

**Tratament eficient cu ceapă roșie pentru răni**

PAGINA 6

**Andreea Seleş: "Sportul trebuie să fie un obicei în viața fiecărei persoane"**

PAGINA 8

**Bijuteriile vintage au rămas în tendințe**

PAGINA 7



Anul XVI Nr. 770    Duminică 4 februarie 2018

# Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

## Se împlinesc 65 de ani de la moartea marelui om politic Iuliu Maniu

**Exact un deceniu mai târziu, murea partenerul său de la conducerea PNT, Ion Mihalache**

Iuliu Maniu s-a născut la Bădăcin, localitate din zona Șimleul Silvaniei, într-o familie de nobili români al cărei nume sub forma prescurtată (Man) apare menționat într-o diplomă din 1699.

A fost descendent pe linie paternă din Simion Bărnuțiu, iar pe linie maternă din memorandistul Iuliu Coroianu. Conform tradiției familiale urmează studii juridice la universități din Cluj, Budapesta și Viena, luându-și doctoratul în drept în 1896.

Iuliu Maniu a asistat la numeroase evenimente de o importanță majoră pentru evoluția statului român, începând cu acțiunea memorandistă și culminând cu instaurarea totalitarismului comunist, care îl va și ucide în 5 februarie 1953, în închisoarea de la Sighet.

Exact zece ani mai târziu, murea la Râmnicu-Sărat partenerul său la conducerea PNT, Ion Mihalache.



**Iuliu Maniu în boxa acuzaților, în timpul procesului din anul 1947 în care este condamnat la închisoare pe viață pentru trădare**

PAGINA 2

## O promițătoare voce lirică șaizecistă din Oaș: Irina Talpoș

Volumul său de debut, Versuri (Editura pentru Literatură, colecția "Luca-fărul", 1967, București) a fost printre primele tipărituri apărute în spațiul sătmărean după al doilea Război Mondial. Volumul Poemul fără flăcări (într-o ediție revăzută și adăugită, după cea din 1934) a apărut în 1969. În același an îi apare și lui Petre Got volumul Cer infrunzit. Evocarea spațiului natal are în volum o pondere însemnată după cum se poate vedea din aceste câteva așchii, prin care poeta contribuie printre primii poeți la constituirea unui topos oșenesc specific.



PAGINA 3

## Un videoclip fals cu "superluna" a fost vizionat de peste 16 milioane de ori

Un videoclip live în care se transmiteau imagini cu "superluna" aflată pe cerul din Grecia s-a dovedit a fi doar o imagine la care a fost adăugat sunetul vântului. Respectivul clip a fost urmărit de 16 milioane de ori pe parcursul a patru ore. Aparent, deși era un videoclip fals, Facebook nu a detectat acest aspect chiar dacă unele persoane au afirmat în comentarii că imaginile nu sunt live. În transmisia live se vedea o imagine nemișcată cu luna deasupra Templului lui Poseidon, ce a fost realizată de un copil de nouă ani. Videoclipul se afla pe primele poziții atunci când utilizatorii rețelei sociale căutau termenul de "supermoon". Videoclipul live a fost publicat pe pagina "EBUZZ" care deși a publicat de puține ori din noiembrie 2016 până în prezent are 250.000 de urmăritori.

## Gospodarii satelor încep în Făurar pregătirile pentru muncile câmpului și lucrul în livezi

Este luna când gospodarii satelor încep pregătirile pentru muncile câmpului, lucrul în livezi, gunoiul câmpului, altoitul pomilor, răsăditul semințelor și altele. Superstițiile sunt legate de prevestirile de timp: dacă va cânta bufnița, e semn de primăvară timpurie; dacă Faur este urât, luna Mai va fi frumoasă; dacă nu e vifor în Februarie, viforul vine la Paști; se spune că zăpada de Făurar întărește semănăturile.

În Februarie noaptea îngheață pământul, iar ziua se dezgheață. Este o lună destul de ciudată, destul de oscilantă în ce privește temperaturile: geruri ca gerul Bobotezei și căldură ca în martie-aprilie.

PAGINA 10

## Mesaje non-verbale transmise de spada de la Livada, veche de peste 3500 de ani



**Cheie de decodificare a ornamentului de pe spade și pe coroane de aur (tiare) prin intermediul scenelor de acrobație cu taur de pe toporul de aur de la Țufalău și din arta minoică**

PAGINA 4

## Mircea cel Bătrân făcea jocurile politice la curtea otomană

S-au împlinit 600 de ani de la moartea domnitorului care a întărit puterea Țării Românești

În timpul lui Mircea cel Bătrân, Țara Românească a ajuns la cea mai mare întindere teritorială din istoria sa. Acest fapt a adus cu sine și o întărire a autorității sale, exprimată în titulatura pompoasă (care includea și titlul de despot "al țărilor lui Dobrotici") și în reprezentarea numismatică.

Mircea ajunge să stăpânească un vast teritoriu, pe care îl va organiza într-o formă centralizată, sub autoritatea domniei care era stabilită la Curtea de Argeș. Din



1408 îl va asocia la domnie pe fiul cel mare, Mihail I, acesta avându-și curtea la Târgoviște. Mircea ctitorește o serie de mănăstiri și biserică pe întreg cuprinsul țării, care vor deveni în timp centre de cultură prin activitatea copistilor și caligrafilor, precum și prin crearea școlii de pictură religioasă. În 1401, mitropolitul Țării Românești primește titlul de "exarh al plaiurilor", având astfel jurisdicție și asupra credincioșilor din Ardeal.

PAGINA 11

“Maniu a fost ridicat din celulă, în cel mai strict secret, dar vestea se răspândise ca fulgerul în toată închisoarea. Noaptea am auzit căruța poposită în curtea închisorii, uruiala roților, nechezatul cailor, zgomotul ușor ferecat al șleaurilor. Apoi toate s-au liniștit. Maniu pleca spre groapa comună și spre gloria eternă.”

## 550 de ani de la moartea părintelui tiparului modern

În toate dicționarele și enciclopediile, Johann Gutenberg este menționat drept părintele de drept al primei mașinării de tipărit. Născut sub numele de Johann Genflesich, a preferat ulterior numele de Johann Gutenberg (Ion Munte Frumos, într-o traducere aproximativă).

Pe vremea când Gutenberg începeuse să crească puțin și să cerceteze lumea înconjurătoare, apăruse o inovație în domeniul manuscriselor. Anume imprimarea-bloc a acestora. Tehnologia, foarte primitivă la prima vedere, dar revoluționară în acele timpuri, consta pur și simplu în alegerea unei scânduri de lemn pe care erau apoi sculptate toate literele și cuvintele textului. Această tehnologie a presei fixe imprimante, apăruse încă din perioada Antichității în China.

