenți. După apariția acestuia cariera sa a cunoscut o ascensiune amețitoare, fiind distribuită în roluri principale, alături de nume celebre, în producții precum: "The Sleeping Dictionary" (2003), "Honey" (2003), "Sin City" (2005), "Fantastic Four" (2005) și "Into the Blue" (2005).

Tot datorită filmului "Dark Angel", Alba l-a cunoscut pe Michael Weatherly, interpretul lui Logan cu care a fost logodită din 2001 până în 2003. În aceeași perioadă a apărut în topuri realizate de reviste glossy ale "Celor mai frumoase" sau "Celor mai dorite" femei din SUA.

Odată cu trecerea anilor și cu acumularea experienței în domeniul actoresc, au venit și premiile pentru interpretarea diverselor roluri. Astfel, a primit premiul pentru cea mai bună actriță aleasă de tineri, premiul „Saturn” la categoria "Cea mai bună actriță de televiziune" și o nominalizare la "Globurile de Aur" pentru rolul său din serialul "Dark Angel".

Faptul că este una dintre cele mai frumoase actrițe ale momentului nu ține doar de genele ei. Pentru a avea un corp athletic, aceasta depune mult efort fizic, făcând arte marțiale, gimnastică, dans, etc. Totuși, actrița declară că nu îi place sportul așa că alege să meargă la ore de sport unde este înconjurată de persoane care o motivează. Pentru o lungă perioadă de timp actrița nu obișnuia să ia micul dejun, consumând doar o cafea și un fruct dimineața. În ultima perioadă a început să fie ceva mai atentă la acest aspect și își prepară un shake cu pudră proteică vegană, pudră de ceai verde matcha, o banană, apă de cocos și gheață.

Vera Pop