

**Ceapa este un leac deosebit de eficient, mai ales în răceli**

PAGINA 6

**Înotul îmbunătățește starea de spirit**

PAGINA 8

**Molarii de minte: utili sau nu?**

PAGINA 9

**Gentile must-have ale sezonului de iarnă 2018**

PAGINA 7



Anul XVI Nr. 768    Duminică 21 ianuarie 2018

# Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

## Cât de important este locul exact în care a decedat dr. Vasile Lucaciu?

**Se împlinesc 166 de ani de la nașterea marelui memorandist**

Dacă locul și data în care văd lumina zilei marile personalități deseori se sacralizează, nu mai puțin important este momentul și locul în care o mare personalitate încetează din viață. Repere morale ale unei națiuni, ele devin locuri de pelerinaj. În județul Satu Mare există câteva repere. Maghiarii se adună la casa în care s-a născut poetul Ady Endre sau Kolcsey Ferenc, autorul imnului național al Ungariei. Românii se adună în fața statuii dr. Vasile Lucaciu și, din păcate, mai rar, la casa din Apa în care s-a născut. Dr. Vasile Lucaciu a trăit la Satu Mare. Casa în care a locuit mai există, dar nu este transformată în muzeu. Soarta a vrut ca dr. Vasile Lucaciu să-și trăiască și ultimele clipe tot la Satu Mare.

Din registrul morților pe anul 1922 reiese că marele memorandist s-a stins din viață în data de 28 noiembrie la ora două, într-o casă de pe Bulevardul Regele Ferdinand nr. 9, actualul Bulevard Vasile Lucaciu.

Continuare pag. 2



**Registrul morților pe anul 1922 consemnează decesul dr. Vasile Lucaciu, preot greco-catolic, în vârstă de 71 de ani. Data morții: 28 noiembrie 1922, ora două; data înregistrării, 29 noiembrie 1922; domiciliul, Bulevardul Regele Ferdinand nr. 9, actualul Bulevard Vasile Lucaciu nr. 9**

## Batiste cu monograma lui Iuliu Maniu, lucrate manual de femeile din Bădăcin

Comunitatea femeilor de la Bădăcin, satul în care se află casa memorială a lui Iuliu Maniu lucrează la o inedită colecție de batiste de buzunar. Materialele folosite sunt pânză de casă din bumbac, cânepă, pânză de in și sunt brodate cu ață de bumbac sau mătase, cu simboluri tradiționale românești. Pornind de la batista lucrată de mama lui Iuliu Maniu, colecția va include și o serie de "batiste suvenir", cu monograma lui Iuliu Maniu ca un omagiu pentru marele om politic și pentru Centenar.



## Ambasada României la Budapesta a fost vandalizată

Extremiștii maghiari au vandalizat fațada Ambasadei României la Budapesta prin acoperirea stemei naționale cu steagul secuiesc. Ministrul de externe român, Theodor Meleșcanu, nu a avut nicio reacție publică, deși este vorba de Ambasada României și de stema României. Iar lipsa de reacție a oficialilor maghiari sugerează cine este în spatele acestei acțiuni.

Abia după câteva zile, MAE român anunța convocarea ambasadorului Ungariei pentru a solicita explicații, gest tardiv și mai degrabă menit să bifeze o activitate, dacă ne gândim la reacția foarte rapidă și fermă a Ungariei la declarația de miercuri trecută a lui Mihai Tudose. Dacă s-ar fi întâmplat un astfel de eveniment în România, a doua zi ambasadorul României la Budapesta ar fi fost convocat de către ministrul de externe maghiar și ar fi vuit agențiile de presă internaționale cu comunicate unguerești împotriva României. Dar a fost vandalizată Ambasada României la Budapesta și încă nu a fost luată nicio măsură!

## Filipii de iarnă sunt ținuți cu sfințenie în casele de ciobani

De sărbătoarea Filipilor de iarnă se leagă o serie de superstiții menite să alunge pagubele pe care le-ar putea aduce aceste animale sălbatice, și anume lupii.

Superstițiile Filipilor de iarnă sunt numeroase, și de regulă, creștinii de la sate le respectă cu sfințenie. Gospodinele trebuie să spele rufele 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.

PAGINA 3

## Din istoria guvernelor României. Trei premieri în funcție au fost asasinați

PAGINILE 4-5

În perioada interbelică s-au schimbat 25 de guverne în 20 de ani



Barbu Catargiu



Ion Gheorghe Duca



Armand Călinescu

## A fost lansată monografia Colegiului Național Ioan Slavici

Volumul a apărut sub egida Editurii Citadela Satu Mare, are 420 de pagini format mare, numeroase ilustrații. Mai presus de toate, are un impresionant aparat științific format din bibliografie cuprinzând fonduri arhivistice cum ar fi: Arhivele Episcopiei Romano-Catolice; Arhivele Colegiului Național Ioan Slavici; Arhivele Naționale ale României; șematisme; anuare; ziare și reviste; cărți și studii; surse din Internet; colecții personale și interviuri. Lucrarea beneficiază de un Cuvânt înainte, semnat de profesoara Simona - Maria Păcurar, directoarea insti-



tuției, precum și de o prefață, semnată de profesoara dr. Alina Dragoș, directoare adjunctă. Autorul, David Radu-Iosif s-a născut la Oradea în 1986. În 1999 a absolvit cursurile facultății de științe socio-umane, specializarea istorie-geografie, din cadrul Universității Oradea. A beneficiat de o bursă "Erasmus-Socrates" la Universitatea din Reims Champagne-Ardenne, iar în 2000 a absolvit cursuri de masterat la Universitatea Oradea, în specializarea istorie. A lucrat ca profesor la mai multe licee, deținând și alte atribuții cu caracter didactic.

PAGINA 11

## Lacfalutól - Bukarestig.

Lucaciu László.

- A Szamos eredeti tudósítása. -

Lacfalu, június. ... nek Közbiztonsági nyitogatásának arányai és pár év előtti állományi felépítése.

... nemzeti martir mellett.  
Mikor kiadhatnák, legelőször Hónapba kellet volna, hogy bizonyos 10 ezer kor. Dezsőfi misszionárius intézetben legyen rendezve.  
Azután Romániába utazik, ahol határozottan ültetéseket fogadják a román trinitásból pár tízezer tőle van az új.  
Ezeken állandós politikai ügynökökkel foglalkozik. Közéjükbe fel volt véve a románoknak a pápával való egyesülés

# Cum era descris dr. Vasile Lucaciu în presa maghiară din Satu Mare?

Redăm în premieră un reportaj publicat în 15 iunie 1915 în ziarul Szamos

Urmare din pagina 1

Dintr-o eroare care persistă din anii 1960 placa memorială a fost amplasată la numărul 11. Prin urmare, cei care doresc să-i cinstească memoria depun o floare sau o coroană de flori în vecini.

Este posibil să fie invocat faptul că în timp s-ar fi modificat numerele. Conform documentelor de la Cartea Funciară nu s-au modificat numerele. Prin urmare, fără niciun dubiu, locul în care s-a stins din viață marele dr. Vasile Lucaciu este actualul Bulevard Vasile Lucaciu, Nr. 9.

Azi se împlinesc 166 de ani de la nașterea marelui memorandist supranumit "Leul de la Șișești", revendicat deopotrivă de Satu Mare și de Maramureș. Redăm în rândurile ce urmează un reportaj apărut la 15 iunie 1915 în ziarul Szamos. Dacă în presa românească și occidentală a vremii dr. Vasile Lucaciu era prezentat ca un erou, un martir al românilor din Transilvania, ziaristul Dénes Sándor îl numește pe Vasile Lucaciu "trădător de țară", "preot chelii care umblă prin străinătăți, și trăiește domnește".

## "De la Șișești la București - Reportaj original Szamos -"

De la Baia Mare, prin Baia Sprie, un drum plin de hârtoape, nemaipomenit de prost, duce la Șișești, 14 kilometri pe deal în sus, la vale în jos, prin plantații de mălai cu frunze de catifea și pajiști grase, un sat mic locuit de români, cu o populație de 2000 de locuitori, cuibul părăsit al marelui vultur român, Vasile Lucaciu.

Pe drum, în direcția opusă sunt mănate vite grase la oborul din Baia Mare. Este un lucru liniștitor că pe aceste plaiuri, de altfel sărace de tot, există încă un efectiv minunat de vite. Femei îndoite duc în coșuri mari pe spate căpșuni, ouă, păsări, brânză.

Încep să discut cu ele. Le întreb dacă Vasile Lucaciu este acasă? Majoritatea nu știu. Unele spun că așa știu că popa a plecat, dar s-ar putea că s-a întors deja. Nu se poate ști asta niciodată. De treizeci de ani îi aparține parohia din Șișești, dar încă niciodată nu a fost acasă mai mult de trei luni una după alta.

- Călătorește întruna, e un mare domn. Poate are acces și la masa regelui, dar la sanctitatea sa Papa cu siguranță. Însă cei din Șișești habar nu au unde este el acum. Dar ei sunt absolut siguri că se va înapoi.

## Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef suplimente - Adriana Zaharia (Informația Zilei de Duminică și Sănătate și Frumusețe, Informația TV)

Redacția Satu Mare:

str. Mircea cel Bătrân nr. 15

Satu Mare, cod 440012

Telefon: 0261-767300

e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro



După cum rezultă din Registrul morților din anul 1922, clădirea în care a decedat dr. Vasile Lucaciu se afla la numărul 9 și nu la numărul 11, cum greșit este amplasată placa memorială

toarce. Cel puțin până acum întotdeauna s-a întors, oricât de mult a lipsit. Iar cei din Șișești - așa spun ei - îl primesc cu bucurie, dacă se întoarce, pentru că popa este un om foarte „mare”: nu-și constrânge enoriașii la niciun fel de plăți. Cine plătește, bine. Dacă cineva nu plătește, nu-i niciun bai.

El întotdeauna i-a plătit din banii lui și pe cei doi învățători.

Atât știe blândul popor român din Șișești despre popa lui, care în timp ce enoriașii așteaptă să se întorcă, încearcă în România - noroc că fără rezultat - să agite spiritele împotriva Ungariei, pe pământul căreia s-a născut, care l-a întreținut timp de 63 de ani, în pământul căreia odihnesc părinții lui și soția decedată în urmă cu câțiva ani.

## În casa lui din Satu Mare (n.n. de pe Bulevardul Vasile Lucaciu nr. 29) ținea ședințe secrete

Popa din Șișești care la bătrânețe a devenit deschis un renegat, își vinde cu sârg țara în România. Nu este meritul lui că marfa lui nu prea are căutare la București. Cu toate că face și reclamă pentru marfa lui. În ziarul Dimineața cumpărat și susținător al Antantei își termină articolul ilustrat cu fotografia proprie cu următoarele trei cuvinte: Să trăiască Italia!

Este interesant trecutul lui, după care Vasile Lucaciu a devenit dintr-un profesor de religie de provincie martir și trădător de țară, și și-a părăsit pământul natal în liniște și fără adio.

Lucaciu, care a fost fiul unui preot greco-catolic sărac din Satu Mare, după terminarea studiilor teologice la Roma, a fost mai întâi preot în comuna Eriu Sâncraia, și apoi profesor de religie la gimnaziul principal romano-catolic regesc. Aici deja a încercat să facă agitație națională.

În casa lui a ținut permanent ședințe secrete, la care au participat preoți greco-catolici de la distanțe mari. La Seini, într-o ședință electorală defăimează deschis statul maghiar, apoi, când Asociația Széchenyi din Comitatul Sătmar i-a acordat premiul pentru recompensarea predării cu succes a limbii maghiare în ținuturile cu naționalități unui învățător cu numele de Marosan Cornel-l-a atacat și l-a hărțuit pe acesta în continuu în Gazeta și a vrut să-l convingă prin fratele său Constantin, ca el să ofere cele 100 de coroane pentru scopuri de naționalitate, promițându-i că

el îi dă în schimb 120 de coroane.

În numărul din 2 noiembrie 1884 al ziarului Szamos, un membru al Asociației Széchenyi îl atacă deja deschis pe Lucaciu pentru comportamentul lui nepatriotic și atrage atenția asupra faptului că acest om este profesor la un gimnaziu principal de stat. Lucaciu a solicitat să fie primit pe baza calității lui de viril în comitetul deliberativ al orașului, însă Böszörményi Károly, primarul de atunci a propus să nu fie acceptat, pentru că comportamentul nepatriotic al lui Lucaciu ar fi în sine un motiv de excludere, mai mult, să se solicite guvernului ca el să fie destituit din postul lui de profesor.

După lungi tergiversări Lucaciu ocupă postul de paroh în satul departe de lume.

El niciodată nu a avut grijă de parohie. Cea mai mare parte a anului a petrecut-o în străinătate. Belgia, Franța, Roma și Bucureștiul l-au văzut mult mai des decât locuitorii din Șișești. Parohia ar avea un venit de 4000 de coroane pe an, dacă ar fi bine gospodărită. Lucaciu, împreună cu enoriașii săi a neglijat și veniturile parohiei. Papp Endre, preotul cu spirit patriotic și filomaghiar, trimis acum acolo să-l înlocuiască, abia poate trăi la parohia respectivă, total neglijată.

## Nu există om la care temnița să-i fi fondat atât de frumos viitorul, ca în cazul popii din Șișești

Pentru Vasile Lucaciu, acest preot chelii care umblă prin străinătăți, și trăiește domnește nu s-a meritat să se ocupe la Șișești de cele 4000 de coroane.

Au urmat apoi manifestări mai deschise. În anii nouăzeci, pentru un discurs ținut în Tăuții de Sus a primit o detenție de câteva luni.

Nu există om la care temnița să-i fi fondat atât de frumos viitorul, ca în cazul popii din Șișești. Agenții lui, pentru că au existat și din aceștia, au trămbițat în străinătate martiriul lui Vasile Lucaciu. Pe buzele românilor s-au născut cântece despre temnița din Satu Mare, unde Martirul răbdă foame pe paie putregăite în celula lui murdară și întunecoasă, iar în timpul dezbaterilor ale vestitului proces al Memorandumului, zeci de mii de români ies în stradă și cântă cântecele cu Lucaciu, ca să demonstreze pentru martirul național.

Când a fost eliberat, trebuia să plece repede la Roma ca să îndrepte chestiunea nerezolvată a unor bani de liturghie în va-

loare de 10 000 de coroane.

Apoi pleacă în România, unde este întâmpinat cu mari demonstrații, iar perechea moștenitoare a tronului românesc împrăștie flori în calea lui.

Între timp joacă în permanență rolul unui agent politic. În planul lui de afaceri a figurat și unirea românilor cu papalitatea, lucru care a eșuat în urma intervenției hotărâte a Rusiei.

Cu acest scop a umblat el și la Roma, unde președintele congregației însărcinată cu chestiunea românilor din partea congregației „Propaganda fide”, cardinalul Ledochovsky, fostul său coleg de studii, l-a sprijinit în toate - chiar și împotriva autorității episcopale superioare. În ultimii ani Vasile Lucaciu parcă s-a mai liniștit. Atât el, cât și fratele lui Constantin au fost membri aleși în comitetul deliberativ al consiliului comitatului Sătmar, unde nu o dată au ținut discursuri patriotice înflăcărâte.

Vasile Lucaciu a avut acasă o activitate economică intensă. El este și astăzi președintele înregistrat al instituției financiare cu numele de Aurora din Baia Mare, al cărei vicepreședinte este Mihályfi Tivadar, iar director general avocatul Dragoș Teofil. Interesant că în Registrul firmelor unul dintre notarii de firmă figurează în felul următor: Cherecheș Istvan contabil șef. Administrația băncii este pur românească. Procesele verbale se scriu, la fel, în limba română.

El este membru al consiliului director al băncilor „Rauriana” din Copalnic-Mănăștur, „Persein” din Chiuzbaia și „Săt-măreana” din Seini și are interese importante în fiecare. Este posibil că acum aceste interese trebuie să facă publice.

Într-o vreme a anunțat, că în apropierea bisericii lui, care este o miniatură a bisericii Sf. Petru din Roma, s-a găsit un izvor făcător de minuni, unde el a găsit portretul Fecioarei Maria.

De atunci izvorul a devenit un loc de pelerinaj frecventat de poporul din Maramureș, Ugocea, Sătmar, Sălaj și Solnoc-Dăbăca devenind și un izvor bogat al banilor puși în cutia milei și de dezlegare de păcate a celor vii și celor morți.

Vasile Lucaciu a fost ultima dată la Șișești în 13 septembrie 1914. Atunci a luat prânzul cu Papp Endre. El nu a discutat niciodată cu nimeni despre planurile lui de viitor. A fost foarte retras față de cei din jur. Atât a spus și acum că pleacă la via la Viile Apei. A și plecat cu o mică căruță românească și de atunci nu a mai fost vă-

zut, nici nu a scris la nimeni.

În februarie anul acesta fratele lui mic din România, Petre Lucaciu, director de salină de stat, și-a ținut nunta. La nuntă a plecat și sora lor care stă lângă Baia Mare, soția lui Barbul Gavril.