Perseverând în munca sa, lui Gutenberg i-a venit în cele din urmă ideea sculptării unor litere detașabile, precum și a unor matrițe sub forma cuvintelor și semnelor de punctuație cele mai uzitate. Toate aceste litere de tipar puteau fi relativ ușor fixate după dorință în placa de imprimare, scurtând cu mult procesul creării paginilor. Doar că literele și matrițele din lemn nu reușeau să imprime destul de bine cerneala pe hârtie, așa că Gutenberg a avut o nouă idee genială care a revoluționat cu totul procedeele creării cărților. A încercat să facă litere, semne și matrițe din metal, care s-au dovedit în cele din urmă cu mult superioare celor din lemn. Cu toate că Gutenberg era practic falimentar, totuși reușise să-și mențină un mic atelier de imprimat, în consecință ajungând să tipărească prima Biblie în orașul Bamberg. Inventatorul deja atrăsese atenția clerului și primise comanda tipăririi primei Biblii în limba latină. Aceasta a apărut în două volume, fiecare alcătuită din 300 de pagini, fiecare pagină având circa 42 de pasaje. Literele erau clare și citibile.

Veștile despre primele cărți tipărite au circulat rapid, astfel că încă dinaintea morții lui Gutenberg funcționau ateliere de tipărit în marile orașe ale Europei Occidentale. Între anii 1450-1455, Biblia Gutenberg era deja definitivată. Conform cercetărilor, în acel interval de timp, un total de 200 de exemplare fuseseră tipărite pe suport de hârtie din resturi vegetale de bumbac, iar alte 30 de exemplare fuseseră tipărite pe piei de animale.

În anul 1462, în urma unor conflicte armate locale, orașul Mainz a fost ars și jefuit de trupele arhiepiscopului Adolph von Nassau, iar Gutenberg s-a văzut exilat. A murit în 3 februarie 1468.

## 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

# Se împlinesc 65 de ani de la moartea marelui om politic Iuliu Maniu

Exact un deceniu mai târziu murea partenerul său de la conducerea PNT, Ion Mihalache

**Personalitate de prim rang a vieții politice interbelice, cu o carieră politică îndelungată cuprinzând aproape 6 decenii, Iuliu Maniu a asistat la numeroase evenimente de o importanță majoră pentru evoluția statului român, începând cu acțiunea memorandistă și culminând cu instaurarea totalitarismului comunist, care îl va și ucide în 5 februarie 1953, în închisoarea de la Sighet. Exact zece ani mai târziu, murea la Râmnicu-Sărat partenerul său la conducerea PNT, Ion Mihalache.**

Iuliu Maniu s-a născut la Bădăcin, localitate din zona Șimleul Silvaniei, într-o familie de nobili români al cărei nume sub forma prescurtată (Man) apare menționat într-o diplomă din 1699. A fost descendent pe linie paternă din Simion Bărnuțiu, iar pe linie maternă din memorandistul Iuliu Coroianu. Conform tradiției familiale urmează studii juridice la universități din Cluj, Budapesta și Viena, luându-și doctoratul în drept în 1896.

## Perioada dinaintea Marii Uniri

Contextul formării intelectuale a fost fundamental în definirea personalității sale, cu atribute ce-l vor însoți pe parcursul întregii vieți. Necesitatea adoptării unei poziții defensive, de opoziție în condițiile acțiunilor antiromânești din Ardeal la sfârșitul secolului XIX, îi conturează lui Iuliu Maniu o serie de trăsături precum prudența excesivă, cunoașterea perfectă a dreptului, specularea momentelor favorabile pentru a susține interesele naționale, tactica de hărțuire a adversarului.

În 1892 devine membru și președinte al Societății academice „Petru Maior”, iar în 1894 constituie o organizație ce-și propunea să lupte pentru emanciparea naționalităților din Austro-Ungaria. În 1897 este ales în Comitetul P.N.R., devenind unul dintre fruntașii politici ai românilor transilvăneni, la numai 24 de ani.

În 1904 după moartea lui Ion Rațiu este ales în funcția de președinte al P.N.R., iar în 1906, candidând în circumscripția electorală Vințu de Jos, comitatul Arad, este ales deputat în Parlamentul de la Budapesta, unde va fonda „Clubul Parlamentar al naționalităților”.

La începutul primului război mondial, deși scutit de obligațiile militare, în calitate sa de avocat al Mitropoliei Unite, este trimis locotenent de artilerie pe frontul italian, de unde va dezerta în vara lui 1918 și va constitui la Viena în 31 octombrie 1918 Sfatul Militar Român.

Este ales președinte al Consiliului Dirigent, organism ce a acționat la Sibiu ca un adevărat guvern al Transilvaniei, până la dizolvarea sa la 4 aprilie 1920 de către guvernul Averescu.

La Adunarea Națională de la Alba Iulia susține rezoluția de unire și, la 9 august 1919, odată cu moartea lui Gh. Pop de Băsești, Iuliu Maniu este ales președinte al PNR și obține la alegerile din noiembrie 1919 169 de mandate, întrecând toate celelalte partide. Solicitat de rege pentru formarea noului guvern, Maniu refuză, motivând că nu



Iuliu Maniu a venit la putere, ca președinte al Consiliului de Miniștri, acum 90 de ani, în toamna anului 1928

cunoaște suficient de bine limba franceză pentru a reprezenta țara la Conferința de Pace.

## Formarea PNT și preluarea puterii

Acuzând favorizarea PNL și împingerea intelectualității ardeleni într-un con de umbră, Maniu a refuzat să voteze Constituția din 1923, considerând-o prea centralistă și invocând chestiuni de principiu. Partidul Național Român din Transilvania a reclamat prin vocea lui Iuliu Maniu faptul că modificarea Constituției din 1866 putea fi făcută doar prin alegerea unei Adunări Constituante.

Între 1922-1926 se manifestă împotriva guvernului liberal și a adoptării noii constituții. Obiectivul fundamental era înlăturarea guvernului liberal și constituirea unei platforme antiliberale. În ianuarie 1925 are loc fuziunea între Partidul Național Român și Partidul Naționalist al Poporului, condus de Nicolae Iorga și Constantin Argetoianu.

Partidul Național Român și Partidul Țărănesc vor depune liste comune la alegerile parlamentare din iunie 1926, sub titulatura “Blocul Național Țărănesc”, obținând 28% din voturi. În paralel sunt purtate discuții între Maniu și Mihalache pentru fuziunea celor două partide. La 10 octombrie 1926 Iuliu Maniu este ales președinte al noului Partid Național Țărănesc, care va deveni cel mai important partid de opoziție.