Lucaciu nu a mai avut legături cu familia Barbul nici când era acasă. Barbul Gavril, un om înstărit, s-a angajat cu o obligație mai mare pentru bancă, însă apoi s-au constatat niște nereguli la bancă, fapt pentru care este și acum un proces penal în curs.

## Este de notorietate faptul că el a fost foarte inteligent, erudit și a stârnit simpatie prin bunele lui maniere

Acum Vasile Lucaciu și soția lui Barbul Gavril s-au întâlnit la București la nunta fratelui lor. Lucaciu a atenționat-o pe sora lui, că în martie România va declara război monarhiei și și-a rugat sora să se mute în România împreună cu familia.

Soția lui Barbul i-a răspuns:

- Nici până acum nu am umblat pe același drum cu tine. De acum încolo, în urma celor ce faci, ne vom întâlni și mai rar. După care Lucaciu și-a implorat sora cu mâinile ca la rugăciune, ca ea să încerce măcar să-l convingă personal pe Constantin Lucaciu ca el să se mute neapărat în România și să nu aștepte acasă declarația de război. Lucru care s-a și întâmplat.

În legătură cu Vasile Lucaciu este de notorietate faptul că el a fost foarte inteligent, erudit și a stârnit simpatie prin bunele lui maniere. A reușit întotdeauna prin violență să acopere ceea ce a avut în interior.

A fost deja un agitator național, a fost agent de politică externă, a fost patriot înflăcărât, o mare capacitate financiară și, în sfârșit, trădător de patrie.

A fost un om care a trăit pe picior mare, a cărui activitate politică a fost motivată în totalitate de dorul de a face bani. Nici în felul acesta nu a reușit să asigure costurile călătoriilor și ale modului de viață cu multe cheltuieli: a lăsat în urmă o mulțime de datorii în Ungaria. Este absolut sigur că și excursia lui definitivă în România și toată activitatea lui de acolo a fost o chestiune de bani, ca toate celelalte.

O dovadă a lipsei atitudinii convingătoare este și faptul că Vasile Lucaciu a solicitat un an de concediu de la episcopul de Gherla, Vasile Hossu. Până la 1 ianuarie 1916 a fost numit Papp Endre ca înlocuitor. Deci, când a plecat, Vasile Lucaciu părăsise Șișești în speranța unei revederi.

Azi este absolut sigur ceea ce e probabil nici el nu a știut la plecare, anume că această revedere nu va mai avea loc niciodată.

Nu se știe, ce venituri a obținut Lucaciu în urma activității lui din București, însă cei care l-au însărcinat au avut pierderi, lucru care se vede din neutralitatea solidă și din ce în ce mai puternică a României. (Traducere din limba maghiară, Veres Istvan)

\*\*\*

Facem un apel către instituțiile abilitate să facă fără întârziere venita rectificarea. Mai precis, placa memorială de pe Bulevardul Vasile Lucaciu nr. 11 ar trebui amplasată unde este corect din punct de vedere istoric, la numărul 9. De dragul adevărului, în semn de prețuire pentru cea mai importantă personalitate istorică din județul Satu Mare se poate face acest gest minimal.

A consemnat Adriana Zaharia

## Citate celebre ale Sfinților Trei Ierarhi

“Rațiunea pornește de la cunoaștere pentru a ajunge la credință.” (Sfântul Vasile cel Mare)

“Cerul este, adesea, mai aproape de noi atunci când ne aplecăm, decât atunci când ne îndreptăm în sus.” (Sfântul Grigorie de Nazianz)

“Ai păcătuit? Nu-ți cer nimic altceva decât aceasta: intră în biserică și spune-I cu pocăință lui Dumnezeu: “Am păcătuit.”” (Sfântul Ioan Gură de Aur)

“Se tem de moarte doar cei care nu cred în Înviere.” (Sfântul Ioan Gură de Aur)

# Filipii de iarnă sunt ținuți cu sfințenie în casele de ciobani

De sărbătoare se leagă o serie de superstiții menite să alunge pagubele pe care le-ar putea aduce lupii

Luna ianuarie, cunoscută în popor și sub numele de Gerar, Ghenarie, Calindariu sau Cărintar, prilejuiește cele mai multe superstiții legate de prevestirea vremii de peste an. Se spune că dacă Ianuarie este cald, atunci greul vine în Februarie, sau dacă este frig în Ianuarie – va fi cald în iulie.

Se spune că dacă în săptămâna dintâi după Anul Nou picură streșinile, atunci vara poamele vor fi viemănoase. Dacă în Ianuarie este ger bun, atunci va fi vară călduroasă, iar dacă în luna asta va fi vreme domoală, vara va fi ploioasă.

Sfârșitul lunii ianuarie este bogat în sărbători religioase, majoritatea dintre ele însoțite de numeroase superstiții.

## Sfântul Eftimie cel Mare, respectat îndeosebi de bărbați

Cine vrea să aibă livezi roditoare, să nu sufere de friguri, de pagube și de primejdii trebuie să țină sărbătoarea Sfântului Eftimie cel Mare, în 20 ale lunii. Bărbații trebuie să-i respecte ziua, ca să fie sănătoși. În 20 ianuarie mai sunt prăznuiți Sfântul Fabian și Sfântul Sebastian și se celebrează Boboteaza în stil vechi, Babin Den și ajutul Sfintei Agnes.

În tradiția populară românească, ajunul Sfintei Agnes a fost asociat cu diverse superstiții despre felul în care fetele pot descoperi identitatea viitorului lor soț. Potrivit uneia dintre aceste credințe, fetele trebuiau să meargă la culcare fără a mânca nimic în seara de 20 ianuarie, astfel încât să-și poată vedea ursitul în vis.

Sfânta Agnes a fost martirizată în secolul al IV-lea, la vârsta de 12-13 ani, întrucât își consacrase viața lui Cristos și a refuzat să se mărite. Mai târziu, a fost numită sfânta patroană a fecioarelor. În arta plastică, Sfânta Agnes este reprezentată împreună cu un miel sau cu un porumbel purtând în cioc un miel.

## Filipii de iarnă încep la data de 29 ianuarie

Conform tradiției populare, Filipii de iarnă încep la data de 29 ianuarie și țin trei



Superstițiile Filipilor de iarnă sunt numeroase, și de regulă, creștinii de la sate le respectă cu sfințenie. Gospodinele trebuie să spele rufele doar cu apă clocotită, pentru că doar așa vor opări gura lupului

zile. În unele zone ale țării, Filipii de iarnă durează cinci zile, mai exact până în data de 2 februarie.

Sărbătoarea Filipilor de iarnă este dedicată tot lupilor, acestea fiind animale care aduc mari pagube în gospodăriile oamenilor, dacă nu vor cinsti așa cum se cuvine această sărbătoare importantă.

Există și Filipii de toamnă, iar perioada cuprinsă între Filipii de toamnă și Filipii de iarnă este dedicată împerecherii lupilor. Filipii de iarnă sunt ținuți cu sfințenie, mai ales în casele de ciobani și în gospodăriile cu multe animale, cu precădere de oamenii de la sate.

De sărbătoarea Filipilor de iarnă se leagă o serie de superstiții menite să alunge pagubele pe care le-ar putea aduce aceste animale sălbatice, și anume lupii.

Superstițiile Filipilor de iarnă sunt numeroase, și de regulă, creștinii de la sate le respectă cu sfințenie. Gospodinele trebuie să spele rufele 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.

Totodată, în zilele Filipilor de iarnă, bătrânii fac prevestiri de timp, cu privire la vremea ce are să vină. Dacă în perioada din calendar dedicată Filipilor de iarnă este lună plină, atunci anul va fi unul rodnic și bogat.

Dacă în aceste zile ale Filipilor este ger și nu plouă sau ninge, atunci luna februarie va fi una umedă și ploioasă, dacă cerul este limpede și senin de Filipii de iarnă, atunci vara va fi frumoasă, iar câmpurile vor fi rodnice.

## Sfinții Vasile Cel Mare, Grigore Teologul și Ioan Gură de Aur în 30 ianuarie

În fiecare an, pe 30 ianuarie, credincioșii sărbătoresc ziua celor trei sfinți, Vasile Cel Mare, Grigore Teologul și Ioan Gură de Aur. Toți trei au fost considerați dascăli ai creștinătății, au contribuit esențial la teologia creștină și au fost numiți ca protectori ai învățământului teologic.

Prăznuirea împreună a celor trei a fost hotărâtă pe la sfârșitul secolului al XI-lea, deoarece credincioșii se întrebau care dintre cei trei este mai mare. Trebuie menționat însă că fiecare este sărbătorit și separat.

Conform tradițiilor din ziua de 30 ianuarie, este bine ca în această zi să se dea pomană o lumânare, după cum spun bătrânii. Se spune că așa va fi întreaga viață a celui care dăruiește lumânarea, plină de lumină. În unele zone ale țării, în special în sud, se mai face și o colivă care trebuie dusă la biserică și sfințită, apoi se împarte la oamenii săraci.

Superstiția cere să ținem această zi, fiindcă altfel soțul/soața poate muri, se mai ține pentru fericirea fetelor și pentru a nu orbi. Tot în ziua de 30 ianuarie, este bine ca fetele tinere să se roage și să postească, pentru a avea o căsnicie fericită.

Referitor la muncile câmpului și la vreme, se zice că în această zi încolțește grâul sub zăpadă, cel care a rămas neîncolțit de cu toamnă.

La sate se obișnuiește ca în această zi de sărbătoare închinată celor trei sfinți să se facă praznice de pomenire a morților din familiile credincioșilor. Tot tradiția populară mai spune că cine va lucra în această zi, nu-i va merge bine „în ale casei” și poate să orbească. Se crede că pe 30 ianuarie începe să încolțească grâul care nu a încolțit din toamnă.

Tot în această zi se schimbă și vremea. Dacă curg streșinile, primăvara e friguroasă, dacă este ger, vara e călduroasă.

De-acum, se zice că “se strâmbă părțile”, iar vremea dă spre primăvară. Dacă streșinile curg, primăvara va fi friguroasă, dacă e ger, vara va fi călduroasă.

În ce-l privește pe cel care va lucra în această zi, tradiția populară spune că îi va merge rău “în ale casei”.

A consemnat Mirela F.

## Maxim Mărturisitorul, sărbătorit de Biserica Ortodoxă la 21 ianuarie

Biserica Ortodoxă sărbătorește la 21 ianuarie pe Sfântul Maxim Mărturisitorul. Cuviosul Maxim Mărturisitorul s-a născut într-o familie de aristocrați din jurul capitalei Imperiului Roman de Răsărit, în jurul anului 580.

În timpul împăratului Heraclie (610-641), în 610, a ocupat pentru trei ani funcția de secretar la curtea imperială, iar în jurul anului 614 a părăsit curtea imperială și a intrat în Mănăstirea Chrysopolis, în apropiere de Constantinopol. Din cauza invaziei persane din 614, a plecat în Africa, unde l-a cunoscut pe Sofronie, viitorul patriarh de Ierusalim. Maxim studiază și își aprofundează cunoștințele teologice, citind operele hristologice ale Sfântului Grigorie Teologul sau ale Sfântului Dionisie Pseudo-Areopagitul. În această perioadă, Sfântul Maxim a scris primele sale opere teologice. În perioada în care a stat în Cartagina, erezia monotelistă a luat amploare. Susținută de împăratul Heraclie și de alți oameni politici din Constantinopol ca o formulă de împăcare cu grupările necalcedoniene, erezia fusese îmbrățișată chiar și de patriarhul Sergie I și de succesorul acestuia, Pyrrhus, fost staret la Mănăstirea Chrysopolis, după plecarea lui Maxim. Exilat în Africa, patriarhul Pyrrhus a fost provocat de Maxim Mărturisitorul la o discuție teologică, prin care sfântul urmărea să-l convingă pe patriarh de greșeala pe care o făcea când susținea că Mântuitorul a avut o singură voință și o singură lucrare. Se spune că la discuție au participat mulți episcopi africani, iar iscusința și elocința lui Maxim i-au convins pe toți că în Hristos există două voințe și două lucrări corespunzătoare celor două firi, omenească și dumnezeiască. Maxim și Pyrrhus au plecat după puțin timp la Roma, unde noul papă, Martin I, a convocat un sinod în Biserica Laterană, în 649, pentru a condamna monotelismul.

Au participat 105 episcopi care au semnat actul sinodal. În 653, la ordinul noului împărat Constans II, susținător al monotelismului, Sfântul Maxim a fost arestat și trimis în exil în Tracia. Papa Martin I a fost arestat și el fără a fi judecat, dar a murit în drumul spre Constantinopol. După câțiva ani de exil, Maxim a fost readus la Constantinopol și întemnițat acolo. Se păstrează tradiția conform căreia, cu puțin timp înainte de moartea sa, sfântul a văzut cum ardeau trei lumânări deasupra mormântului său. A trecut la Domnul pe 13 august 662, luptând până la sfârșit pentru adevărurile doctrinare ale Bisericii.

## Sfinții Trei Ierarhi: Vasile cel Mare, Grigorie Teologul și Ioan Gură de Aur

Pe 30 ianuarie, creștinii ortodocși îi sărbătoresc pe cei trei sfinți ierarhi, Vasile cel Mare, Grigorie Teologul și Ioan Gură de Aur. Aceștia au lăsat, prin scrierile lor, inegalabile pagini de teologie, încă din primele secole de creștinism. Cei trei sunt sărbătorii și individual pe 1, 25 și 27 ianuarie.

Sfinții Trei Ierarhi: Vasile cel Mare, Grigorie Teologul și Ioan Gură de Aur sunt prăznuiți în fiecare an pe 30 ianuarie.

În credința populară, cei trei ierarhi erau trei doctori vindecători de boli. În ziua în care sunt sărbătorii, nu se lucrează, fiind rău de ars, de friguri și de pagubă. În această zi trebuie să dăm o lumânare de pomană, pentru ca întreaga viață să fie luminată. Fetele fac vrăji pentru a li se arăta ursitul, nu lucrează și se mănâncă doar pâine și sare.

Pentru a recunoaște valoarea teologică a Sfinților Trei Ierarhi, prin hotărârea

luată la Atena, la primul Congres al Profesorilor de Teologie din anul 1936, Sfinții Trei Ierarhi au devenit protectori ai instituțiilor de învățământ teologic ortodox din întreaga lume.

## Mare era darul teologiei în acești sfinți

Sfântul Vasile cel Mare reprezintă simbolul energiei și al acțiunii puse în slujba oamenilor; Sfântul Grigore reprezintă simbolul științei teologice și al contemplării înalte, fiind primul dintre părinții bisericești care a folosit termenul de teologie, iar Sfântul Ioan Gură de Aur reprezintă simbolul zelului apostolic prin cuvânt și faptă, pentru orientarea oamenilor spre învățatura lui Iisus.

Tradiția Bisericii spune că atât de mare era darul teologiei în acești sfinți, încât ei se individualizau chiar dacă vorbeau despre același unic Hristos. Așa au apărut unele neînțelegeri, mai puțin creștine, între creștini despre care dintre sfinți este mai mare. Rezolvarea vine în anul 1084

când cei trei sfinți se arată într-o vedenie Sfântului Ioan Mauropous spunându-i:

“După cum vezi, noi la Dumnezeu una suntem și nicio vrajbă nu este între noi. Fiecare din noi, la timpul său, îndemnați de Duhul Sfânt, am scris învățături pentru mântuirea oamenilor. Împreunează-ne, dar, făcându-ne praznic la câte trei într-o singură zi, și înștiințează cu aceasta pe creștini, că noi în fața lui Dumnezeu, una suntem.”

## Vasile cel Mare. Filosofie, medicină, matematică

Acesta se naște în jurul anului 330 în una din cele interesante familii ale creștinismului, o familie ce a dat șase sfinți: Sfânta Macrina cea Bătrână (bunica), Sfânta Emilia (mama), Sfântul Grigorie de Nyssa (frate), Sfântul Petru de Sebaste (frate) și Sfânta Macrina cea Tânără (soră).

Tatăl său, retor, îl îndrumă pe drumul cunoașterii. Marele teolog al Bisericii studiază logica, matematica, gramatica, și-

ințele naturii, retorica, filosofia și medicina la Cezareea Palestinei, Constantinopol și Atena. În 370 este pus arhiepiscop de Constantinopol. Din această poziție demonstrează Sfântul Vasile cel Mare înființează așa-numitele vasiliade, primele instituții de asistență socială din istorie. În urma sa au rămas vaste lucrări de o înaltă teologie, printre care Hexameronul, lucrare exegetică referitoare la crearea lumii.

## Grigorie de Nazianz, Teologul

Născut tot în jurul anului 330, Sfântul Grigorie de Nazianz este cinstit și de către Biserica Catolică. Grigorie studiază gramatica în Capadocia, după care își continuă studiile în Atena. Ajunge preot, episcop de Sasima și îi urmează, ca arhiepiscop, lui Vasile cel Mare, în scaunul Constantinopolului. Prietenia acestuia cu Vasile cel Mare va fi pe deplin sintetizată în cuvintele: „sunt două trupuri, dar un singur suflet”.

Spre bătrânețe cere voie împăratului

și se retrage în Nazianz, unde scrie opera teologică, printre care „Cântec de seară”.

## Ioan Gură de Aur. Retorică, filosofie, drept

Unul din cei mai mari oratori ai creștinismului, Sfântul Ioan Hrisostom se distinge prin limpezimea ideilor, dar și agresivitatea lor. Născut în Antiohia, în jurul anului 354, Ioan rămâne orfan de tată încă din copilărie. Devine diacon, preot, iar mai apoi arhiepiscop de Constantinopol în 397.

Scrierile acestuia, minunate, dureroase, agresive, sau vindecătoare nu și-au pierdut nicicând valabilitatea, orice cititor al său având senzația că timpul minte și că acesta nu a trăit acum aproape două milenii. Printre multiplele opere, se numără și un cutremurător Tratat despre Preoție în care acesta expune foarte direct durere, dar și bucuriile preoției.

În 1936, cei trei sfinți sunt desemnați ca patronii spirituali ai tuturor instituțiilor de învățământ teologic din lume.

# ISTORIE POLITICĂ

Alexandru Averescu (n. 9 martie 1859, Ismail - d. 3 octombrie 1938, București), general de armată, apoi mareșal, om politic, membru de onoare al Academiei Române din 7 iunie 1923. A condus armata română spre marile victorii de la Mărăști și Oituz în Războiul pentru Întregirea Neamului. Generalul Alexandru Averescu și-a întemeiat propriul partid, cu care a reușit să se impună pe scena politică a primului deceniu interbelic.



## 22 ianuarie 1862 - 22 ianuarie 2018

## Se împlinesc 156 de ani de la primul guvern al Principatelor

Am intrat în anul Centenarului cu o premieră. Avem prima femeie prim-ministru din istoria României, Viorica Dăncilă. Prezentăm în paginile următoare un scurt istoric al Guvernelor României de la Unirea Principatelor până în zilele noastre.

### PRINCIPATELE ROMÂNE UNITE

După Unirea din 1859, Alexandru Ioan Cuza avea două guverne și două parlamente. Prin proclamația din 11 decembrie 1861, Cuza prorogă adunările legislative din Moldova și Țara Românească în ianuarie 1862, când ambele adunări trebuiau să se întrunească la București într-o singură adunare, pentru a forma primul Parlament al României.

**1. Primul guvern unic** după recunoașterea Unirii depline a Principatelor a durat doar șase luni: **22 ianuarie 1862 - 24 iunie 1862**. Premierul conservator **Barbu Catargiu** a fost asasinat pe Dealul Mitropoliei, chiar sub clopotniță.

**2. Guvernul de centru** condus de **Nicolae Crețulescu** a avut o viață mai lungă: **24 iunie 1862 - 11 octombrie 1863**. Cabinetul primește vot de blam, dar refuză să demisioneze.

**3. Guvernul Mihail Kogălniceanu**, **11 octombrie 1863 - 26 ianuarie 1865**, în timpul căruia au avut loc secularizarea averilor mănăstirești și lovitura de stat din 2 mai 1864.

**4. Codul civil și de procedură civilă, Codul Penal, Codul comercial și Legea pentru organizarea judecătorească** din 1865 sunt promulgate în **Guvernul Constantin Bosianu**: **26 ianuarie 1865 - 14 iunie 1865**.

**5. Alexandru Ioan Cuza** este silit să abdică în guvernul lui **Nicolae Crețulescu**: **14 iunie 1865 - 11 februarie 1866**.

**6. Cabinetul provizoriu** de Uniune Națională, condus de **Ion Ghica**, **11 februarie 1866 - 10 mai 1866**, a avut rolul de a administra țara după abdicarea lui Cuza și până la aducerea prințului străin Carol, proclamat apoi domn al românilor.

### Constituția din 1866, după model belgian, adoptată în Guvernul Lascăr Catargiu (1)

**7. Guvernul Lascăr Catargiu (1)** de Uniune Națională: **11 mai 1866 - 13 iulie 1866**. S-a adoptat Constituția din 1866, după model belgian, adică cea mai democratică din Europa acelei perioade. Liberalii considerau că prin adoptarea unei legislații moderne, avansate România se va apropia rapid de statele occidentale. Dar conservatorii erau adepții dezvoltării graduale a societății, care trebuia pregătită pentru a asimila organic progresese înregistrate deja în țările avansate ale continentului. Din cauza discrepanței ideologice dintre membrii săi, cabinetul nu și-a putut încheia mandatul.

**8. Guvernul Ion Ghica (2)**, centru: **15 iulie 1866 - 21 februarie 1867**. Poarta îl recunoaște pe Carol ca domn ereditar al Principatelor Unite.

**9. Guvernul Constantin A. Crețulescu**, stânga: **1 martie 1867 - 4 august 1867**. Leul devine moneda națională a Principatelor.

**10. Guvernul Ștefan Golescu, radicali**: **17 august 1867 - 29 aprilie 1868**. Activitatea cabinetului este încetinită de conflictul dintre grupările politice.

**11. Guvernul Nicolae Golescu, radicali**: **1 mai 1868 - 16 noiembrie 1868**. Este adoptată Legea privind organizarea puterii armate din 1868. Franța intensi-



Lascăr Catargiu (1823 - 1899)

fică presiunile asupra principelui Carol pentru a renunța la colaborarea cu „roșii”, bănuind că aceștia orientează politica externă spre Prusia. Primul ministru se retrage.

**12. Guvernul Dimitrie Ghica, conservatori moderati-liberali moderati**: **16 noiembrie 1868 - 27 ianuarie 1870**. Mihail Kogălniceanu, ministrul de Interne, provoacă tensiuni în cabinet determinând o criză guvernamentală.

**13. Guvernul Alexandru G. Golescu, centru**: **2 februarie 1870 - 18 aprilie 1870**. Se emit primele monede de aur cu efigia domnului Carol și inscripția „prinț al României”.

### Guvernul Ion Emanoil Florescu (1) a avut viață foarte scurtă, trei săptămâni

**14. Guvernul Emanoil Costache Epureanu (1), conservatori**: **20 aprilie 1870 - 14 decembrie 1870**. Au loc puternice mișcări antidinastice și republicane.

**15. Guvernul Ion Ghica (3), liberali moderati**: **18 decembrie 1870 - 11 martie 1871**. Ziua de naștere a împăratului Wilhelm I este sărbătorită cu fast de către colonia germană din București. Evenimentul se încheie cu o ciocnire sângeroasă între forțele de ordine și manifestanții republicani. Carol intenționează să abdică, dar revine asupra deciziei în schimbul promisiunii de constituire a unui guvern puternic.

**16. Guvernul Lascăr Catargiu (2), conservatori**: **11 martie 1871 - 31 martie 1876**. Pentru ameliorarea finanțelor publice sunt luate măsuri de creștere a fiscalității. Este adoptată Legea de organizare a Armatei din 1872.

**17. Guvernul Ion Emanoil Florescu (1), conservatori**: **4 aprilie 1876 - 26 aprilie 1876**. Cabinetul a avut o durată de numai trei săptămâni timp în care a existat o luptă acerbă între conservatori și liberali pentru desemnarea biroului Senatului. Coaliția liberală iese victorioasă.

### Liberalii trimit în judecată 11 foști miniștri conservatori în Guvernul Costache Epureanu (2)

**18. Guvernul Emanoil Costache Epureanu (2) PNL**: **27 aprilie 1876 - 23 iulie 1876**. După alegeri, noua Cameră dominată de liberali trimite în judecată 11 miniștri din fostul guvern conservator sub acuzațiile de încălcare a Constituției și abuz în serviciu.



Ion C. Brătianu (1821-1891)

**19. Guvernul Ion C. Brătianu (1), PNL**: **24 iulie 1876 - 24 noiembrie 1878**.

**20. Guvernul Ion C. Brătianu (2), PNL**: **25 noiembrie 1878 - 10 iulie 1879**. Este proclamată independența României la 10 mai 1877. La Congresul de Pace de la Berlin România primește Dobrogea și Delta Dunării la schimb cu sudul Basarabiei.

**21. Guvernul Ion C. Brătianu (3), PNL**: **11 iulie 1879 - 9 aprilie 1881**. Revizuirea Constituției, înființarea Băncii Naționale și proclamarea Regatului (14 martie 1881).

### REGATUL ROMÂNIEI

**22. Guvernul Dimitrie C. Brătianu, PNL**: **10 aprilie 1881 - 8 iunie 1881**. Cabinetul organizează ceremonia de încoronare a lui Carol I și a soției sale, Elisabeta, ca suverani ai României.

### Cel mai longeviv premier din Regatul României, Ion C. Brătianu

**23. Guvernul Ion C. Brătianu (4), PNL**: **9 iunie 1881 - 20 martie 1888**. România aderă la Dubla Alianță (1883), revizuirea Constituției și Legea electorală din 1884.

**24. Guvernul Theodor Rosetti (1), Junimea**: **23 martie 1888 - 11 noiembrie 1888**.

**25. Guvernul Theodor Rosetti (2), Junimea-PLC**: **12 noiembrie 1888 - 22 martie 1889**. Diferențele politice au blocat activitatea cabinetului.

**26. Guvernul Lascăr Catargiu (3), PLC**: **29 martie 1889 - 3 noiembrie 1889**.

**27. Guvernul Gheorghe Manu, PLC - Junimea**: **5 noiembrie 1889 - 15 februarie 1891**. Se formează Direcția poștelor, telegrafelor și telefoanelor. Încep lucrările la podul peste Dunăre, operă a lui A. Saligny.

**28. Guvernul Ion Emanoil Florescu (2), PLC**: **21 februarie 1891 - 26 noiembrie 1891**. Jubileul a 25 de ani de domnie a lui Carol I este marcat de criza guvernamentală care duce la destrămarea PLC.

**29. Guvernul Lascăr Catargiu (4), PC - Junimea**: **27 noiembrie 1891 - 3 octombrie 1895**. Înființarea jandarmiei rurale, „criza Memorandumului” și Legea minelor din 1895.

**30. Guvernul Dimitrie A. Sturdza (1), PNL**: **4 octombrie 1895 - 21 noiembrie 1896**. Împăratul Franz Josef vine la București.

**31. Guvernul Petre S. Aurelian, PNL**: **21 noiembrie 1896 - 26 martie 1897**. S-a adoptat Legea repausului du-

minical din 1897: duminica și sărbătorile nu se lucrează, iar magazinele și întreprinderile sunt închise.

### Reforma învățământului după legile lui Spiru Haret, în Guvernul Dimitrie A. Sturdza (2)

**32. Guvernul Dimitrie A. Sturdza (2), PNL**: **31 martie 1897 - 30 martie 1899**. Legile învățământului promovate de Spiru Haret: instituirea bacalaureatului, reforma învățământului secundar și superior. Criza politică este generată de problema subvenționării instituțiilor de învățământ românești din Ardeal.

**33. Guvernul Gheorghe Gr. Cantacuzino (1), PC**: **11 aprilie 1899 - 7 iulie 1900**. Are loc o criză financiară: deficit bugetar de peste 35 mil. lei, împrumut extern de 175 de milioane lei. Pentru echilibrarea bugetului și atragerea de noi resurse guvernul adoptă măsuri de creștere a fiscalității.

**34. Guvernul Petre P. Carp (1), PC**: **7 iulie 1900 - 13 februarie 1901**. Pentru a face față dificultății economice, primul ministru creionează un plan de măsuri: creșteri de taxe, restructurări instituționale, concesiuni. Măsurile provoacă nemulțumirea clasei politice, iar primul ministru este forțat să demisioneze.

### Prima blocare a posturilor în instituțiile publice și prima scădere a salariilor bugetarilor, în Guvernul Dimitrie A. Sturdza (3)

**35. Guvernul Dimitrie A. Sturdza (3), PNL**: **14 februarie 1901 - 20 decembrie 1904**. Se adoptă măsuri de reducere a cheltuielilor bugetare: blocarea posturilor în domeniul public, reduceri pe o scară progresivă a salariilor, de la 2% la 20%. Premierul este forțat să demisioneze la presiunile „Oculței”, grupare din interiorul PNL ce sprijină ascensiunea lui Ionel Brătianu în fruntea partidului.

**36. Guvernul Gheorghe Gr. Cantacuzino (2), PC**: **22 decembrie 1904 - 12 martie 1907**. Este organizată Expoziția jubiliară pentru sărbătorirea a 40 de ani de domnie a regelui Carol. Izbucnește Răscoala din 1907.

**37. Guvernul Dimitrie A. Sturdza (4) PNL**: **12 martie 1907 - 27 decembrie 1908**. Legea învoielilor agricole din 1907, înființarea Casei Rurale, Legea pentru organizarea comunelor și plășilor. Primul ministru demisionează din motive de sănătate.

**38. Guvernul Ion I. C. Brătianu (1) PNL**: **12 decembrie 1908 - 4 martie 1909**.

**39. Guvernul Ion I. C. Brătianu (2), PNL**, **4 martie 1909 - 28 decembrie 1910**. Sunt adoptate legile referitoare la cooperativele de muncitori și meseriași, legea pentru școalele de copii mici. Se creează un program de construire de locuințe ieftine pentru muncitori.

**40. Guvernul Petre P. Carp (2), PC**: **29 decembrie 1910 - 28 martie 1912**. Legea privind organizarea meseriilor, creditului și asigurărilor muncitorești, măsuri împotriva prețurilor de monopol la produsele de consum de bază; pachet de legi pentru ieftinirea traiului prin scutiri de taxe și impozite.

**41. Guvernul Titu Maiorescu (1), PC**: **28 martie 1912 - 14 octombrie 1912**.

**42. Guvernul Titu Maiorescu (2), PC - PCD**: **14 octombrie 1912 - 31 decembrie 1913**. Izbucnește al Doilea Război Balcanic. Prin încheierea Păcii de la București România primește de la Bulgaria un teritoriu de aproximativ 7000 de km<sup>2</sup> în sudul Dobrogei (Cadrilaterul). Este înființată Academia de Înalte Studii

Comerciale.

### Primul Război Mondial: Parlamentul și Guvernul condus de Ion I. C. Brătianu se mută la Iași

**43. Guvernul Ion I. C. Brătianu (3) PNL**: **4 ianuarie 1914 - 11 decembrie 1916**. Izbucnește Primul Război Mondial. Consiliul de Coroană adoptă neutralitatea. Regele Carol I se stinge din viață. Prin Convenția militară cu Antanta, la 14 august 1916, Consiliul de Coroană decide intrarea României în război împotriva Austro-Ungariei. Armata Puterilor Centrale ocupă Capitala. Familia regală, Parlamentul și Guvernul sunt nevoite să se retragă la Iași.

**44. Guvernul Ion I. C. Brătianu (4), PNL-PCD**: **11 decembrie 1916 - 26 ianuarie 1918**. Se trece la reorganizarea și înzestrarea Armatei cu echipament modern. Tezaurul României este transportat la Moscova. Proiectul de revizuire a Constituției consacră adoptarea reformei agrare prin exproprierea marii proprietăți și introducerea votului universal. Au loc bătăliile de la Mărăști, Mărășești și Oituz. În fața presiunilor Austro-Ungariei de a semna armistițiul, Brătianu își depune mandatul.

**45. Guvernul Alexandru Averescu (1), Uniune Națională**: **29 ianuarie 1918 - 27 februarie 1918**. După ieșirea oficială a Rusiei din război, Austro-Ungaria pune problema armistițiului într-o manieră ultimativă. Consiliul de Coroană decide ca textul tratatului să fie discutat în bloc și nu pe articole, pentru a se pune în evidență caracterul de dictat al acestuia; sperând într-o ameliorare a condițiilor de armistițiu, regele Ferdinand apelează la o personalitate politică ce se bucura de încrederea Puterilor Centrale.

### Unirea Basarabiei cu România are loc în timpul guvernului condus de Alexandru Marghiloman

**46. Guvernul Alexandru Marghiloman, PC**: **5 martie 1918 - 24 octombrie 1918**. Are loc Unirea Basarabiei cu România. Este semnat Tratatul de pace cu Puterile Centrale (Dobrogea era ocupată de Bulgaria, Austro-Ungaria lua partea vestică a Carpaților, Germania institua un monopol asupra țiteiului pe 90 de ani). Regele Ferdinand refuză să semneze Tratatul.

**47. Guvernul Constantin Coandă, Uniune Națională**: **24 octombrie 1918 - 29 noiembrie 1918**. Ca urmare a victoriilor obținute de Antanta pe parcursul verii anului 1918 România reîntră în război împotriva Puterilor Centrale. Sfârșitul Primului Război Mondial: unirea Bucovinei cu România și unirea Transilvaniei cu România.