După o acțiune opoziționistă puternică, ce a inclus o mare adunare populară la București în martie 1928, cu

peste 100.000 de participanți conform presei de partid, Maniu obține funcția de Președinte al Consiliului de Miniștri (10 noiembrie 1928 - 7 iunie 1930). În această calitate evită să se implice direct în rezolvarea problemelor concrete, lăsând libertate de acțiune miniștrilor. În această perioadă se realizează stabilizarea monetară, un nou program de exploatare a regiilor autonome ale statului, libera circulație a terenurilor arabile dobândite prin legile de improprietare etc. Este adoptată o nouă lege a minelor, sunt contractate masive împrumuturi externe, sunt concesionate bunuri ale statului (telefoane, chibrituri, construcția de drumuri). Toate acestea nu au făcut decât să agraveze datoria externă, pe fondul accentuării crizei economice după Marele Crah din 1929. La 6 iunie 1930 principele moștenitor Carol revine în țară și la 7 iunie guvernul Maniu demisionează, sub motivația că jurase credință regelui Mihai. Avea să mai conducă guvernul pe perioade scurte în 1932 și 1933.

## Lupta cu dictatura

Pentru Iuliu Maniu începe o perioadă dificilă, încercând să se opună distrugerii regimului democratic, motiv care l-a condus la respingerea ofertelor de colaborare din partea suveranului. De menționat este opoziția față de înființarea la 15 octombrie 1938 a Frontului Renașterii Naționale, ce marca trecerea la unipartidism. Maniu și alți membri importanți (ardeleni și bănățeni) ai Partidului Național Țărănesc, au prezentat regelui un memorandum: “Patria de lux. Memorandul românilor din Transilvania (Ardeal, Banat, Crișana, Satu-Mare, Maramu-

reș)” în care este sever criticată dictatura regală și centralizarea excesivă a țării. În anii regimului autoritar carlist PNT-ul își continuă activitatea, chiar dacă formal era dizolvat.

Maniu era considerat de mulți contemporani ca ezitant, nedecis, evitând să-și asume răspunderea în momente importante. După abdicarea regelui Carol II și instaurarea noului regim politic dominat de Ion Antonescu, Maniu refuză să-și asume actul guvernării, iar mai apoi colaborarea oficială cu Mareșalul Antonescu, apărând mai degrabă ca opozant al acestuia, în ciuda existenței unei intense corespondențe între cei doi.

În august 1944 ia parte la acțiunea de răsturnare a lui Ion Antonescu și, nedorind să-și lege numele de semnarea armistițiului, refuză din nou șefia guvernului, considerând că țara trebuie condusă de un militar, în persoana generalului Sănătescu. De asemenea refuză și în decembrie 1944 formarea unui cabinet de uniune națională, convins că nu poate promova o politică independentă de Moscova. Îndeplinește funcția de Ministru Secretar de Stat între 23 august - 4 noiembrie 1944 și se opune satelizării României de către URSS.

S-a opus instalării guvernului Groza la 6 martie 1945, protestând mereu împotriva încălcării democrației, inclusiv prin memorii adresate puterilor occidentale. A obținut, alături de PNT, o victorie zdrobitoare în alegerile din 19 noiembrie 1946, rezultate eliminate însă prin falsificarea alegerilor de comuniști. După “episodul” Tămădău este condamnat la închisoare pe viață pentru trădare. A fost trimis la penitenciarul Galați, iar în 1951 a fost transferat, cu alți țărăniști, la Sighet.

## A fost lăsat să moară cu încetul

După șase ani de detenție, starea de sănătate a lui Iuliu Maniu s-a deteriorat foarte grav. Deși Nicolae Carandino a fost adus pentru a-l îngriji, Maniu ajunsese în starea în care nu mai putea merge și mânca singur.

Olimpia Zamfirescu, citată de Ivor Porter, povestește ultima clipă petrecută alături de Maniu: “Într-o noapte m-au mutat în altă celulă unde se afla un bărbat foarte bătrân și foarte bolnav. Era Iuliu Maniu sau ceea ce mai rămăsese din el. Era pe jumătate paralizat și nu se mai putea ridica din pat. Nu-l torturaseră, dar fusese lăsat să moară încetul cu încetul, neacordându-i-se îngrijire medicală și fiind subnutrit. L-am îngrijit, l-am spălat. L-am hrănit până a închis ochii pentru totdeauna.”

De asemenea, Carandino a relatat din perspectiva sa noaptea decedului: “Maniu a fost ridicat din celulă, în cel mai strict secret, dar vestea se răspândise ca fulgerul în toată închisoarea. Noaptea am auzit căruța poposită în curtea închisorii, uruiala roților, nechezatul cailor, zgomotul ușor ferecat al șleaurilor. Apoi toate s-au liniștit. Maniu pleca spre groapa comună și spre gloria eternă.”

Regimului îi era frică și de moartea lui Maniu. Vasile Ciolpan, comandantul închisorii, ar fi comunicat, conform arhivelor, la București, doar atât: “În celula nr...s-a stins lumina”.

Prezente în versurile sale sunt vulturile, tulnicile, gorunii, creștăturile în lemn, cimitirul satului, piatra, cânepa, struna viorii, Pietroasa, fânețele etc. Sunt simboluri care evocă un ținut fascinant, fabulos și totuși real, cel puțin în acel deceniu care mai conserva ceva din valorile autentice oșenești.

# POEZIE

## O promițătoare voce lirică șizecistă din Oaș: Irina Talpoș

Irina Talpoș s-a născut la 8 aprilie 1944 în Negrești-Oaș, cea mai mare localitate din ținutul oșenești. A scris versuri încă din perioada anilor de liceu, când a debutat în "Luceafărul" (1963) cu poezia Mărul roșu (Cf., G. Vulturescu, Dicționar 1700-2000, Editura Muzeului Sătmărean, Satu Mare, pp. 234-235). A lăsat aici, în instituția școlară negreșteană de curând înființată, unde eram și eu elev într-o clasă mai mică, imaginea visătorului care se poate împlini cultivându-și talentul.

Semnatarul acestor rânduri i-a urmărit în tăcere parcursul liric. De menționat că pe atunci, în anul debutului tinerei de 23 de ani, localitatea Negrești-Oaș, azi oraș, era o comună care făcea parte din regiunea Maramureș, reședința fiind orașul Baia Mare, care avea multe personalități din domeniul literaturii, afirmate sau în curs de afirmare, dornice să dea o mână de ajutor debutanților.

**Volumul de debut al Irinei Talpoș este printre primele apărute în spațiul sătmărean după al doilea Război Mondial**

Volumul său de debut, Versuri (Editura pentru Literatură, colecția "Luceafărul", 1967, București) a fost printre primele tipărituri apărute în spațiul sătmărean după al doilea Război Mondial. Volumul Poemul fără flăcări (într-o ediție revăzută și adăugită, după cea din 1934) a apărut în 1969. În același an îi apare și lui Petre Got volumul Cer înfrunzită.

Poezia Mărul roșu este scrisă sub influența poeziei din deceniul șapte. Cantabilă, folclorizantă și... cu puțin roșu ambiguizant, ea indică o aplecare spre statornicia locurilor natale: "La mine-acasă-n grădină / Un măr casa mi-o lumină, / Aș pleca de lângă tine, / Roșul tău pe loc mă ține..." (p.30).

Evocarea spațiului natal are în volum o pondere însemnată după cum

se poate vedea din aceste câteva așchii, prin care poeta contribuie printre primii poeți la constituirea unui topos oșeneș specific: "Căpițele vreau să le aseamăn / (Vai) cum se sprijină timpul de oameni / Și mă pune pruncii să-i leagă." (La trecătoarea serii); "Spulberă-ți, munte, iluzia, dă-mi / Apa tare din ascunsele crâmi..." (Căderea pietrei) etc. Prezente sunt vulturile, tulnicile, gorunii, creștăturile în lemn, cimitirul satului, piatra, cânepa, struna viorii, Pietroasa, fânețele etc. Sunt simboluri care evocă un ținut fascinant, fabulos și totuși real, cel puțin în acel deceniu care mai conserva ceva din valorile autentice oșenești.

O poezie memorabilă intitulată "Sunt țărni" încheie volumul "Versuri". Poeta, sau editorul, indicau o posibilă direcție privind evoluția viitoare a liricii. Condeul poetei captează curentii profunzimii în poezia erotică. Atenția ei se îndreaptă spre tainele sinelui, spre misterele feminității. Există țărni diverse, unul fiind cel al împlinirii erotice spre care văluresc sentimentele rănite ale fetei. Când statornicia acesteia, dragostea ei, nu sunt pruite la înălțimea... bunăoară a brazilor, neliniștea devine dramatică. Poeta vorbește de cărările comune, de sălcile care se pleacă doar pentru a face revențe foarte politicoase, însă nu pentru a părăsi țărni. Eternizarea iubirii înseamnă legarea ei de cărările străbătute împreună, de casa comună. Iată textul, reproduș integral: "Cazi în genunchi lângă stânci / Să mă rogi, cu soarele, / Să mă răsucesc ca o iedera înapoi, / Să mi sparg de necunoscut ulcioarele. / Sunt țărni de unde nu plec / Și tu îmi păstrezi un ram înflorit / De unde urcă poteca / Din brazi până-n zenit. / Cât de plecate sunt sălcile, / Dar legate veșnic de țărni. / Întâlnesc luna pe aceleași cărări. / Văd oamenii, strada, casa. / Dar, vai, țărni cum îți fură mireasa." (pp.67-68).

Mireasa, așadar, poate fi furată dacă iubirea ei nu are un ecou deplin. Acum și întotdeauna. Cucuritor este felul în care poeta transpune delicatețea avertimentului, dar și fermitatea lui. Fata din Oaș are ceva aparte. Nu-și va tra-



Irina Talpoș a scris poezii dedicate spațiului natal în volumul al doilea, "La veghea zăpezii", apărut la Editura Eminescu, București, 1980

duce plânsul în rugă, ci în blestem, tot din dragoste, dar blestem și nu rugă, adică întoarcere, ci mândră, demnă pe-deapsă adresată celui "nevăzător" și ne-

vrednic.

**Versurile Irinei Talpoș evocă spiritualitatea și armonia**

locurilor natale ale poetei

Irina Talpoș va reveni cu poezii dedicate spațiului natal în volumul al doilea, "La veghea zăpezii" (Editura Eminescu, București, 1980), din care citez poezia Oaș, o jucăușă și colorată broderie lirică:

„Nu ucide noaptea sfântă,  
Poarta care nu cuvântă  
Timpul ce în zbor grăbit  
În cerdac a-ncremenit.  
Care casă cu țugui  
A făcut pe câmp cucui?  
A căzut într-un picior  
Arborele foșnitor,  
Cântecul l-am început  
Din lemn care n-a tăcut,  
N-am putut înconjura  
Hora prinsă-n tâmpla ta,  
Cerule jos în vijelii  
Leagănele de copii.  
Brazilii vin de după ac  
Așezați în piept de dac,  
Cerbii fug în piept și poală  
Munți sălbăciți, răscoală  
Până sus, fără sfârșit  
Dăinuind în infinit”

Au scris despre poezia Irinei Talpoș: Nae Antonescu, Mihai Negulescu, George Vulturescu etc. De reținut este portretul pe care i-l face concitadinul său, poetul și cercetătorul literar Ștefan Haiduc. Acesta evidențiază amprenta Oașului în poezia Irinei Talpoș care: "recompune un univers liric propriu, impregnat de mitologia locului de acasă. Cântecul ca o tăietură de țuțit, dansul ca o explozie reținută, amintirea haiducilor, vioara cea mereu prezentă în viața oamenilor, dealurile de acasă, vârful Pietroasa, apa Talnei, ceramica de Vama, chipul mamei, prunii din ogradă." (Ștefan Haiduc: Irina Talpoș, în săptămânalul "Accent", Negrești-Oaș, anul I, nr. 8, 7-14 iulie 1999, p.14). Irina Talpoș este căsătorită cu Gheorghe Crăsnaru, cântăreț de operă.

După ce s-a expatriat în spațiul german, încă înainte de 1989, poeta a renunțat la poezie. Cel puțin, așa se pare, dar nu se știe exact...

(Din volumul Mirajul textelor, în curs de apariție)

Ioan Nistor

## Vasile Cârlova a rămas în istorie cu doar cinci poezii scrise

Au fost de-ajuns cinci poezii, câte s-au păstrat, pentru ca Vasile Cârlova să ocupe un loc sigur în istoria literaturii române. S-a născut la 4 februarie 1809, "la Târgoviște sau în Buzău, cum susțin rudele" (G. Călinescu).

Era fiul medelnicerului Ioniță Cârlova, fost ispravnic de Buzău. Familia avea ca înaintaș un episcop din vremea lui Mihai Viteazul, Luca, devenit mitropolit al Ungro-Vlahiei. Mama poetului, Sevastița, era fiica clucerului Vasile Locusteanu.

Una dintre cele două surori, aflăm de la Călinescu, era cocoșată și moare la 20 de ani de rahitism. Orfan de ambii părinți la 7 ani, Vasile Cârlova este crescut la Craiova de o mătușă dinspre mamă, Elena, măritată cu stolnicul Ni-

colae Hiotu, proprietarii moșiei numite "mahalaua de peste gârlă".