**48. Guvernul Ion I. C. Brătianu (5), PNL**: **29 noiembrie 1918 a.v./12 decembrie 1918 a.n. - 12 septembrie 1919**. Începe reforma agrară prin exproprierea marii proprietăți rurale. Conferința de Pace de la Paris și Tratatul de la Versailles. Adoptarea Calendarului gregorian. Are loc ocuparea Budapestei. Primul ministru demisionează refuzând să semneze Tratatul de Pace cu Austria ce cuprindea clauze menite să faciliteze amestecul Marilor Puteri în treburile interne ale României.

**49. Guvernul Arthur Văitoianu, Uniune Națională**: **27 septembrie 1919 - 28 noiembrie 1919**. Cabinetul a avut rolul de a organiza primele alegeri generale parlamentare pe baza votului universal.

Continuare în pagina 5

În perioada interbelică în România au existat numeroase partide politice: de dreapta (Partidul Conservator-Progresist, Partidul Conservator-Democrat); de centru (Partidul Național-Liberal, Partidul Poporului); de centru-stânga (Partidul Țărănesc, Partidul Național-Țărănesc), de stânga (Partidul Socialist, Partidul Social-Democrat), de extrema-stânga (Partidul Comunist din România), de extremă-dreapta (Legiunea Arhanghelului Mihail-Garda de Fier); partide ale minorităților (Partidul Maghiar, Partidul German, Partidul Evreiesc).

# ISTORIE POLITICĂ

## Perioada interbelică, caracterizată de instabilitate politică. În 20 de ani România a avut 25 de guverne

Urmare din pagina 4

### PERIOADA INTERBELICĂ

Partidul Național-Liberal s-a aflat la putere circa 10 ani din cei 20 ai perioadei interbelice. Alternanța la putere a fost o realitate. 1918-1919: Partidul Național-Liberal; 1920-1921: Partidul Poporului; 1921-1922: Partidul Conservator-Democrat; 1922-1926: Partidul Național-Liberal; 1926-1927 -Partidul Poporului; 1927-1928: Partidul Național-Liberal; 1928-1931: Partidul Național-Țărănesc; 1931-1932: Uniunea Națională; 1932-1933: Partidul Național-Țărănesc; 1933-1937: Partidul Național-Liberal. Nu a existat nici o situație în care un partid să rămână la putere peste limita de 4 ani a parlamentului pe care se sprijinea.

**50. Guvernul Alexandru Vaida-Voevod (1), Blocul Parlamentar: 1 decembrie 1919 - 12 martie 1920.** Guvernul Alexandru Vaida-Voevod s-a constituit în decembrie 1919 ca urmare a faptului că în alegerile parlamentare din noiembrie, niciun partid politic nu a obținut majoritatea mandatelor. S-a constituit coaliția numită „Blocul parlamentar”. Acest guvern a durat doar câteva luni, până în martie 1920.

### Prima grevă generală în Guvernul Averescu (2)

**51. Guvernul Alexandru Averescu (2), PP - PD: 13 martie 1920 - 13 decembrie 1921.** Reforma financiară din 1921, unificarea monetară, reforma agrară. Are loc prima grevă generală din istorie (oct. 1920). Tratatul de la Trianon.

**52. Guvernul Ion I. C. Brătianu (6), PNL: 19 ianuarie 1922 - 27 martie 1926.** Politică economică protecționistă, de sprijinire a burgheziei industriale. Se adoptă Constituția din 1923 și Legea electorală din 1926. Are loc ceremonia de încoronare a lui Ferdinand I ca rege al tuturor românilor. Principele Carol renunță la tron.

**53. Guvernul Alexandru Averescu (3), PP: 30 martie 1926 - 4 iunie 1927.**

### Gheorghe Mironescu, premier pentru o zi

**54. Guvernul Barbu Știrbei, Uniune Națională: 4 iunie 1927 - 20 iunie 1927.** A fost un cabinet efemer format din grupări politice divergente și personalități cu vederi politice total diferite.

**55. Guvernul Ion I. C. Brătianu (7), PNL: 22 iunie 1927 - 24 noiembrie 1927.** Decesul regelui Ferdinand și intrarea în funcțiune a Regentei. Ionel Brătianu încețază din viață în urma unei amigdalite.

**56. Guvernul Vintilă I. C. Brătianu, PNL: 24 noiembrie 1927 - 3 noiembrie 1928.** Legea pentru protecția muncii femeilor și minorilor. Durata zilei de lucru se stabilește la 8 ore.

**57. Guvernul Iuliu Maniu (1), PNT: 10 noiembrie 1928 - 7 iunie 1930.** Activitatea cabinetului este marcată de criza economică globală (scăderea nivelului de trai, creșterea de taxe și impozite, producția industrială scade cu 37%). România se împrumută extern cu 100 mil. Politică economică de atragere a capitalului străin („porțile deschise”). Carol sosește înopinată în țară, iar Maniu demisionează.

**58. Guvernul Gheorghe Mironescu (1), PNT: 7 iunie 1930 - 8 iunie 1930.** În urma consultărilor, majoritatea clasei politice cu excepția PNL se pronunță pentru restaurația carlistă. În 8 iunie 1930, cele două Corpuri legislative au votat numirea Alteiței Sale Regale Carol al II-lea ca rege al României. Este cabinetul cu cel mai scurt mandat.

**59. Guvernul Iuliu Maniu (2) PNT: 13 iunie 1930 - 8 octombrie 1930.** Elena

Lupescu sosește în țară și se pun bazele camarilei regale. Au loc divergențe politice între rege și Maniu în privința „ordinii constituțional”, în semn de protest, primul ministru demisionează invocând probleme de sănătate.

**60. Guvernul Gheorghe Mironescu (2), PNT: 10 octombrie 1930 - 4 aprilie 1931.** Împrumut extern de peste 1 miliard de franci cu dobândă de 10,23% pe an. Se înregistrează prima „curbă de sacrificiu”: salariile din domeniul public sunt reduse cu 10-25%. O criză ministerială provoacă demisia primului ministru.

**61. Guvernul Nicolae Iorga, Uniune Națională: 18 aprilie 1931 - 31 mai 1932.** Resursele bugetare ale statului se înjumătățesc. Are loc a doua „curbă de sacrificiu”: impozit de 15% pe salarii, creșterea fiscalității. Adâncirea crizei: statul nu mai poate asigura plata regulată a salariilor și pensiilor. Iorga demisionează.

**62. Guvernul Alexandru Vaida-Voevod (2), PNT: 6 iunie 1932 - 10 august 1932.** **63. Guvernul Alexandru Vaida-Voevod (3), PNT: 11 august 1932 - 17 octombrie 1932.** Împrumut extern de 50 milioane de franci elvețieni pentru rezerva BNR, reducerea impozitului agricol, a celui pe clădiri și pentru profesiile liberale.

**64. Guvernul Iuliu Maniu (3), PNT: 20 octombrie 1932 - 12 ianuarie 1933.** Se renunță la politica „porților deschise” prin stabilirea limitelor cantitative ale importului în scopul protejării producției naționale.

**65. Guvernul Alexandru Vaida-Voevod (4), PNT: 14 ianuarie 1933 - 9 noiembrie 1933.** Au loc ample tensiuni sociale și mișcări de protest reprimare în forță de autorități. Izbucnește scandalul politic Afacerea Skoda.

**66. Guvernul Ion Gheorghe Duca, PNL: 14 noiembrie 1933 - 3 ianuarie 1934.** În ultima zi a depunerii listelor electorale, guvernul scoate în afara legii Garda de Fier. După o întrevedere la Sinaia cu regele Carol, primul ministru este asasinat pe peronul gării de un grup de trei legionari cunoscuți sub numele de Nicadorii.

**67. Guvernul Gheorghe Tătărescu (1), PNL: 5 ianuarie 1934 - 1 octombrie 1934.** **68. Guvernul Gheorghe Tătărescu (2) PNL: 2 octombrie 1934 - 29 august 1936.** **69. Guvernul Gheorghe Tătărescu (3) PNL, 29 august 1936 - 14 noiembrie 1937.** România cunoaște un boom economic fără precedent având consecințe pozitive asupra nivelului de trai.

### PNL, primul partid din istorie aflat la guvernare care pierde alegerile

**70. Guvernul Gheorghe Tătărescu (4) PNL: 14 noiembrie 1937 - 28 decembrie 1937.** La alegerile din 20 decembrie nici un partid nu reușește să obțină cel puțin 40% din voturi pentru a beneficia de prima majoritară, astfel încât să poată forma cabinetul. PNL este primul partid de guvernământ din istorie care pierde alegerile.

**71. Guvernul Octavian Goga, PNC: 28 decembrie 1937 - 10 februarie 1938.** Regele profită de criza politică determinată de rezultatul alegerilor și cheamă la guvernare formațiunea clasată pe locul patru. Garda de Fier se angajează să sprijine PNC la alegerile programate în martie.

**72. Guvernul Miron Cristea (1), Uniune Națională: 10 februarie 1938 - 30 martie 1938.** **73. Guvernul Miron Cristea (2), Uniune Națională: 30 martie 1938 - 1 februarie 1939.**

**74. Guvernul Miron Cristea (3), Uniune Națională: 1 februarie 1939 - 6 martie 1939.** Regele Carol al II-lea instaurează regimul monarhiei autoritare. Se înființează Frontului Renașterii Naționale (FRN)



Iuliu Maniu (1873 - 1953)

ca unică organizație politică în stat.

**75. Guvernul Armand Călinescu, FRN: 7 martie 1939 - 21 septembrie 1939.** Pactul Ribbentrop-Molotov; începe cel de-al Doilea Război Mondial. Consiliul de Coroană decide „observarea strictă a regulilor neutralității stabilite prin convențiile internaționale față de beligeranții actualului conflict”. Primul ministru este asasinat de un comando legionar.

**76. Guvernul Gheorghe Argeșeanu FRN: 21 septembrie 1939 - 28 septembrie 1939.** Primul ministru a coordonat represaliile autorităților față de asasinarea lui A. Călinescu; în total au fost asasinați aproximativ 300 de frunziși legionari.

**77. Guvernul Constantin Argetoianu, FRN: 28 septembrie 1939 - 24 noiembrie 1939.** Activitatea cabinetului a fost considerată inefficientă de șeful statului; în plin război mondial, regele a decis înlocuirea premierului.

**78. Guvernul Gheorghe Tătărescu (5), FRN: 24 noiembrie 1939 - 11 mai 1940.** **79. Guvernul Gheorghe Tătărescu (6), FRN: 11 mai 1940 - 4 iulie 1940.** România cedează Basarabia, nordul Bucovinei și ținutul Herța.

**80. Guvernul Ion Gigurtu, 4 iulie 1940 - 4 septembrie 1940.** Decretul-lege privitor la starea juridică a locuitorilor evrei din România. Al doilea arbitraj de la Viena: România cedează Ungariei nord-vestul Transilvaniei, reprezentând 43.492 km<sup>2</sup> și o populație de aproximativ 2,5 milioane locuitori.

**81. Guvernul Ion Antonescu (1), Uniune Națională: 4 septembrie 1940 - 14 septembrie 1940.** Regele Carol al II-lea abdică. Primul ministru este investit cu puteri depline. Acordul de la Craiova: România cedează Cadrilaterul Bulgariei. România este declarată „stat național-legionar”. **82. Guvernul Ion Antonescu (2), Uniune Națională: 14 septembrie 1940 - 27 ianuarie 1941.** Legionarii sunt înlăturați de la guvernare. **83. Guvernul Ion Antonescu (3), Uniune Națională: 27 ianuarie 1941 - 23 august 1944.** Războiul împotriva Uniunii Sovietice. Actul de la 23 august 1944: mareșalul Antonescu este demis de regele Mihai I și arestat.

**84. Guvernul Constantin Sănătescu (1), BND: 23 august 1944 - 4 noiembrie 1944.** **85. Guvernul Constantin Sănătescu (2), Uniune Națională: 4 noiembrie 1944 - 6 decembrie 1944.** Convenția de armistițiu din 12 septembrie 1944: ieșirea din războiului antisovietic și angajarea în luptă împotriva Germaniei. Plata a 300 mil. USD despăgubiri de război, anularea dictatului de la Viena, stabilirea graniței româno-sovietice din 28 iunie 1940. Confruntare între partidele politice și coaliția girată de comuniști.

**86. Guvernul Nicolae Rădescu, Uniune Națională: 6 decembrie 1944 - 28 fe-**

**bruarie 1945.** Mandatul cabinetului a fost marcat de o profundă criză politică. Manifestația antiguvernamentală din 24 februarie 1945. A. I. Vășinski vine la București și îi impune regelui Mihai destituirea cabinetului.

### ROMÂNIA COMUNISTĂ

**87. Guvernul Petru Groza (1), FND - PNL-T - PNT-A: 6 martie 1945 - 30 noiembrie 1946.** Are loc reforma agrară din 1945: instituirea Sovrom-urilor. Sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial. Manifestația anticomunistă din 8 noiembrie 1945, procesul mareșalului Ion Antonescu. Alegerile din 19 noiembrie 1946.

**88. Guvernul Petru Groza (2), BPD: 1 decembrie 1946 - 30 decembrie 1947.** Comuniștii demarează procesul de acaparare a întregii puteri în stat și de lichidare a oricăror forme de opoziție. Regele Mihai I abdică. Proclamarea Republicii.

**89. Guvernul Petru Groza (3), PMR: 30 decembrie 1947 - 13 aprilie 1948.**

**90. Guvernul Petru Groza (4), PMR: 13 aprilie 1948 - 2 iunie 1952.** Constituția din 13 aprilie 1948. Naționalizarea industriei și demararea procesului de colectivizare. Deportările în Bărăgan, înființarea regiunilor și raioanelor (1950).

**91. Guvernul Gheorghe Gheorghiu-Dej (1), PMR: 2 iunie 1952 - 24 ianuarie 1953.** **92. Guvernul Gheorghe Gheorghiu-Dej (2), PMR: 24 ianuarie 1953 - 4 octombrie 1955.** Constituția din 27 septembrie 1952. România devine membru fondator al Tratatului de la Varșovia (17 mai 1955).

**93. Guvernul Chivu Stoica (1), PMR: octombrie 1955 - 19 martie 1957.** **94. Guvernul Chivu Stoica (2), PMR: 19 martie 1957 - 21 martie 1961.** Începe procesul de destalinizare: desființarea Sovrom-urilor. Revoluția maghiară din 1956; retragerea trupelor sovietice (1958).

**95. Guvernul Ion Gheorghe Maurer (1), PMR: 21 martie 1961 - 18 martie 1965.** **96. Guvernul Ion Gheorghe Maurer (2), PMR: 18 martie 1965 - 21 august 1965.** Se încheie procesul de colectivizare (1962). Constituția din 21 august 1965.

**97. Guvernul Ion Gheorghe Maurer (3), PCR: 21 august 1965 - 9 decembrie 1967.** **98. Guvernul Ion Gheorghe Maurer (4), PCR: 9 decembrie 1967 - 13 martie 1969.** **99. Guvernul Ion Gheorghe Maurer (5), PCR: 13 martie 1969 - 27 februarie 1974.** Ceaușescu continuă linia politică de independență față de Moscova. Reforma administrativă din 1968. Vizita președintelui SUA, R. Nixon, la București. Demararea procesului de industrializare și urbanizare forțată. Tezele din Iulie 1971.

**100. Guvernul Manea Mănescu (1), PCR: 27 februarie 1974 - 18 martie 1975.** **101. Guvernul Manea Mănescu (2), PCR: 18 martie 1975 - 30 martie 1979.** Ceaușescu preia, treptat, toate pârghiile de putere în stat.

**102. Guvernul Ilie Verdeț (1), PCR: 30 martie 1979 - 29 martie 1980.** **103. Guvernul Ilie Verdeț (2), PCR: 29 martie 1980 - 21 mai 1982.** Deteriorare a stării materiale a populației. Datoria externă ajunge la 10,2 miliarde de dolari; Ceaușescu decide achitarea întreagă a datoriei externe până în 1990.

**104. Guvernul Constantin Dăscălescu (1), PCR: 21 mai 1982 - 29 martie 1985.** **105. Guvernul Constantin Dăscălescu (2), 29 martie 1985 - 22 decembrie 1989.** Profundă criză economică și socială. Revoluția din decembrie 1989.

### DUPĂ REVOLUȚIA DIN 1989

**106. Guvernul Petre Roman (1), FSN: 27 decembrie 1989 - 28 iunie 1990.**

**Primele alegeri libere (20 mai 1990).** Fenomenul Piața Universității. Mineriada din iunie 1990. **107. Guvernul Petre Roman (2), FSN: 28 iunie 1990 - 16 octombrie 1991.** Mineriada din septembrie 1991

**108. Guvernul Theodor Stoilojan, Uniune Națională: 16 octombrie 1991 - 20 noiembrie 1992.** Constituția din 8 decembrie 1991.

**109. Guvernul Nicolae Văcăroiu, PSDR: 20 noiembrie 1992 - 12 decembrie 1996.** România devine membru în Consiliul Europei și semnează Acordul de asociere la UE.