Vasile Cârlova învață bine grecește și franțuzește. Scrie primele versuri, pierdute, în limba greacă iar, pe la 18 ani, în 1817, "Păstorul întristat". Din același an datează traducerea actului I din „Zaire” de Voltaire și a lui „Hero și Leandro” de Musaios, pierdute. Ar fi lăsat și schița unui roman.

În 1830 intră în „miliția națională”, nucleu al viitoarei armate permanente, cu gradul de sublocotenent. Moare la 18 septembrie 1831, în tabăra de la Craiova, "după știrea cea mai probabilă de o prozaică dizenterie, iar nu de romantica ftizie căpătată în urma călărării în noapte după bal." (G. Călinescu).

Este înmormântat la Craiova, în cimitirul Madona Dudu, de unde rămășițele pământești au fost mutate în



cimitirul Sineasca. Astăzi, mormântul nu se cunoaște.

Poeziile lui Vasile Cârlova sunt ale unui adolescent care asimilează varii modele. „Păstorul întristat” (publicată de Heliade Rădulescu în „Curierul Românesc”, 8 mai 1830 și pusă pe muzică de Anton Pann în 1850) e tributară

pastoralei idilice a veacului anterior. „Curgerea versurilor – scrie Călinescu – în ciuda unor rele muntenești, este cu toate acestea plină de un moale farmec, înrudit cu melancolia păgână din «Aminta» de Torquato Tasso”. Poezia este convențională, modelul e mult prea vizibil. Cârlova ar fi fost probabil uitat dacă nu ar fi ajuns la noi celelalte patru poezii, în stil și cu motive romantice, cu toate că și aici se întrevăd influențe indiscutabile.

„Înserarea” este un poem lamartian, tipic pentru inspirația romantică. Desigur, îi lipsește "marele sentiment cosmic", după aprecierea lui Călinescu. "Rugăciune" are un anume vizionarism foarte apreciat în epocă, "Marșul", poem ocazional, este rostirea înflăcărată a sentimentului patriotic la înființarea oștirii române, prefigurând poezia pașoptistă. Cea mai bună poe-

zie este "Ruinurile Târgoviștei" (scrisă în 1828 și publicată în același an de Heliade Rădulescu în "Curierul Românesc", nr. din 20 martie), prin care apare în literatura română tema romantică a ruinelor, foarte prețuită.

"Corectând câteva provincialisme de fonetică și câteva arhaisme gramaticale, poezia aceasta pare scrisă de un modern și pentru a o gusta nu este nevoie de nici o considerație istorico-literară. În «Ruinurile Târgoviștei» Cârlova exprimă un profund sentiment de melancolie în fața vremelniciei lucrurilor omenești, o stare de suflet care nu-și are asemănare decât doar în poeziile lui Eminescu." (G. Ibrăileanu). Găsim aici metafora eminesciană "negura uitării" dar și imaginea aproape neașteptată, deloc convențională și modernă, "viscol de dureri".

A consemnat V.A.

*Spadele și alte tipuri de arme aveau o importanță absolută pentru războinicii vremii. Cu ele își salvau viața și apărau viața semenilor, de semenea, luptau pentru a proteja sau câștiga averi, prin ele își cântăreau onoarea, impuneau respect și dobândeau prepeștiu. Purtând la brâu aceste arme frumoase își etalau statutul social, iar lăsându-le moștenire copiilor, transmiteau generațiilor viitoare valori culturale-morale induse de luptele pe care le-a purtat cu aceste arme generațiile anterioare. Parte a acestei etos de castă relevat de arme era și ornamentul codificat de pe ele, cu evidente simboluri mitologice.*

# Mesaje non-verbale transmise de spada de la Livada, veche de peste 3500 de ani

*Războinicul a simțit nevoia să atragă atenția Zeilor dăruindu-le unul dintre cele mai importante obiecte ale sale și a aruncat în apa Egherului Negru spada ce îl lega în lanțul genealogic al familiei sale*

Cu ocazia adâncirii mecanizate a pârâului Egherul Negru din anul 1959, în localitatea Livada a fost descoperită o spadă. Obiectul, ieșit la lumină după 3500 de ani, are un decor bogat care azi poate fi apreciat că este purtător de simboluri a căror mesaje codificate, pot fi deslușite parțial. Evoluțiile cercetării arheologice ne lasă să întrezărim împrejurările dramatice în care proprietarul s-a despărțit de o armă prețioasă, obiect ce făcea parte din însăși ființa războinicului, fiind o prelungire a brațului său.

Fiind din categoria armelor, primul gând ne duce la potențialul mortal al acestei prelungiri a ființei, însă încărcătura simbolică pe care o aveau spadele era una mult mai complexă.

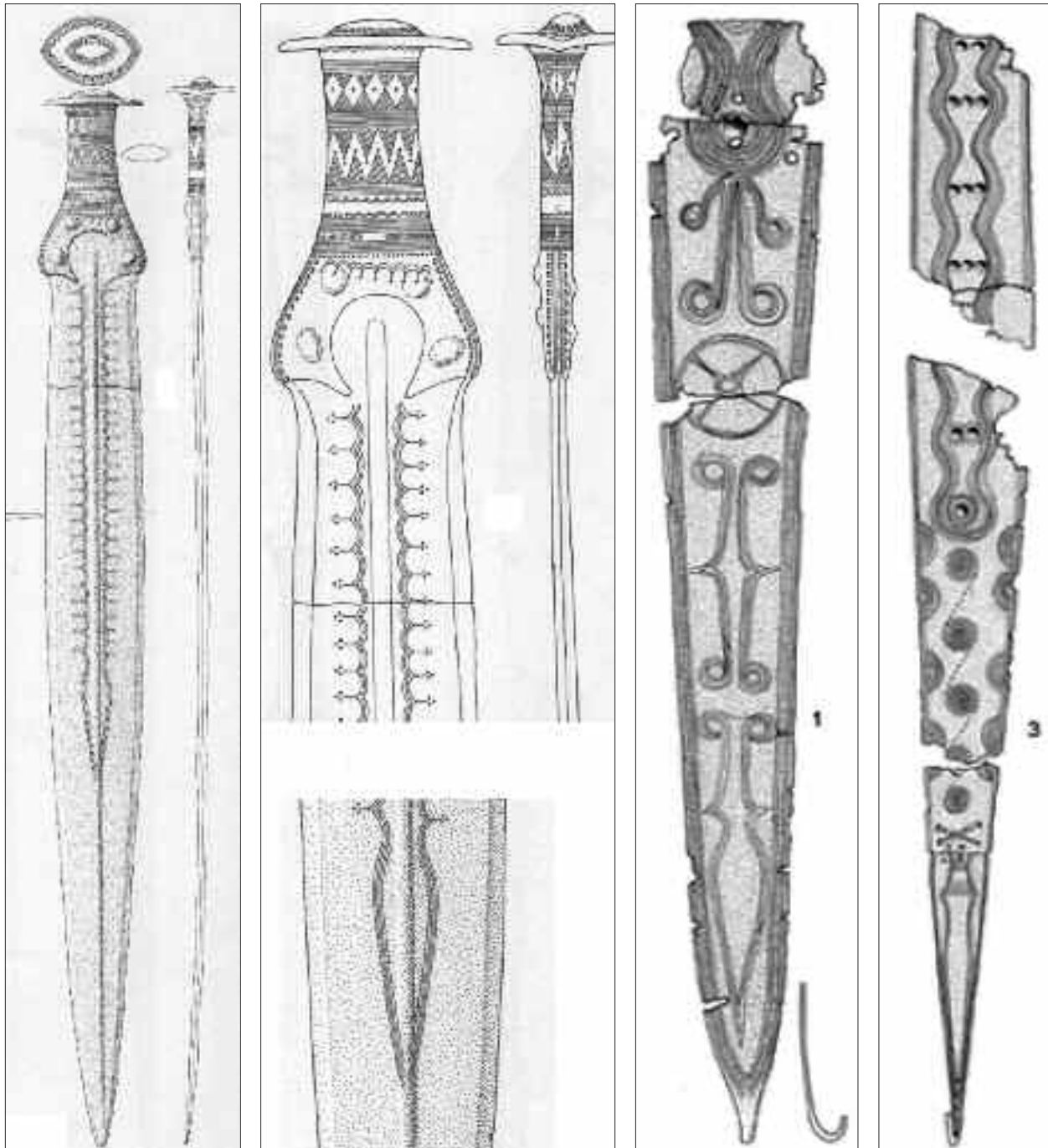
Descoperirea de la Livada se leagă de categoria spadelor de tip Apa, numele seriei fiind dat după două exemplare descoperite în localitatea învecinată. Spadele de tip Apa sunt cele mai timpurii spade europene, în județ fiind bine reprezentate. Cu excepția celor trei exemplare menționate, mai este cunoscut un exemplar intrat în colecția familiei Irinyi, descoperit probabil în raza localității Irina (com. Andrid), localitate în care familia avea domeniul principal. Datate în secolele 18-15 a. Chr., sunt considerate a fi la originea dezvoltării unui tip de armă ce va face o impresionantă carieră pe continentul nostru.

Descoperirea de la Livada corespunde unei situații frecvente, aceea în care spadele au fost culese de pe fundul unor râuri sau lacuri, cu ocazia unor lucrări de drenare. Fenomenul are valențe religioase și rituale certe. Obiceiul depunerii în râuri a unor ofrande-arme este bine documentat pe parcursul istoriei europene, iar numeroase descoperiri preistorice sugerează originile vechi ale acestui obicei ancestral.

## Armă a elitelor folosită în lupta de angajare corp la corp

Decorul bogat al spadei de la Livada, nu este realizat la întâmplare, ci conține motive ornamentale care, în cea mai mare parte a lor, se întâlnesc la obiecte ale elitelor din prima jumătate a mileniului II înainte de Hristos. Mănerul are două motive decorative principale. Primul este reprezentat de o bandă albă în zig-zag, în negativ formată din două rânduri de triunghiuri, cu vârfulurile poziționate intercalat (motivul dinților de lup). Al doilea, un decor rombic, este realizat în negativ din două rânduri de triunghiuri, de această dată așezate vârf în vârf (motivul clepsidrei). Spada are ornamentată pe lamă o bandă formată din linii unite la un capăt de triple linii arcuite, iar la celălalt capăt al liniilor sunt prezente trei puncte. La capătul dinspre vârf este redată o lamă de lance, apreciată a fi o reproducere a unei străvechi lame de halebardă. Ca urmare decorul bogat al spadei nu trebuie privit ca un produs al unei fantezii debordante a meșterului care l-a realizat, ci ca o suită de motive care respectă un canon ornamental, canon a cărui elemente se repetă pe obiecte ale elitelor din epocă.

Raritatea spadelor, decorul bogat și minuțios realizat, uneori completat cu foițe de aur, ca și în cazul spadelor de la Nebra (Germania), a determinat ca aceste arme să fie considerate piese specifice elitelor conducătoare ale vremii. Faptul că sunt scurte arată că astfel de spade ca aceea de la Livada erau folosite în lupta de angajare corp la corp, după aruncarea sulțelor sau în cazul unor incursiuni nocturne, situații



Mănerul spadei de la Livada are două motive decorative principale. Primul este reprezentat de o bandă albă în zig-zag, în negativ formată din două rânduri de triunghiuri, cu vârfulurile poziționate intercalat - motivul dinților de lup

descrie în Iliada.

Existența spadelor de bronz frumos decorate este atestată în Iliada prin menționări de felul: "spadă de-aramă țintată-n argint", "arme frumoase" și chiar "armele cele-nflorate-n aramă".

## Simbolurile identitare reprezentate pe lama spadei la Livada

Halebardele reproduse pe lama spadei de la Livada sunt arme ce au fost realizate cu câteva secole înainte în aur și argint, așa cum sunt acelea descoperite la Măcin și Perșinari. Fiind piese masive realizate din aur, în mod cert erau arme de prestigiu, cu valențe simbolice legate de religie și de statut social, fapt ce explică rămânerea lor în mentalul colectiv peste veacuri. Aceste valențe interpretative sunt evidențiate de faptul că lama de halebardă apare ilustrată nu doar pe săbii, ci este prezentă chiar ca ornament emblematic amplasat tocmai ca motiv central al tiarelor/ diademelor de aur, purtate de capetele încoronate.

Împreună cu alte evidențe arheologice,

Motivul spadei/pumnalului/ lamei de halebardă ce apare ca ornament central al tiarelor / diademelor de aur, purtate de capete încoronate din epoca mijlocie a bronzului

motivul ce copiază halebardele pune problema existenței unor mituri sau credințe referitoare la vechile arme magice. Aceste mituri, reflectate de poemele homerice, legendele celtice și scandinave sau povestirile despre sciți ne apar a fi a avut o largă răspândire în vechea Europă sau în Orientul Apropiat (unde sunt documentate în surse scrise, încă de pe vremea spadei de la Livada). Aceste mituri sunt fragmente ale mitologiei și ideologiei vechilor caste de războinici, care se reflectă într-o manieră splendidă și în rigoarea motivelor decorative de pe armele din preistoria spațiului carpatic.