**110. Guvernul Victor Ciorbea, CDR-USD-UDMR: 12 decembrie 1996 - 17 aprilie 1998.** Accelerarea privatizării, restructurării și reducerea pierderilor din economie.

**111. Guvernul Radu Vasile, CDR-USD-UDMR: 17 aprilie 1998 - 22 decembrie 1999.** Deteriorare a nivelului de trai (șomajul depășește 10%). Mineriada din ianuarie 1999. Premierul este revocat din funcție de președintele Constantinescu.

**112. Guvernul Mugur Isărescu, CDR - PD - PSDR - UDMR: 22 decembrie 1999 - 28 decembrie 2000.** Pachet de măsuri de relaxare fiscală (reducerea impozitului pe profit, aplicarea unei cote unice de TVA de 19%.

**113. Guvernul Adrian Năstase, PSD: 28 decembrie 2000 - 29 decembrie 2004.** România devine membru al NATO (29 martie 2004). Închiderea negocierilor pentru aderarea la UE.

**114. Guvernul Călin Popescu Țăriceanu (1), Alianța D.A. PNL-PD - UDMR - PC: 29 decembrie 2004 - 5 aprilie 2007.** România devine membru al Uniunii Europene la 1 ianuarie 2007. **115. Guvernul Călin Popescu Țăriceanu (2), PNL - UDMR: 5 aprilie 2007 - 22 decembrie 2008.** Boom economic (creștere record de 8,8% în sem. I al anului 2008); creșterea a investițiilor străine; suspendarea președintelui Traian Băsescu

**116. Guvernul Emil Boc (1) PDL - PSD: 22 decembrie 2008 - 13 octombrie 2009; administrație interimară: 13 octombrie 2009 - 23 decembrie 2009.** Primul cabinet demis de Parlament prin moțiune de cenzură după 1989. **117. Guvernul Emil Boc (2), PDL - UDMR - UNPR: 23 decembrie 2009 - 9 februarie 2012.** Criză economică: program de reducere a cheltuielilor bugetare (reducerea cu 25% a salariilor în sectorul public), creșterea TVA la 24%.

**118. Guvernul Mihai Răzvan Ungreanu, PDL-UDMR-UNPR: 9 februarie 2012 - 27 aprilie 2012; administrație interimară: 27 aprilie 2012 - 7 mai 2012.** Coaliția guvernamentală pierde majoritatea în Parlament, iar după 78 de zile de guvernare cabinetul este demis prin moțiune de cenzură.

**119. Guvernul Victor Ponta (1), USL (PSD - PNL - PC): 7 mai 2012 - 21 decembrie 2012.** Suspendarea președintelui Traian Băsescu. **120. Guvernul Victor Ponta (2), USL: 21 decembrie 2012 - 5 martie 2014.** **121. Guvernul Victor Ponta (3), PSD - UDMR - PC - UNPR: 5 martie 2014 - noiembrie 2015.**

**122. Dacian Julien Cioloș, tehnocrați: 17 noiembrie 2015 - 4 ianuarie 2017.**

**123. Sorin Grindeanu, PSD-ALDE, 4 ianuarie 2017 - 29 iunie 2017.**

**124. Mihai Tudose, PSD-ALDE: 29 iunie 2017 - 15 ianuarie 2018.**

Prima femeie premier din istoria României va conduce guvernul cu numărul 125.

Pagini realizate de Terezia G.

Surse: Enciclopedia României, www.guv.ro Prof. Univ. Dr. Ioan Scurtu, Democrația românească în perioada interbelică

# REȚETE

## Ceapa este o legumă și un leac deosebit de eficient, mai ales în răceli

Ceapa provine din regiunile de stepă din Asia centrală și de vest, probabil teritoriul Afganistanului de azi. Este una dintre cele mai vechi plante de cultură, fiind apreciată la 5.000 de ani în urmă. Ea a fost cultivată ca plantă medicinală, condiment și ca legumă.

Principalii constituenți cunoscuți ai alestei legume-leac sunt: fructani, vitaminele A, B, C; săruri minerale - sodiu, potasiu, fosfat și nitrați calcaroși, fier, sulf, iod, siliciu; acizi - fosforic și acetic; disulfur de alil și de propil; ulei volatil; glucochinină; oxidaze diostaze (acestea din urmă sterilizate; prin căldură); principii antibiotice.

Dacă în arta culinară ceapa este nelipită din o multitudine de mâncăruri, leguma prin componenții săi este utilizată atât pentru uz intern, cât și pentru uz extern.

Folosită în uz intern, ceapa este stimulent general (al sistemului nervos, hepatic, renal); diuretic puternic, dizolvent și eliminător al ureei și al clorurilor; anti-reumatismal; antiscorbutic; antiseptic și antiinfecțios (antistafilococic: ceapa se comportă în privința acestui microb ca un antibiotic: *L. Binat*); secretor, expectorant; digestiv (ajută în digestia făinoaselor); echilibrant glandular; antiscrofulos; vermifug; hipnotic ușor; curativ al pielii și al sistemului pilos.

Maladiile în care a dat rezultate sunt: astenii, surmenaj fizic și intelectual, creșterea oligurii, reacții lichidiene (edeme, ascite, pleurezii, pericardite); hidropizie; reumatism, artrism; litiază biliară; fermentații intestinale (diaree); infecții genitourinare; afecțiuni respiratorii (guturai, bronșite, astm, laringită); gripă; dezechilibrări glandulare; obezitate; ateroscleroză, prevenirea trombozelor.

### Marii mâncători de ceapă și usturoi sunt oameni sănătoși, puternici

În uz extern, ceapa cu toate componentele sale are efecte benefice multiple: emolient și rezolutiv (resorbant); antiseptic; antalgic (sedativ, calmant); îndepărtează țânțarii. Se folosește în abcese, panariții, furuncule, înțepături de viespi; degerături, crăpături; migrene; congestie cerebrală; surditate, țiuțuri; nevralgii dentare; negi; Plăgi, ulcere, arsuri; pistrii; înlăturarea țânțarilor ș.a.

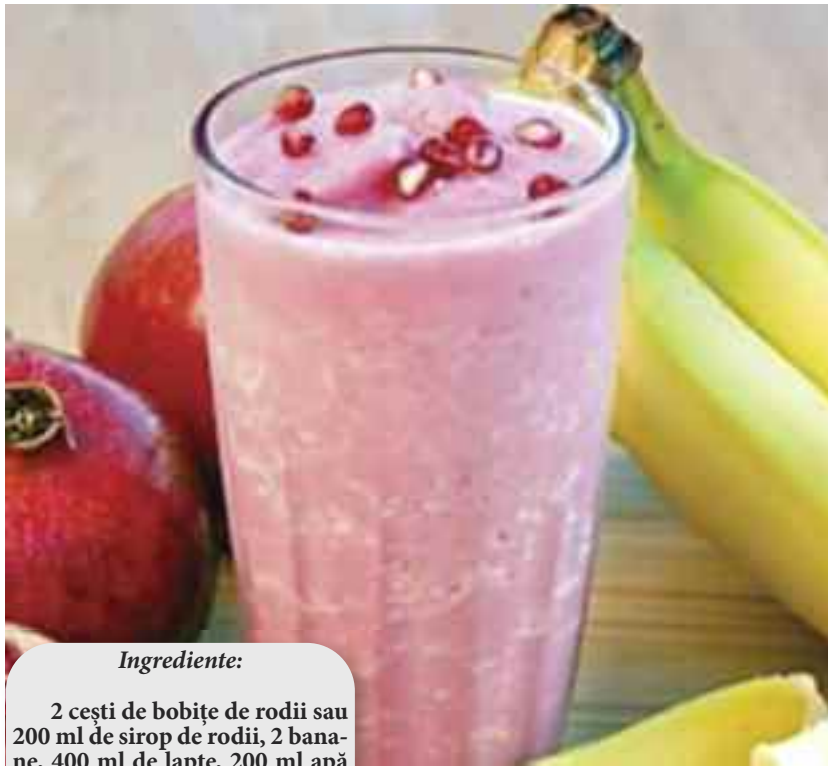
Nasul înfundat, însoțit și de alte simptome, precum dureri în gât, tuse, febra, dureri musculare, oboseală nejustificată, poate anunța o răceală sau gripă. Nu intra în panică, dar nici în prima farmacie care-ți iese în cale. Zdrobește o ceapă de colțul mesei și ține-o în dreptul nasului. Efectul este mult mai puternic atunci când ceapa este zdrobită decât dacă e tăiată cu cuțitul. În afară de faptul că tăria cepei îți desfundă nasul imediat, ceapa are și un puternic efect calmant și te va ajuta să dormi bine, să te odihnești, așa cum se cere în caz de gripă ori răceală.

Marii mâncători de ceapă și usturoi sunt oameni sănătoși, puternici, care răcesc foarte rar și, dacă se îmbolnăvesc de gripă, fac forme ușoare, fără complicații, care se vindecă repede. Alături de usturoi, ceapa e unul din cele mai puternice leacuri naturale împotriva răcelii și nu numai. Pentru calmarea tusei, pune la fiert, într-o jumătate de litru de apă, două cepe mici, cu tot cu coajă, după ce în prealabil le-ai zdrobit, și patru nuci sparte, în coajă. După ce apa dă în clocot, lasă să mai fiarbă cinci minute, după care închizi focul și mai lași încă cinci minute să se infuzeze. Se strecoară și se bea cald, neîndulcit sau îndulcit cu puțină miere, două, trei cani pe zi.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

**Folosită în uz intern, ceapa este stimulent general (al sistemului nervos, hepatic, renal) și diuretic puternic, dizolvent și eliminător al ureei și al clorurilor; antireumatismal și antiscorbutic și antiseptic și antiinfecțios (antistafilococic: ceapa se comportă în privința acestui microb ca un antibiotic: *L. Binat*); secretor, expectorant; digestiv (ajută în digestia făinoaselor); echilibrant glandular; antiscrofulos și antitrombozic; afrodisiac (lucrări vechi, Hull Walton) și hipoglicemiant și antiscrofulos; vermifug; hipnotic ușor; curativ al pielii și al sistemului pilos.**

## Milkshake cu rodii și banane



### Ingrediente:

2 cești de boboțe de rodii sau 200 ml de sirop de rodii, 2 banane, 400 ml de lapte, 200 ml apă minerală carbogazoasă, 4 linguri de miere (dacă se folosește sirop de rodii atunci doar 2 linguri de miere), cuburi de gheață, sau preferabil pulbere de gheață.

### Mod de preparare:

Se desfac rodiile și boboțele se mixează cu apa minerală, apoi se strecoară de sămuri și de bucățile mai mari de cojițe rămase. Se pune înapoi în vasul robotului

de bucătărie, se adaugă și restul ingredientelor, mai puțin gheața, în cazul în care se folosesc cuburi și se mixează până când obțineți o cremă omogenă. Nu vă speriați, rodiile îi conferă o culoare destul de neobișnuită. Se pune în pahare, dacă la preparare s-au folosit pulbere de gheață se servește imediat, iar dacă se folosesc cuburi, acestea se adaugă la servire. Se poate orna cu frișcă, frunze de mentă, câteva boboțe din rodie sau alte fructe cu boabe mărunte.

## Supă de roșii cu tăiței



### Ingrediente:

500 ml de bulion, pe cât posibil proaspăt preparat, 500 g lapte, 100 g tăiței cu formă mărunță, o lingură cu vârf de făină, 2-3 liguri de ulei, 2 liguri de zahăr, o linguriță mică de boia de ardei dulce, puțină sare, eventual și un plic de zahăr vanilat, după gust.

### Mod de preparare:

Din făină și ulei se prepară un rânțas foarte slab, se adaugă boiaua și treptat bulionul (sau 200 g de pastă de tomate dizolvată în circa 3-400 g apă), apoi și laptele. Se mai poate adăuga pu-

țină apă, până când se ajunge la consistența dorită. Se pune sare, zahărul, și zahărul vanilat (dacă folosiți). Toată compoziția se mai fierbe câteva minute, amestecând continuu, apoi se ia de pe foc. Tăiței se fierb separat, în apă ușor sărată, se strecoară, și se pun în supă. Se servește caldă sau rece, după gust, ornat cu frunză de mentă, frișcă, sau înghețată cu vanilie.

## Tocăniță de miel



### Ingrediente:

600 g carne de miel (pulpă), tăiată bucăți, un morcov, o ceapă, o tulpină de țelină, 4 roșii curățate de piele, 2 rămurile de cimbrisor, o lămâie netratată, un pahar de vin alb sec, două pahare de supă de carne, 4 linguri de ulei extravirgin de măsline, sare, piper negru, bioa de ardei.

### Mod de preparare:

Curățați și spălați morcovul și țelina, la fel ceapa și usturoiul. Tăiați-le apoi cubulețe. Spălați bine lămâia și curățați-i coaja, fără partea albă. Într-o cratiță încălzită uleiul de măsline și căliți zarzavaturile tăiate cubulețe; adăugați coaja de lămâie și bucățile de miel, rumenindu-le uniform

pe toate părțile. Condimentați cu sare, piper și boia de ardei, apoi aromatizați-o cu o rămurică de cimbrisor spalat și scurs. Amestecați toată compoziția, iar după câteva minute turnați vinul și lăsați-l să se evapore la foc mare. Micșorați flacăra și adăugați roșiile curățate de piele și zdrobite în prealabil cu o furculiță. Lăsați totul pe foc încă o oră bună, adăugând din când în când puțină supă caldă. Tocănița se servește caldă, ornată cu frunzuliță de cimbrisor, pătrunjel, țelină, sau cu legume colorate, cu găluște, mămlăgiuță sau eventual paste făinoase.

## Tort Pădurea Neagră



### Ingrediente:

Pentru blat: 200 g făină, 250 g zahăr, 70 g cacao, 450 ml lapte, 35 ml ulei, 1 plic de praf de copt. Pentru umplutură: 400 ml smântână îndulcită pentru frișcă, cireșe sau vișine din compot

### Mod de preparare:

Amestecăm făina cu praful de copt, zahărul și cacaoa, apoi adăugăm treptat laptele și uleiul. Se obține o compoziție lichidă pe care o turnăm într-o formă de 22-24 cm, tapetată cu unt și făină. Dăm formă la cuptorul preîncălzit la 160°C pentru 45-50 minute, iar înainte de a scoate blatul din cuptor faceți proba cu scobitoarea. Aceasta trebuie să iasă

curată, în caz contrar mai lăsăm blatul la copt pentru încă 5-10 minute, apoi lăsăm să se răcească. Tăiem blatul în două. Punem pe prima foaie de blat, vișine sau cireșe, astfel încât suprafața blatului să fie acoperită uniform. Acoperim cu un strat uniform de frișcă mixată foarte bine și adăugăm a doua foaie de blat pe care o ornăm cu frișcă rămasă, câteva cireșe și ciocolată amăruie rasă. Pentru un aspect cât mai frumos, putem îmbrăca și marginile într-un strat de frișcă și le pudrăm cu ciocolată rasă. Lăsăm tortul circa 30 de minute la frigider, sau și mai bine, circa 20 minute la congelator, după care îl putem servi.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Genți neobișnuite în formă de animale, lădițe, torțe și alte figuri, au devenit un adevărat hit al sezonului toamna-iarnă 2017-2018. Probabil că pentru unele persoane, acestea par decizii foarte îndrăznețe, totuși, originalitatea și irepetabilitatea sunt unul din moto-ul principal al sezonului rece de modă, de aceea, astfel de modele cu siguranță vor fi la mare căutare. Branduri renumite precum Chanel, Cushnie et Ochs, Dolce & Gabbana, Eudon Choi, Gabriela Hearst, Kate Spade, Loewe, Manish Arora, Moschino, Thom Browne va vor ajuta să alegeți ceva similar.

# MODĂ

## Gențile must-have ale sezonului de iarnă 2018

Tendința sezonului iarnă 2018 sunt gențile cu forme geometrice exacte. Accesoriile în formă de pătrat, triunghi, cerc, trapez și altele vor conferi oricărui look eleganță și delicatețe. Trebuie doar să priviți lucrările de la Chloé, Cushnie et Ochs, John Galliano, Lemaire, Mugler, Mulberry pentru a vă convinge de acest lucru.

### Motive geometrice

Gențile din piele de reptilă vor ocupa în sezonul iarnă 2018 pozițiile de lider. Acestea pot fi articole atât din piele naturală, cât și interpretări din materiale sintetice, dvs. veți decide pentru ce opțiune să optați. O geantă similară ne recomandă să achiziționăm și Ermanno Scervino, Fay, Gucci, Michael Kors Collection, Miu Miu, Simone Rocha.

### Piele de reptilă

În sezonul de iarnă geroasă, un look stilat poate fi completat de minune cu genți din blană sau cu decor din blană, și nu contează dacă lookul nostru mai prezintă elemente din blană. Ne pot convinge de acest lucru creațiile de la Alexander McQueen, Altuzarra, Area, Balmain, Dion Lee, Dolce & Gabbana, Dries Van Noten, Fay, Fendi, Giorgio Armani, J.Crew, Victoria Beckham.