Din această perspectivă trebuie remarcată asemănarea dintre reprezentările antropomorfe de pe toporul de aur de la Țu-falău, cu șirul de linii cu puncte la capete, motiv ce decorează spada de la Livada. Acest motiv, redat într-o manieră mai expresivă pe alte arme trimite spre un șir de reprezentări antropomorfe. Reprezentările antropomorfe, în acord cu ideologia vremii, ar putea simboliza o înșurire de personaje, o comunitate pe care războinicul/căpetenia a simțit nevoia să o aibă reprezentată pe arma sa emblematică. Care pu-

tea fi motivul pentru care strămoșii noștri realizau exprimări simbolice codificate? Reprezentarea simbolului halebardei / spadei (și a altora) ținea de domeniul comunicării non-verbale, mod de comunicare care în anumite condiții substituie cu succes exprimarea verbală a unor valori religioase și identitare, a căror zicere repetitivă devine inadecvată. Prin etalarea elementului simbolic în poziții speciale devenea posibilă o comunicare continuă a valorilor esențiale ale individului, evidențiindu-se în permanență participarea simbolului la construcția identitară a personajului, fie că era vorba de identitate de rang, de religie sau etnie. Prin definiție simbolurile includ și o anumită codificare. Adesea, multiplele nivelele de codificare erau căutate intenționat, fiind în concordanță cu categoriile de persoane cărora erau adresate.

## Modul de folosire a spadelor scurte de felul aceleia de la Apa

Modul de folosire a spadelor scurte în mileniu II înainte de Hristos este atestat iconografic de imaginea unui duel gravat

pe un inel de aur descoperit în grupul A al mormintelor de la Mîcene. Acesta datează din sec XVI înainte de Hristos perioadă în care erau în folosință și spadele de tip Apa. O sumară analiză a acestei scene sugerează câteva observații. Figura ce domină câmpul de bătaie atât prin poziția sa centrală dar și prin dimensiuni și forță este un războinic înarmat cu o spadă scurtă ce are pe cap un coif. Cei doi dușmani cu care se luptă sunt mult mai bine înarmați, unul având o spadă lungă, iar cel situat mai în spate, este avantajat de o lance și un scut. În mod firesc, lupta ar trebui să fie inegală. Totuși, dată fiind poziția înclinată, evident dezavantajoasă a dușmanilor bine înarmați, bărbatul ce are doar sabie scurtă pare a câștiga confruntarea și a proteja (sau dobândi) femeia din spatele său. Printr-un act de mare vitejie, el atacă dușmanii mai bine înarmați ce se află în defensivă. Scena de pe inelul din mormântul de la Mîcene proslăvește faptele de arme ale bărbatului cu coif din centrul imaginii, personaj aflat într-o legătură directă cu persoana îngropată în necropola regală de la Mîcene. Cultul pentru faptele de vitejie al elitelor preistorice se îmbină cu un interes deosebit pentru armele cu care luptă. Aceste arme făurite de meșteri destoinici sau, potrivit Iliadei, chiar de zei, erau moștenite adesea din tată în fiu și erau parte a etosului de castă.

## Spada, obiect prin care erau transmise peste generații valori și simboluri identitare

Lumea de regi războinici cu suite de vasali credincioși și eroi cu însușiri supranaturale, posesori ai unor arme cu puteri magice, a fost conturată cu mult patos de către poetul Homer, pornind de la povestirile și poemele în care erau preamărite faptele de vitejie și armele cu care erau înfăpuite. Nu aceiași soartă au avut-o frumoasele spade din interiorul continentului european, pentru care în lipsa unui Homer, sondarea universului mitic ce le învăluie are ca sprijin doar arheologia. În lipsa unor surse scrise, identitatea purtătorilor acestor arme fantastice poate fi totuși parțial dezvăluită, contextele sacrale în care au fost descoperite oferind unele indicii ale contextului dramatic care au dus la îngroparea acestor arme în pământ.

Spadele și alte tipuri de arme aveau o importanță absolută pentru războinicii vremii. Cu ele își salvau viața și apărau viața semenilor, de semenea, luptau pentru a proteja sau câștiga averi, prin ele își cântăreau onoarea, impuneau respect și dobândeau prepeștiu. Purtând la brâu aceste arme frumoase își etalau statutul social, iar lăsându-le moștenire copiilor, transmiteau generațiilor viitoare valori culturale-morale induse de luptele pe care le-a purtat cu aceste arme generațiile anterioare. Parte a acestei etos de castă relevat de arme era și ornamentul codificat de pe ele, cu evidente simboluri mitologice. În acest context cultural se înscrie și îngroparea spadei de la Livada, de care războinicul ce a deținut-o s-a despărțit într-un gest de mare sacrificiu. Într-un moment dramatic al existenței sale, pentru a fi ascultat de Divinitate, războinicul a simțit nevoia să atragă atenția Zeilor dăruindu-le unul dintre cele mai importante obiecte ale sale. Ca urmare, a aruncat în apa Egherului Negru spada ce îl lega în lanțul genealogic al familiei sale. Gestul a fost asumat cu conștiința că simbolurile de pe obiectul abandonat reprezentau un mesager palpabil ce transmitea peste generații valori culturale vitale pentru o castă onorată.

Dr. Liviu Marta, arheolog la Muzeul Județean Satu Mare

**Suplimentul alimentar Prostaborat este un produs atent formulat pentru protejarea sănătății prostatei și a aparatului reproducător masculin. Ritmul vieții noastre devine tot mai alert și stresant, iar alimentația noastră devine tot mai haotică, procesată și plină de toxine, aditivi, zaharuri rafinate și grăsimi rele. Toți acești factori de stres, împreună cu un efort fizic neadecvat (sedentarism), o hidratare insuficientă, un somn de slabă calitate, fumatul și excesul de alcool, în timp, pot avea un impact serios asupra sănătății sistemului urinar și a celui reproducător masculin.**

# SĂNĂTATE

## Punctele albe pot apărea la orice vârstă

Acneea reprezintă una dintre cele mai des întâlnite probleme dermatologice pentru care multe femei, și nu numai, se zbat pentru a-i găsi o soluție eficientă. De asemenea, aceasta se regăsește în mai multe forme, iar punctele de grăsime reprezintă una dintre ele.

Punctele de grăsime, sau așa zisele puncte albe apar în principiu atunci când celulele moarte ale pielii nu sunt îndepărtate, și prin urmare, din cauza acumulării de sebum, se pot dezvolta punctele de grăsime. Acestea pot apărea oriunde, însă zonele cele mai predispuse la așa ceva sunt obrajii sau zona T care e formată din frunte, nas și bărbie iar unul dintre cele mai mari dezavantaje ale acestora este aspectul inestetic. De asemenea, punctele albe de grăsime se mai pot găsi și pe umeri, spate, piept sau brațe.