### Genți din blană

Genți neobișnuite în formă de animale, lădițe, torțe și alte figuri, au devenit un adevărat hit al sezonului toamna-iarnă 2017-2018. Probabil că pentru unele persoane, acestea par decizii foarte îndrăznețe, totuși, originalitatea și irepetabilitatea sunt unul din moto-ul principal al sezonului rece de modă, de aceea, astfel de modele cu siguranță vor fi la mare căutare. Branduri renumite precum Chanel, Cushnie et Ochs, Dolce & Gabbana, Eudon Choi, Gabriela Hearst, Kate Spade, Loewe, Manish Arora, Moschino, Thom Browne va vor ajuta să alegeți ceva similar.

### Forme neobișnuite

Nici clutch-urile nu își pierd din actualitate. De această dată, designerii au mizat pe textura: piele, piele eco, blană, stofă, lac, care vă permit să alegeți accesoriul fără nicio dificultate și pentru orice ținută. Cele mai interesante lucrări au fost observate în colecțiile de la Antonio Marras, Bottega Veneta, Cushnie et Ochs, Elie Saab, Kate Spade, Michael Kors Collection, Prada, Rochas.

### Clutch-uri la modă

Mari și încăpătoare, gențile de tip sacvoiaj sunt o altă tendință a sezonului. Astfel de modele se privesc foarte stilat și trebuie doar să fie aleasă culoarea, forma și textura corectă. Vă va ajuta să faceți acest lucru lucrările de la Antonio Marras, Emilio Pucci, Gucci, Dries Van Noten.

### Genți sacvoiaj

În sezonul rece ce urmează trebuie



neapărat să aveți în garderobă o geantă mare de tip shopper. Denumirea genții vorbește de la sine, un astfel de accesoriu vă va ajuta să puneți în ea tot ce cumpărați, făcându-vă în același timp să arătați și mai original. Gențile shopper au fost observate în colecțiile Balenciaga, Céline, Chanel, Coash, Creatures of the Wind, Eudon Choi, Loewe, Max Mara, Tod's.

### Genți shopper

La modă sunt din nou gențile elegante de damă cu lanț. Și de această dată creatorii s-au străduit enorm prezentând foarte multe modele similare în cele mai diverse culori, completate cu elemente de decor și detalii

elegante. Opțiuni interesante pot fi văzute la Chanel, Christopher Kane, Elizabetha Franchi, Giorgio Armani, Jason Wu, Lanvin, Rochas, Valentino.

### Genți cu lanț

Gențile mici cu curelușă pe mână de tip borsetă la fel vor fi la modă în sezonul care vine. Un detaliu foarte neobișnuit și original vă va ajuta să creați un look irepetabil de stilat și modern. Vă puteți convinge de acest lucru analizând modelele de la Alexis Mabille, Anya Hindmarch, Balenciaga, Huishan Zhang.

### Geantă de tip borsetă

Geanta de tip sac este o altă tendință a sezonului rece. O astfel de formă, deși aparent atât de simplă, se privește extrem de feminin și elegant, fapt ce ajută foarte mult la completarea celor mai diverse lookuri. Anume astfel de modele de genți ne propun și Alexander Wang, Dion Lee, Jason Wu, Loewe, Paco Rabanne, Proenza, Schouler, Stella McCartney

### Genți sac

O tot mai mare popularitate continuă să aibă rucsacurile, datorită faptului că sunt comode, practice, și, în același timp foarte stilate. Dovadă este diversitatea acestui accesoriu, prezentat pe podiumurile fashion ale pre-

zentărilor pentru sezonul iarnă 2018. Anya Hindmarch, Chanel, Gabriela Hearst, Jeremy Scott, Louis Vuitton, Moncler Gamme Rouge, Moschino s-au străduit pe cinste și au creat modele incredibile de originale și irepetabile pentru orice gust.

### Rucsacuri

Geanta este un accesoriu stilat, comod și practic, care își însoțește posesoarea în orice situație, fie aceasta o petrecere mondenă, fie mersul la cumpărături. Anume geanta poate completa look-ul ales și îi poate conferi un aspect original. Să vedem, așadar, ce genți vor fi la modă în această iarnă.

# DIETĂ

## Înotul îmbunătățește starea de spirit

Nu ești decis cu privire la sportul pe care să îl practici? Ce ai spune de înot? Știi că înotul are o serie de beneficii substanțiale asupra sănătății tale?

De exemplu, înotul crește starea de bine și ajută la reducerea problemelor de somn. Află în continuare ce alte beneficii mai are înotul.

### Ajută la gestionarea greutateii

Așteaptă-te să arzi în jur de 367 de calorii după doar 30 de minute de înot – ceea ce bate mersul pe jos, ciclismul și chiar alergatul. Nu te poți decide ce sport să faci vara asta? Am împușcat doi iepuri dintr-un foc – înotul (te poți răcori și totodată avea corpul ideal de vară).

### Reduce nivelul de stres și crește stima de sine

Potrivit unui sondaj efectuat pe 4000 de înotători, 74% sunt de acord că înotul eliberează stresul și tensiunea, 68% spun că statul în apă îi ajută să se simtă bine legat de ei înșiși și 70% se simt mult mai liniștiți și lipsiți de griji după înot.

### Înotul întărește mușchii

Un alt studiu arată că înotătorii, indiferent de nivelul lor, sunt mai puțin predispuși la tensiune, depresie, furie și confuzie imediat după sesiunile de înot. Acest lucru înseamnă că începătorii și înotătorii amatori se pot simți la fel de bine ca și profesioniștii, datorită efectelor eliberării serotoninei hormonale.

Rezistența apei poate fi de 44 de ori



mai mare decât aerul, ceea ce înseamnă că trebuie să lucrezi mai mult pentru a te deplasa prin ea. Este ca și cum ai lucra cu greutatea sau mașini fără a avea nevoie de echipamente scumpe, ceea ce face ca înotul să fie o modalitate rapidă și accesibilă de a-ți întări mușchii.

### Îmbunătățește somnul

Persoanele care efectuează un exercițiu energetic, cum ar fi înotul, sunt de aproximativ două ori mai suscepti-

bile de a raporta că au un somn bun, potrivit unui sondaj realizat de Fundația National Sleep. Este foarte puțin probabil ca aceste persoane să raporteze probleme de somn, cum ar fi insomnia sau trezirea la ore foarte timpurii.

### Nu te face să transpiri

În calitate de înotător, nu vei fi niciodată supraîncălzit și nu te vei simți transpirat, deoarece apa din jurul tău te va răcori în mod constant.

## 3 beneficii aduse de zeama de varză

Cu toți am auzit celebra vorbă că cea mai cruntă beție trece ca prin minune cu ajutorul unei căni de zeamă de varză murată. Dar numai asta să fie oare principalul scop al lichidului acesta acrișor?

Zeama de varză acră este un leac nemaipomenit în această perioadă de după sărbători, mai ales că multe doamne și-au pus în minte să urmeze o detoxifiere ca pedeapsă pentru sărmăluțele gustoase pe care le-au gustat de Crăciun.

Moarea de varză, cum mai este cunoscută zeama lăsată de varza murată, este excelentă pentru eliminarea toxinelor și contribuie în același timp la vitaminizarea întregului organism, datorită faptului că în acest lichid "băltesc" mare parte din vitaminele și antioxidanții prezenți în varza proaspătă, dar și alte substanțe benefice precum sărurile minerale, fermenții și enzimele.

### Te scapă de mahmureală

O cană de zeamă de varză lăsată a doua zi după petrecerea de pomină ce a avut loc cu o zi înainte face minuni. Adio, dureri de cap și senzație de vomă!

### Previne constipația și



### ușurează tranzitul intestinal

Poți să îți o cură de 7 zile, a câte o cană cu zeamă de varză în fiecare dimineață și vei observa că stomacul tău nu va mai face revoluție iar tu te vei simți mai ușoară și mai energică.

### Pansament pentru inimă

Zeama de varză este indicată în special acelor persoane care suferă de tensiune scăzută și care au nevoie de un mic "șut" pentru ca circulația sângelui să fie din nou în parametri normali.

Potrivit unui sondaj efectuat pe 4000 de înotători, 74% sunt de acord că înotul eliberează stresul și tensiunea, 68% spun că statul în apă îi ajută să se simtă bine legat de ei înșiși și 70% se simt mult mai liniștiți și lipsiți de griji după înot.

**primAGYM**  
AEROBIC CYCLING FITNESS

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

Psorioderm®  
Premiul de Calitate în  
Ungaria - 2012

Psoriazis?  
Seboree?  
Eczeme?

**Ai încredere în puterea naturii**

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



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

**Psorioderm®** ZILNIC DIN CAP PÂNĂ ÎN PICIOARE

TALON REDUCERE Produse Psorioderm® și Psorioderm® SENSITIVE

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

**ATO**  
MEDICAL VEST  
Dispozitive medicale

Punct de lucru SATU MARE str. Gheorghe Lazăr nr. 1, ap. 28 parter, Satu Mare, jud. Satu Mare  
Tel./fax: 0261-726-101, Mobil: 0720-047-485  
Webshop: www.atomedicalvest.ro  
E-mail: webshop@atomedicalvest.ro  
Comenzi telefonice:  
+40-0731-353-207, +40-259-236-385

Talonul este valabil până la data de 22.12.2017.



**Vitamina D3 (colecalfiferol) este supranumită și "vitamina soarelui" deoarece aproximativ 80-90% din necesarul acestui nutrient poate fi obținut prin expunerea corectă la lumina solară. Aceasta se găsește, în cantități reduse, și în alimente precum: peștele gras, ouă sau ciuperci. Deși rata de fixare a acestei vitamine variază în funcție de diverși factori, totuși, o expunere zilnică de 15 minute a antebrațului la lumina naturală este, de regulă, suficientă. Cu toate acestea, deficiența de vitamina D3 este destul de răspândită chiar și în zonele însorite.**

# SĂNĂTATE

## Molarii de minte: utili sau nu?

Molarii de minte sau al treilea molar fac parte din grupul dinților laterali și sunt ultimii definitivi care erup în cavitatea bucală. De obicei, aceștia erup între 18 și 25 de ani, însă nu este o regulă. Există și persoane cărora molarii de minte, sau unul dintre ei s-ar putea să nu erupă deloc. Dacă sunt sănătoși și funcționali, aceștia pot fi utili, însă pe parcurs pot crea adevărate probleme, de aceea mulți medici indică extracția acestor molari.

Cele mai întâlnite situații sunt cele în care molarii de minte erup și cresc în poziții anormale, caz în care medicii recomandă extracția acestora. De asemenea, se poate ca aceștia să determine o incongruență dento - alveolară, adică molarii pun presiune dintre posterior spre anterior și înghesuie dinții adiacenți, situație în care extracția este la fel, cea mai indicată. În cazul intervenției de extracție a molarilor de minte, cel mai recomandat este să se apeleze la un specialist în chirurgie, pentru evitarea unor posibile complicații.

Erupția măselelor de minte începe în jurul vârstei de 17 ani și este însoțită adesea de dureri și inflamații locale, care pot fi mai accentuate în cazul în care nu au suficient loc pe arcadă pentru a erupe. Extracția molarilor de minte mai este recomandată și în cazul în care medicii constată că, din cauza unor tendințe filogenetice de micșorare a maxilarelor, nu au loc să erupă pe arcadă și tind fie să iasă strâmbi, fie să rămână captivi în os.

Medicii pot recomanda extracția molarilor de minte și din considerente profilactice. Măselele de minte se cariază mai des, din cauza locului nefavorabil în care sunt situate în cavitatea bucală, care îngreunează realizarea corectă a măsurilor de igienă dentară. Cavitățile apărute la nivelul molarilor de minte sunt aproape imposibil de tratat, din cauza că instrumentele nu pot fi folosite corect în zona respectivă.

Fiind foarte greu de curățat, molarii de minte se cariază adesea foarte adânc și trebuie scoși. Aceștia sunt motivele pentru care alegerea optimă pare să fie extracția.

## Ghimbirul, miracol pentru sănătate

Ghimbirul este un condiment deosebit în bucătărie, însă pe lângă gustul deosebit pe care îl oferă mâncărilor, acesta este un remediu natural excelent pentru diverse afecțiuni cum ar fi indigestia, migrenele, răcelile de sezon, artrita, durerile musculare și multe altele, fiind folosit ca ceai.

Cel mai indicat este să se folosească rădăcina, și nu pliculețele pentru infuzii. Rădăcina de ghimbir se pune la fiert după ce este spălată, iar mai apoi se poate bea în combinație cu mierea sau lămâia. Gustul este puțin iute, însă foarte plăcut pentru papilele gustative.

Ghimbirul combate foarte bine disconfortul digestiv prin îmbunătățirea absorbției de substanțe benefice din alimente și prevenirea supraalimentației. Consumat zilnic, efectele sale cresc, prevenind apariția diareei, a flatulenței, a balonării și a indigestiei. Totodată, consumul unei cești zilnice de ceai de ghimbir întărește sistemul imunitar datorită cantității mari de antioxidanți, care reduc riscul de infecții sau afecțiuni.

Pe durata răcelilor, ceaiul de ghimbir este un ajutor natural extraordinar. Acesta decongestionează căile nazale superioare și amețește mucoasa gâtului, ajutând astfel la ameliorarea tusei și favorizând expectorația care grăbește procesul de vindecare. Printre alte beneficii, ceaiul de ghimbir ajută la buna circulație a sângelui, ameliorează simptomele alergiilor, previne artrita reumatoidă și tratează migrenele, durerile de spate și crampele musculare.

# Osteoboron remineralizează organismul și întărește sistemele osos, muscular, nervos și imunitar

**Un produs de excepție de la Hypericum vine în sprijinul întăririi sistemului osos, muscular, nervos și imunitar: Osteoboron.**

**Citratul de calciu** este considerat una dintre formele de calciu cu cea mai mare biodisponibilitate. Studiile științifice au dovedit că sărurile organice au o biodisponibilitate mai mare decât cele anorganice, mai mult, citratul de calciu este chiar un constituent normal al oaselor, fapt ce îl face ușor de recunoscut și utilizat de către organismul uman. Astfel, funcția de bază a calciului este aceea de menținere a bunei funcționări a oaselor și dinților, în a căror componență se regăsește aproximativ 99% din totalul de calciu din organism.

**Citratul de magneziu**, similar citratului de calciu, este o sursă de magneziu organic, 100% naturală și cu o biodisponibilitate crescută față de produsele de sinteză. Magneziul este unul dintre partenerii calciului în procesele de formare a oaselor și a smalțului dentar.

**Vitamina D3 (colecalfiferol)** este supranumită și "vitamina soarelui" deoarece aproximativ 80-90% din necesarul acestui nutrient poate fi obținut prin expunerea corectă la lumina solară. Aceasta se găsește, în cantități reduse, și în alimente precum: peștele gras, ouă sau ciuperci. Deși rata de fixare a acestei vitamine variază în funcție de diverși factori, totuși, o expunere zilnică de 15 minute a antebrațului la lumina naturală este, de regulă, suficientă. Cu toate acestea, deficiența de vitamina D3 este destul de răspândită chiar și în zonele însorite. O posibilă explicație este teama față de cancerul de piele al cărui risc crește odată cu expunerea la soare. Astfel, tot mai multe persoane aleg să evite expunerea solară prin folosirea de creme cu factor de protecție sau prin îmbrăcăminte.

Vitamina D3 este necesară pentru asimilarea corectă a calciului și a magneziului din tractul gastro-intestinal. Ea acționează asupra întăririi sistemului osos și menține rezistența structurii sale. În plus, ea nu permite rinichilor să elimine fosfatul în urină, acesta din urmă fiind un alt partener al calciului în formarea oaselor.

Suplimentarea cu această vitamină este recomandată și ca adjuvant în afecțiunile cardiovasculare (e.g. hipertensiune), colesterol crescut, atrofie musculară, obezitate, diabet și chiar și în depresii sau sindrom premenstrual. Datorită acțiunii sale

## Oul are aproape toate vitaminele și microelementele necesare pentru întărirea sănătății

**Oul este o adevărată capodoperă a naturii. El conține aproape toate vitaminele și microelementele necesare pentru întărirea sănătății și imunității organismului, fiind recomandat atât ca aliment, cât și ca medicament.**

Ultimele cercetări medicale arată că în componența oului se găsește lecitină, holină și spre deosebire de teoriile anterioare, o parte dintre cercetători afirmă că în ou există colesterol "bun". Ficatul nostru folosește colesterolul din ou pentru producerea de secreții biliare și formarea de celule noi, lecitina hrănește creierul și dizolvă depunerile aterosclerotice din vasele sanguine, iar holina este foarte importantă pentru îmbunătățirea memoriei și eliminarea toxinelor din ficat. Ouăle sunt un adevărat



asupra sistemului imunitar, vitamina D3 este considerată utilă și în afecțiunile de tip autoimun precum: scleroză multiplă, artrită reumatoidă, astm, psoriazis sau lupus.

**Omega 3** din Alge este un extract 100% vegetal din alge marine nemodificate genetic, atent selecționate pentru a nu conține metale grele sau alți contaminanți organici sau anorganici. Datorită formulei concentrate, extractul de față asigură o cantitate optimă de DHA, fără a avea un gust neplăcut. Acidul docosahexaenoic (DHA) este unul dintre acizii polinesaturați cu lanț lung omega 3. În general, DHA este văzut ca fiind forma cea mai valoroasă și biodisponibilă de omega 3. 97% din acizii grași omega 3 din creier sunt de tip DHA, procentul fiind de 93% în cazul retinei.

**Fructoboratul de Calciu** (Ca[(C6H10O6)2B]2•4H2O) este un complex organic de calciu, fructoză și bor ce se regăsește în mod natural în fructe și legume proaspete, dar și în nuci și ierburi aromatice. Acesta este considerat una dintre cele mai biodisponibile surse de calciu

și bor. De fapt, fructoboratul de calciu este singura formă alimentară a borului considerată sigură, stabilă, non-toxică și deosebit de activă biologic. Lipsa borului în organism este asociată, de obicei, cu: niveluri scăzute ale calciului, magneziului și fosforului cauzate de o absorbție ineficientă a acestor minerale; niveluri scăzute ale 25-hidroxicolecalciferolului (vitamina D3), ale ceruloplasminei serice (enzimă relevantă în metabolismul cuprului) și ale eritrocit-superoxid-dismutazei (SOD - o enzimă cu acțiune antioxidantă puternică); niveluri crescute de calciu plasmatic, creatinină serică și uree sangvină; fragilitate osoasă și risc crescut de osteoporoză; agilitate mentală redusă la femeile aflate la postmenopauză și la bărbații de peste 45 de ani. Fructoboratul de calciu are efecte benefice și asupra metabolismului lipidelor, el scăzând nivelul colesterolului sanguin și al trigliceridelor crescute peste limitele normale. Totodată, a fost observată și influența benefică a fructoboratului de calciu asupra metabolismului acidului uric, acesta determinând o reducere a valorii acestui compus. Nu în ultimul rând, prezintă și efecte antioxidante, limitând stresul oxidativ și protejând indirect proteinele împotriva procesului de peroxidare. Acest lucru poate avea ca efect stoparea evoluției arteriosclerozei. Totuși, poate mai importantă decât acțiunea antioxidantă, este acțiunea antitumorală și anticancerigenă a borului organic, protejând organismul împotriva cancerului de sân, de plămâni, cervical sau de prostată.

Prin sinergia formelor ușor-asimilabile de calciu și magneziu cu vitamina D3, produsul OSTEOBORON contribuie la menținerea sănătății sistemelor osos, imunitar și muscular prin susținerea metabolismului calciului, magneziului și fosforului, mineralizarea și vitaminizarea organismului și asistarea proceselor de diviziune celulară. În plus, introducerea fructoboratului de calciu și a acizilor grași omega 3 din alge în rândul ingredientelor, conferă produsului de față proprietăți antiinflamatoare, cardioprotectoare și de reechilibrare hormonală. În concluzie, OSTEOBORON este formula perfectă pentru remineralizarea organismului și întărirea sistemelor osos, muscular, nervos și imunitar.

**Produsele se găsesc în magazinele Hypericum**  
Drumul Careiului, nr. 4-5  
Tel: 0261.740.121  
Str. Ștefan cel Mare, nr. 5  
Tel: 0261.716.450

## Sindromul ADHD poate avea efecte dezastruoase dacă nu se tratează la timp

Deficitul de atenție sau sindromul ADHD, este o boală care dacă nu este identificată și tratată la timp, la maturitate poate avea efecte dezastruoase. ADHD este un termen ce reprezintă tulburarea hiperkinetică cu deficit de atenție. ADHD-ul se caracterizează prin debutul precoce, înainte de vârsta de 7 ani, a unei combinații între hiperactivitate, comportament dezordonat și lipsă de atenție, iar specialiștii afirmă că această tulburare neurobiologică a devenit una dintre cele mai frecvente afecțiuni comportamentale întâlnite la copii.

Simptomele pot apărea în diferite contexte sociale, cum ar fi grădinița, școala sau chiar acasă. Acestea diferă și în funcție de sex, astfel încât s-a remarcat că în cazul băieților, sindromul se manifestă prin semne de impulsivitate și hiperactivitate, iar la fetele în special prin neatenție. Neidentificat la timp, acest sindrom poate duce la eșec școlar, depresie sau probleme de interacțiune socială. De altfel, copiii identificați cu ADHD prezintă rezultate academice modeste sau chiar slabe, precum și probleme de conduită în timpul orelor de curs.

În vederea stabilirii unui diagnostic cât mai exact al ADHD se recomandă efectuarea unui examen medical complet, în scopul excluderii altor cauze pentru simptomatologia actuală acuzată de către pacient. Pentru ADHD nu există tratament curativ, ci doar tratament simptomatic. În cazul copiilor se folosesc, pentru a controla simptomatologia, substanțe din clasa amfetaminelor și metilfenidatului. Studii recente au evidențiat efectele benefice pe care le are terapia combinată - constând în administrarea de medicamente, suport psihologic și terapia specifică adresată tulburărilor comportamentale.

## Cum combatem stresul?

Stresul reprezintă un factor fizic, mental și emoțional care provoacă tensiune fizică sau mentală, de foarte multe ori fiind declanșatorul a diverse boli. Din păcate, în ziua de azi stresul a ajuns să facă parte din viața de zi cu zi a majorității oamenilor. Acesta poate fi dat de mai mulți factori, cum ar fi problemele în familie, locul de muncă, îngrijorările cotidiene. Când stresul capătă amploare apar depresia, anxietatea și atacurile de panică, cărora nu le este identificată cauza încă de la început.

Ce poate ajuta la înlăturarea stresului ar fi în primul rând schimbarea modului de gândire. O gândire pozitivă atrage după sine și un mod de viață pozitiv și sănătos.

Totodată, practicarea unui sport sau mersul la sala de fitness ajută foarte mult. Prin mișcare corpul eliberează endorfine, hormonii plăcerii, astfel încât apare capacitatea de a elibera și gândurile negative și frustrările.

De asemenea, o dietă echilibrată și respectarea orelor de somn indicate în funcție de vârstă ne ajută să combatem foarte mult stresul. O metodă prin care putem îndepărta plictiseala, tristețea sau singurătatea este să ne implicăm în diferite activități cu prietenii sau în ONG-uri, orice ne face plăcere.

Rutina nu este așadar cea mai bună soluție întotdeauna, așadar indicat ar fi ca uneori să ieșim din rutină, să de îndepărtem de principalii factori care ne cauzează tensiune și stres și să căutăm micile plăceri ale vieții.

Eva L.

# PERSONALITĂȚI

## 200 de ani de la moartea preotului și militantului Dimitrie Țichindeal

Dimitrie Țichindeal, născut în 1775 la Becicherecu Mic și decedat acum 200 de ani, la 20 ianuarie 1818, la Timișoara, a fost un preot ortodox, cărturar, fabulist, traducător și militant român pentru emanciparea românilor din Banat. În poemul "Epigonii", Mihai Eminescu îl caracterizează astfel: "Țichindeal, gură de aur".

S-a născut în familia preotului Zaharia și a urmat studiile la școlile sârbești din satul natal și din Timișoara, acolo unde s-a familiarizat cu limbile sârbă și germană. Odată terminate studiile, devine învățător la Belint (1794), iar mai apoi la Beregsău și mai apoi inspector școlar: "de la Cr. Direcție pentru vizitația școlilor rânduit". În anul 1801 urmează cursurile clericale la Timișoara, avându-i profesori pe Pavel Kenghelat și Mihail Roșu-Martinovici.

După ce termină, în 1802, seminarul teologic din Timișoara se întoarce în satul natal și devine învățător, apoi preot. În 1802 a tipărit la Buda o traducere din limba sârbă după Dositei Obradovici: "Sfaturile înțelegerii celei sănătoase prin bine înțeleptul Dositei Obradovici întocmite iară acum întâia dată întoarse despre limba sârbească și într-un chip în limba daco-românească așezate", iar în anul 1808 publică alte două traduceri — "Adunare de lucruri moralești de folos și spre veselie, prin Dositei Obradovici întocmită, iară acum în limba daco-românească traduse" și "Epitomu sau scurte arătări pentru sfânta biserică, pentru veșmintele ei și pentru dumnezeiasca Liturghie care se săvârșește într-însa, așiderea și pentru preotul și slujitorul lui Dumnezeu". În 1805 participă la campania Habsburgilor împotriva lui Napoleon în calitate de confesor militar.



La 29 iunie 1807, împreună cu protopopul Ștefan Atanasievici al Lugojului, protopopul Gheorghe Petrovici din Belint și preotul Petru Popovici din Bocșa îi prezintă o petiție împăratului Francisc I, în numele tuturor românilor din Banatul Timișan

### Luptător pentru drepturile românilor

La 29 iunie 1807, din calitate de preot paroh al Becicherecului-Mic, împreună cu protopopul Ștefan Atanasievici al Lugojului, protopopul

Gheorghe Petrovici din Belint și preotul Petru Popovici din Bocșa îi prezintă o petiție împăratului Francisc I, în numele tuturor românilor din Banatul Timișan, prin care susțineau drepturile românilor și stăruie pentru cultura națională românească, izgo-

"... un bărbat învățat, cu caracter moral, care să cunoască temeinic limba românească (...) care să delăture piedicile creșterii tinerimii române, ca această tinerime la timpul său, luminată fiind prin școală, să șteargă opinia greșită ce s-a format despre poporul român; un bărbat, care să trezească virtuțile strămoșești în neamul nostru, care virtuți nu s-au stins, ci stau numai înăbușite din pricina educațiunii neglijate, ca astfel urmașii spre cel mai mare folos al binelui public, să fie adevărați Români".

nită prin stăpânirea exclusivă a clerului sârb patronat de Mitropolia de la Karlowitz, argumentând vechimea elementului românesc prin vechimea elementului romanic, și susținea numirea unui director român peste școlile românești din Banat în locul răposatului director Dimitrie Ștefanovici.

Ei cer să se numească: "... un bărbat învățat, cu caracter moral, care să cunoască temeinic limba românească (...) care să delăture piedicile creșterii tinerimii române, ca această tinerime la timpul său, luminată fiind prin școală, să șteargă opinia greșită ce s-a format despre poporul român; un bărbat, care să trezească virtuțile strămoșești în neamul nostru, care virtuți nu s-au stins, ci stau numai înăbușite din pricina educațiunii neglijate, ca astfel urmașii spre cel mai mare folos al binelui public, să fie adevărați Români". Petiția a fost probabil înmănată personal împăratului cu ocazia vizitei acestuia la Timișoara în anul 1807.

Înființându-se în noiembrie 1812, la Arad, "o școală preparandă sau pedagogicească a nației românești", Țichindeal a fost numit profesor de "învățătura legii sau catihetă".

### A solicitat un episcop român în Banat

În toamna anului 1813 episcopul greco-catolic Samuil Micu de la Oradea a trimis profesorilor Preparandiei arădene un concept de petiție prin care românii ortodocși din Eparhia Aradului să solicite împăratului numirea unui episcop român după moartea episcopului Pavel Avramovici. Țichindeal a făcut greșeala de a arăta această petiție unui asesor comitatens de la Arad, astfel mitropolitul a aflat de existența ei și a făcut tot posibilul să o împiedice.

În primăvara anului 1814, Țichindeal a înmănat personal petiția "Sup-

plex Libellus Valachorum diocesis Aradiensis Francesco I-o collata mense iulii 1814" împăratului.

În 1814 îi apare la Buda "Filosoficești și politicești prin fabule morale învățături. Acum întâia oară culese și într-un chip pe limbă românească întocmite..." - o traducere după același luminat sârb, Dositei Obradovici. În luna iunie a aceluiași an, este revocat din funcția de profesor, deoarece se afla, împreună cu Moise Nicoară și C. Diaconovici-Loga, în fruntea unei acțiuni pentru numirea unui episcop român la Arad, care ar fi putut sprijini revendicările naționale ale românilor și organiza viața culturală în Banat. Autoritățile îi confiscă fabulele, sub acuzația că s-ar ridica contra constituției împărăției. Totuși, reușește să mai funcționeze la Arad până în iunie 1815. Plângerea înaintată la împărat, la Viena, nu a avut nicio urmărire.

Țichindeal a fost acuzat că alături de C. D. Loga agită preoții din diacezele Vârșet, Arad și Timișoara prin propagarea naționalismului românesc. De asemenea, relația apropiată a lui Țichindeal cu episcopul greco-catolic Samuil Micu i-a facilitat ierarhiei sârbe să creeze nedumeriri în rândul românilor ortodocși. A fost acuzat că la un examen „lunar din doctrina religiounii”, pe vremea când activa la Preparandie, a susținut că papa Romei este și trebuie să fie capul văzut al întregii biserici creștine.

Se retrage în satul său natal, iar în toamna anului 1817 se îmbolnăvește grav. La 20 ianuarie 1818 se stinge din viață la vârsta de numai 43 de ani, într-un spital din Timișoara. Este îngropat în satul său natal, Becicherecu Mic, conform dorinței sale. Liceul pedagogic din Arad îi poartă numele, având un bust al lui Țichindeal ridicat în curte. În municipiile București, Arad și Timișoara sunt străzi care îi poartă numele. În Becicherecu Mic există un monument în cinstea lui.

Vasile A.

## O operă cu Vlad Țepeș, prezentată în premieră la Londra

Vlad Maistorovici, unul dintre cei mai apreciați compozitori și violoniști ai generației tinere de muzicieni, a prezentat, duminică, în premieră mondială, la prestigiosul muzeu londonez Victoria & Albert, fragmente din prima sa operă, "Impaled", inspirată de piesa "A treia țepă" de Marin Sorescu.

Potrivit unui comunicat al ICR Londra, transmis joi Agerpres, libretul este scris de Richard Crane, iar montarea îi aparține regizoarei Faynia Williams, care a lucrat și în România la sfârșitul anilor optzeci și imediat după 1989. În distribuție figurează soprana Becca Marriott, tenorul Oliver Brignall și baritonul Matt Kellett, alături de membri ai The 12 Ensemble.

Proiectul, care face parte dintr-o serie de evenimente conexe dedicate



expoziției "Opera: Passion, Power & Politics", una dintre cele mai cunoscute și vizitate expoziții ale capitalei britanice în 2017, este susținut, pe lângă ICR Londra, de un consorțiu format din Brighton Theatre, Victoria & Albert Museum, Opera Regală Covent Garden, Fundația Rațiu, Nigel Pittman, Baron Michael de Styrcea și Brighton Early Music Festival.

Vlad Maistorovici a decis să scrie prima sa operă în urma colaborării cu Brighton Theatre din anul 2015, când a compus muzica originală a spectacolului "Vlad the Impaler", adaptarea realizată tot de cuplul artistic Faynia Williams - Richard Crane după textul lui Marin Sorescu, pe care cei doi l-au și cunoscut în urmă cu treizeci de ani, și montată cu sprijinul ICR Londra.

Născut la Ploiești (în 1985), Vlad Maistorovici a fost elev al Liceului de Artă "Carmen Sylva". Cu susținerea regretatei pianiste Lory Wallfisch, a

candidat și obținut o bursă integrală la prestigioasa școală de muzică Yehudi Menuhin, unde a studiat vioara cu profesoara Natalia Boyarsky.

Și-a continuat studiile la Royal College of Music și, în paralel, a studiat repertoriul cameral cu Bruno Canino la Florența. Și-a desăvârșit studiile cu legendarul violonist Pierre Amoyal la Conservatorul din Lausanne, unde a absolvit cu prestigioasă diplomă de Master Solist.

În 2015 a fondat "Vibrate! Festival" la Brașov, un eveniment internațional anual care explorează modalități de a diversifica și îmbogăți experiența ascultării muzicii clasice.

Nonconformistul violonist-compozitor-dirijor Vlad Maistorovici are o activitate internațională ca solist și muzician de cameră, cu un repertoriu care se întinde de la Bach la Turnage, prin Enescu și Freddie Mercury. Compozițiile sale sunt interpretate de orchestre și artiști de talie mondială.

Autorul, David Radu-Iosif s-a născut la Oradea în 1986. În 1999 a absolvit cursurile facultății de științe socio-umane, specializarea istorie-geografie, din cadrul Universității Oradea. În anul IV a beneficiat de o bursă "Erasmus-Socrates" la Universitatea din Reims Champagne-Ardenne (Franța), iar în 2000 a absolvit cursuri de masterat la Universitatea Oradea, în specializarea istorie. A lucrat ca profesor la mai multe licee, deținând și alte atribuții cu caracter didactic.

# EDUCAȚIE

## O lucrare de înaltă ținută academică: Monografia Colegiului Național Ioan Slavici

Cartea urmărește aspecte generale precum: înființarea și evoluția generală a școlii, elevii școlii, personalul didactic

Zilele trecute, înștiințăm cititorii de lansarea monografiei Colegiului Național "Ioan Slavici" (1842-2017) - file de istorie. Evenimentul lansării a fost în fapt o manifestare fastuoasă, la care au participat, în calitate de invitați, numeroase personalități.

În cele ce urmează, dorim să oferim cititorilor mai multe informații despre această lucrare de înaltă ținută științifică, o adevărată carte de vizită a instituției, rezultatul a 6 ani de muncă de documentare și elaborare din partea autorului, profesorul Radu David.

Volumul a apărut sub egida Editurii Citadela Satu Mare, are 420 de pagini format mare, numeroase ilustrații. Mai presus de toate, are un impresionant aparat științific format din bibliografie cuprinzând fonduri arhivistice cum ar fi Arhivele Episcopiei Romano-Catolice și Arhivele Colegiului Național Ioan Slavici și Arhivele Naționale ale României și șematismes anuale și reviste cărți și studii surse din Internet colecții personale și interviuri. Lucrarea beneficiază de un Cuvânt înainte semnat de profesoara Simona - Maria Păcurar, directoarea instituției, precum și de o prefață, semnată de profesoara dr. Alina Dragoș, directoare adjunctă.

### Despre autor

"Omul sfințește locul când pune suflet!", scrie în Cuvânt înainte directoarea Simona Păcurar, cu referire la autor, ținand să ne amintească o zicătoare transmisă din străbuni și care ascunde multă înțelepciune.

Autorul, David Radu-Iosif s-a născut la Oradea în 1986. În 1999 a absolvit cursurile facultății de științe socio-umane, specializarea istorie-geografie, din cadrul Universității Oradea. În anul IV a beneficiat de o bursă "Erasmus-Socrates" la Universitatea din Reims Champagne-Ardenne (Franța), iar în 2000 a absolvit cursuri de masterat la Universitatea Oradea, în specializarea istorie. A lucrat ca profesor la mai multe licee, deținând și alte atribuții cu caracter didactic. A publicat peste 20 de articole și studii pe



Volumul a apărut sub egida Editurii Citadela Satu Mare, are 420 de pagini format mare, numeroase ilustrații

teme de istorie în Cele Trei Crișuri, Munții Apuseni (ambele din Oradea), Eroii neamului, Studii și comunicări și Școala sătmăreană (Satu Mare). În 2007, a publicat monografia Grupul Școlar de Industrializare a Lemnului Satu Mare - 1907-2007, distinsă cu premiul pentru cea mai bună lucrare istorică la "Salonul cărții sătmărene" din anul 2008.

### Momente din istoricul colegiului

Reluăm în cele ce urmează sinteza directoarei Alina Dragoș privind structura monografiei și momentele mai însemnate care marchează evoluția colegiului.

"Lucrarea este concepută și elaborată într-o perspectivă inedită, în spiritul erudiției cronicarului, dar și al originalității creatoare. Pe de o parte, manifestările sunt analizate într-o ordine logică și în egală măsură însă, atunci când documentația a permis-o, se insistă printr-o viziune «dindăr» asupra contribuțiilor majore ale fiecărei întâmplări, situații statistice sau personalități prezentate, la dezvoltarea învățământului sătmărean sau național. Astfel, structura este polarizată în două părți complemen-

te. Partea IȘ Institutelor educative de la Satu Mare ale surorilor carității din ordinul Sfântul Vincențiu de Paul 1842-1948 și Partea a II-a, care continuă și îmbogățește demersul științific până în actualitate. De la Școala Pedagogică Română de Fete și Liceul Maghiar de Fete la Colegiul Național „Ioan Slavici” 1948-2017.

(...) Cartea urmărește în ambele părți mai întâi aspecte generale precum: înființarea și evoluția generală a școlii, elevii școlii, personalul didactic. Surprinzând perioade tulburi și instabile din punct de vedere politic (două războaie mondiale, periclitarea neatârării naționale), partea I amintește principalele denumiri ale instituției în diacronie: Școala Primară Romano-Catolică de Fete 1842 - 1948 - la care s-au adăugat Grădinița, Școala de croitorie, Școala Civilă Romano-Catolică de Fete 1918-1948, culminând cu Școala Normală Romano-Catolică de Învățătoare, Școala Normală Romano-Catolică de Educatoare 1892-1922 și Școala Normală Superioară Romano-Catolică de Fete 1894-1923.

Partea a doua surprinde aceeași evoluție începând cu anul 1948, dar de această dată instrumentele de lucru și princi-

piile operaționale sunt variate. După un preambul cu funcție pledantă, cu rol de captatio benevolentiae, conceput strategic ca o exortatie, care amintește de reorganizarea școlilor în Liceul Maghiar de Fete (...), cronicarul transcrie obiectiv și activitatea altor instituții de învățământ: Școala Tehnică Profesională de Fete Română și Școala Tehnică Profesională de Fete Maghiară sau Liceul Seral Mixt. Atitudinea de atașament afectiv se întinde odată cu consemnarea destinului dramatic al filierei vocaționale în instituția noastră, destin tulburat de contexte istorice și de diverse reforme în învățământ: «Din păcate, în 1956 autoritățile au decis să desființeze această școală la Satu Mare, secția de educatoare fiind mutată la Carei și cea de învățătoare la Sighet». Autorul revine asupra acestui aspect, când, apropiindu-se de zilele noastre, observă că, în pofida unor tendințe, la nivel de ministere, de desființare a acestui profil în cadrul liceului, «practica la catedră a arătat... eficiența formării educatoarelor și învățătoarelor în liceele pedagogice», precizează Alina Dragoș. Tot în Partea a II-a, autorul are un capitol intitulat Baza materială a școlii, urmat de un altul - Elevii școlii. Aici, autorul vorbește despre evoluția numărului de elevi, originea lor etnică, structura confesională, situația la învățătură (unde consemnează lungi tabele cu elevii performanți, precum și elitele (șefii de promoții)).

### Profesorii, directorii și absolvenții instituției

În capitolul intitulat Personalul școlii, întâlnim lista directorilor și a directorilor adjuncți din perioada 1948-2017. Urmează un alt capitol îndelung elaborat, dedicat zecilor de cadrele didactice care s-au perindat la catedrele din școală în perioada 1948-2017. Autorul menționează toate datele de identitate ale profesorilor, studiile și realizările lor, fapt ce presupune un enorm volum de muncă dintre cele mai migăloase.

Un alt capitol inedit, intitulat Alunmi, consemnează traseul unora dintre absolvenții școlii. Aici, autorul a încercat să identifice "informații despre acei absolvenți care s-au remarcat în do-

menul lor de activitate. Alegerile pe care le-am făcut nu au fost subiective, ci au depins de existența surselor, mai exact a unor foști elevi care să ne furnizeze informații despre colegii lor, dar și a unor profesori cu vechime în școală, care să amintească despre discipolii lor. Activitatea unora este de o asemenea notorietate, încât a intrat în atenția mass-media. Pe alții am reușit să-i contactăm personal utilizând mijloacele de comunicare electronice. Cu toate acestea, suntem conștienți de necesitatea completării continue a acestui capitol, cu siguranță cel mai «fluid» din această lucrare», precizează autorul. Întâlnim aici, scriitori, poeți, oameni de știință, dascăli, artiști, jurnaliști. Și aici, autorul ne oferă câte o fișă biografică a fiecăruia (din nou o muncă titanică), exprimându-și speranța că "această lucrare să constituie un semnal pentru alți foști elevi ai noștri, astfel ca într-o eventuală viitoare ediție a monografiei școlii, acest capitol să fie mai bine documentat".

### Activități extracurriculare

Nu sunt omise din monografie nici activitățile extracurriculare din instituție. În acest context, el amintește de realizările cele mai însemnate cu care colegiul este cunoscut la nivel de județ și chiar la nivel național. Într-o enumerare sumară, amintim: Corul de fete „Adagio”, Cercul de arheologie, Cercul de chimie aplicată "Cunoaștere și adevăr", Clubul Impact, revista Muguri, revista English my love, revista InformaTICa, buletinul informativ Info Slavici...

\*\*\*

Deocamdată atât despre CeNeIȘti, cum le place să-și spună (detaliu menționat și de directoarea Simona Păcurar).

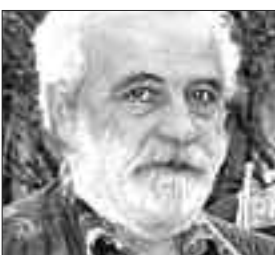
Totuși, am vrea să încheiem într-o notă mai puțin sobră, reproducând epigrama lui Ioan Ticu Sălăjanu, cu referire la dimensiunile și greutatea monografiei (la propriu și la figurat) elaborată de profesorul Radu David:

A făcut-o așa de mare  
Și de grea, că l-a rugat  
Până la liceu s-o care  
Pe amicul... Goliat.

V. Nechita

## Programul postului de televiziune Informația TV în perioada 20.01.2018 - 26.01.2018

Sâmbătă, 20.01.2018



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, 21.01.2018



Tuross Lorand,  
"În slujba comunității" - 13.00

10.30 "Taina credinței" (r) 13.00 În slujba comunității, invitat Tuross Lorand - Senator UDMR de Satu Mare 14.00 Zone folclorice 18.00 Educație ecologică, cu Cristina Bursuc (r) 20.00 În slujba comunității (r)

Luni, 22.01.2018



Oszkar Szabo,  
"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 invitat Oszkar Szabo - patron Prima Taxi 19.30 Știri cu Valerica Șiket 20.00 "Agenda publică", realizator Stela Cădar 21.30 "Panoramic Sportiv"

Marti, 23.01.2018



Stela Cădar,  
"Agenda Publică" - 20.00

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

Miercuri, 24.01.2018



Sergiu Podină,  
"Audiențe în direct" - 18.30

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

Joi, 25.01.2018



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 (r) 19.30 Știri - cu Valerica Șiket 20.00 "Agenda Publică" - realizator Stela Cădar 21.30 Mesager educațional cu Vasile Nechita

Vineri, 26.01.2018



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

# Meghan Markle și-a șters toate conturile de pe rețelele de socializare



**Meghan Markle s-a aflat tot mai des în atenția presei din momentul în care relația ei cu Prințul Harry a fost făcută publică. Aceasta a luat hotărârea de a-și șterge conturile de pe toate rețelele de socializare. A motivat acest lucru spunând că nu a avut suficient timp să se ocupe de ele de ceva vreme.**

Pe Instagram aceasta era urmărită de 1,9 milioane de persoane, în timp ce pe Facebook și pe Twitter avea 800.000 respectiv 350.000 de fani. Aceasta avea și un site de lifestyle numit „The Tig” la care a renunțat în ciuda faptului că s-a implicat mult pentru ca acesta să fie cât mai apreciat. A făcut publică aceste decizii la o perioadă scurtă de timp după ce a avut primul angajament oficial din acest an când a vizitat alături de Prințul Harry la un post de radio din Brixton.

Cei doi își vor oficia căsătoria la data de 19 mai a acestui an. Ceremonia va avea loc la o capelă situată în apropiere de castelul Windsor.

Se pare că această nuntă contribuie în mare măsură la economia Marii Britanii, aducând aproximativ 500 de milioane de lire țării. Meghan nu va putea fi numită prințesă după căsătoria cu Prințul.

Artista a mai fost căsătorită cu producătorul Trevor Engelson. Nunta a avut loc în 2011, însă mariajul s-a sfârșit după doar doi ani.

## Odată intrată în Familia Regală, Meghan va avea numeroase interdicții

Cu toate că mulți au impresia că viața unui membru al familiei regale este lipsită de orice fel de griji, iată că Meghan va trebui să renunțe pentru totdeauna la câteva lucruri considerate banale de majoritatea femeilor, și să țină cont de eticheta regală. Acestea nu îi va mai fi permis să iasă singură în public, și va fi însoțită în permanență de agenți de pază. De asemenea lui Meghan i se va interzice să voteze. În prezent aceasta este încă de cetățenie americană însă, chiar după obținerea cetățeniei britanice, aceasta nu va avea drept de vot. Membrii Familiei Regale, inclusiv regina, nu au permisiunea de a-și exprima opinia politică.

O regulă care ar fi dificil de respectat pentru orice femeie, se referă la faptul că, viitoarea soție a Prințului Harry nu va mai putea să poarte oja sau lac pe unghii. Acest obicei de vopsire a unghiilor în diferite culori este considerat a fi un lucru vulgar. Viitoarea ei cumnată, Kate Middleton a respectat cu strictețe această cerință și a purtat în permanență unghiile în culoarea lor naturală. Megan a venit în Marea Britanie direct din cetatea filmului, Hollywood, unde era obișnuită să se afle în permanență în lumina reflectoarelor și să dea autografe fanilor ei. De acum înainte aceasta va fi nevoită să refuze solicitările de autografe venite din par-

tea admiratorilor ei. La cerințele fanilor pentru o semnătură, Prințul Charles își păstrează simțul umorului spunând „Îmi pare rău, nu-mi dau voie să fac asta”.

O altă interdicție pe care o are Meghan este aceea de a purta o tiară. Motivul este faptul că încă nu s-a căsătorit cu Prințul Harry, iar în Marea Britanie femeilor necăsătorite nu le este permis să poarte acest accesoriu. Un expert în domeniu, Grant Harold a declarat: „Diamantele și tiara nu sunt purtate în timpul zilei și doar femeile căsătorite au voie să poarte o tiară. Pentru cele căsătorite, acesta era un semn al statutului și al faptului că erau luate și nu în căutarea unui soț”.

## Îi datorează cariera artistică unui prieten care i-a observat talentul

Pe numele ei întreg, Meghan Rachel Markle s-a născut la 4 august 1982 în Los Angeles, Statele Unite ale Americii. Este fiica Doriei și a lui Tom Markle și nu mai are frați sau surori. Tatăl său a lucrat ca director de lumini la Hollywood, ceea ce înseamnă că mica Meghan a fost familiarizată încă din copilărie cu ceea ce înseamnă lumea filmului. Mama ei a fost agent de călătorii și mai apoi instructor de yoga. Despre relația dintre părinții ei, Meghan a declarat:

„Cred că tata a fost atras de ochii frumoși ai mamei mele de aerul și loo-

kul ei afro. De asemenea au împărțit și pasiunea, dragostea comună pentru antichități. Orice ar fi fost s-au căsătorit și apoi m-au avut pe mine.” Deși trăsurile ei sunt deosebite prin finețe și frumusețe, originile mixte (Tom Markle era germano-irlandez) i-au creat probleme în copilărie și apoi în parcursul profesional.

Școala generală a făcut-o la „Immaculate Heart Vonvert” după care a urmat un colegiu catolic, „Roman Catholic College”. Pentru studiile universitare a ales să se specializeze în Științele Comunicării și în teatru. Planurile ei erau mărețe, iar o carieră în actorie nu se afla printre prioritățile tinerei. Prietenii au fost cei care i-au remarcat înclinațiile spre acest domeniu. Unul dintre prietenii apropiați i-a înmănat unui agent un DVD care conținea o înregistrare a tinerei Markle. Agentul s-a declarat impresionat de talentul tinerei și a îndrumat-o spre o carieră în actorie.

## A fost intrigată de diferențierile pe criterii de sex încă de când era doar un copil

A urmat masteratul în Diplomatie și, prin intermediul studiilor postuniversitare a câștigat o bursă în Argentina. De-a lungul timpului a dovedit că este deosebit de muncitoare. În Argentina s-a angajat la Ambasada USA, a reprezentat apoi drepturile femeilor în United Nation Woman și a susținut

conferințe în lume în ceea ce privește drepturile femeilor.

A fost deranjată de discriminarea pe criterii de sex încă de când era doar o copilă. La vârsta de 11 ani, Meghan a văzut la televizor o reclamă la un detergent lichid care promitea că scoate petele.

Finalul reclamei conținea un mesaj sexist spunând că detergentul este bun pentru toate femeile. Intrigată de mesajul reclamei, mica Meghan i-a adresat o scrisoare chiar lui Hilary Clinton în care îi aducea argumente pentru care reclama era nepotrivită și ar trebui să fie schimbată. Mesajul ei a impresionat-o pe Hillary și a avut drept rezultat modificarea finalului reclamei care spunea în urma modificării că detergentul este bun pentru toți oamenii, nu doar pentru femei.

De asemenea a fost consultant pentru organizații de caritate precum „One young world”. A susținut o campanie pentru copiii defavorizați din Rwanda. O altă ocupație cu care s-a îndeletnicit a fost scrierea de mână a invitațiilor de nuntă.

În anul 2005 a început să joace în filme, fiind renumită în special pentru rolul lui Rachel Zane din serialul „Suits”. Pentru o perioadă a cochetat și cu moda devenind imaginea unei colecții lansată de un brand renumit. Și-a antrenat și abilitățile de redactare când a fondat un blog de lifestyle. Și-a numit blogul după cel al vinului preferat, Tignatello.