De altfel, ele pot apărea la orice vârstă, chiar dacă nu ai avut probleme cu punctele albe în perioada adolescenței, aceasta se poate dezvolta oricum, la orice punct al maturității.

Printre tratamentele care se folosesc pentru a scăpa de punctele albe, se numără spironolactona, izotretinoin, terapia cu lumină, peelingul chimic sau extracția punctelor.

De asemenea, curățarea corespunzătoare a tenului, folosirea produselor cosmetice potrivite tenului și stilul de viață sănătos sunt factori care ajută foarte mult la prevenirea apariției acestor comedoane.

## Exercițiile fizice regulate ajută la combaterea migrenelor

Migrena este o suferință cronică caracterizată prin dureri de cap moderat-severe, recurente. Poate să apară o dată sau de două ori pe an sau de mai multe ori pe lună și poate dura de la 2 ore la 4 zile. Migrenele sunt asociate de regulă cu alte simptome precum greață, vărsături, sensibilitate la lumină sau la zgomot. De asemenea, poate fi precedată de oboseală, sete, căscat, depresie, iritabilitate sau anxietate.

Persoanele care suferă de migrene se pot confrunta cu un risc ușor mai ridicat de apariție a accidentelor vasculare cerebrale după o operație, sugerează un nou studiu. Riscul apare ca fiind mai ridicat printre cei care se confruntă cu migrene în cazul în care durerea de cap include de asemenea și tulburări de vedere, cum ar fi apariția de lumini intermitente.

Migrenele pot fi tratate cu ajutorul analgezicelor naturale sau medicamentoase și aplicarea de comprese reci. De asemenea, uneori, cel mai eficient remediu este de a lua pur și simplu o pauză de la tot ceea ce ne îngrijorează zilnic.

O schimbare în stilul de viață este probabil cel mai important factor pe care trebuie luat în considerare atunci când vine vorba de migrene. De asemenea, schimbarea dietei prin eliminarea de băuturi dulci, fast-food și posibili alergeni și de asemenea practicarea exercițiilor fizice regulate pot fi factori de mare ajutor în combaterea migrenelor.

Larisa Matei

# Prostaborat - menține sănătatea prostatei

**Prostaborat capsule este un supliment alimentar fabricat de Hypericum, având rol adjuvant în menținerea sănătății prostatei, a aparatului urinar și a aparatului reproducător masculin.**

Suplimentele nutritive concepute de laboratoarele Hypericum sunt obținute din surse naturale atent verificate. Astfel, materiile prime folosite sunt procurate din zone nepoluante, ecologic curate, astfel încât putem garanta puritatea produsului, prin lipsa de contaminanți toxici carcinogeni, metale grele, erbicide, insecticide, îngrășăminte chimice, microorganisme sau viruși patogeni.

Pentru realizarea suplimentului, au fost folosite ingrediente 100% naturale precum: extractul de Palmier-pitic (Serenoa repens), Omega 3 din alge (Schizochytrium spp. - DHA), fructoboratul de calciu, vitamina E (d- $\alpha$ -tocoferol) și drojdia selenită. Acest produs deosebit a fost special conceput pentru a avea o acțiune: protectoare asupra sistemului urinar masculin, de creștere a fertilității masculine și de ameliorare a funcției sexuale, antiinflamatoare, antioxidantă, mineralizantă, imunomodulatoare și vitaminizantă.

Prostaboratul asigură buna funcționare a aparatului uro-genital al bărbatului. Acest produs antioxidant și antiinflamator limitează creșterea dimensiunii prostatei și protejează celulele și țesuturile acesteia împotriva efectelor negative ale stresului oxidativ. De asemenea, proprietățile diuretice ale ingredientelor favorizează creșterea fluxului urinar și eliminarea reziduurilor ce ar putea cauza infecții. Nu în ultimul



rând, conținutul semnificativ de vitamina E asigură proprietățile antioxidante, cardioprotectoare și imunomodulatoare ale produsului.

Produsul conține o serie de ingrediente care au efecte puternice împotriva simptomelor și bolii. Pentru fabricarea lor se folosesc ingrediente naturale deosebite de valoroase pentru sănătatea prostatei, a aparatului urinar și a aparatului reproducător masculin, ca de exemplu: palmierul-pitic (Serenoa

repens), vitamina E, drojdia selenită care completează aportul de vitamine din complexul B, Omega 3 din alge, acidul docosahexaenoic (DHA), sau fructoboratul de calciu. Prin sinergia compușilor biologic-activi din extractul de Serenoa repens cu cei din drojdia selenită și fructoboratul de calciu, Prostaboratul asigură buna funcționare a aparatului uro-genital al bărbatului.

## Contracarează efectele negative ale radicalilor liberi

Datorită ingredientelor deosebite arătate mai sus produsul Prostaborat prezintă următoarele proprietăți rezumate: antioxidant (previne formarea radicalilor liberi și contracarează efectele negative ale celor deja formați, protejând celulele și țesuturile prostatei, potențează activitatea unor antioxidanți naturali ai organismului), antitumoral și anticancerigen (previne apariția cancerelor de prostată, sân, col uterin și plămâni, inhibând dezvoltarea și încetinind evoluția acestora), antiinflamator și analgezic (inhibă sinteza mediatorilor inflamației, ducând la diminuarea dimensiunilor prostatei), echilibrant hormonal (stimulează și normalizează nivelul hormonilor asociați cu prostata sănătoasă), diuretic (ajută la eliminarea reziduurilor urinare și creșterea fluxului urinar), antiseptic urinar, imunostimulent, vitaminizant.

Produsul este adjuvant în: infecții ale prostatei (prostatită), hiperplazie benignă de prostată sau adenom de prostată, cancer de prostată, incontinență urinară nocturnă, dezvoltare deficicientă a testiculelor și a ovarelor, atrofia testiculară.

## Factorii favorizanți ai apariției bolilor prostatei

**Cele mai frecvente afecțiuni ale prostatei sunt: prostatita (o inflamație a prostatei de natură infecțioasă sau alergică), hiperplazia benignă de prostată (tumoră benignă a prostatei) sau adenomul de prostată, cancerul de prostată.**

Prostata își mărește volumul, interferând cu fluxul urinei. Acest lucru se datorează unui dezechilibru hormonal (deficit de testosteron și dominanță estrogenică) și afectează prostaglandinele cu efect antiinflamator. Deși bărbații produc foarte puțin estrogen, ei sunt expuși la acest hormon prin alimentație (carnea de la animalele hrănite cu hormoni conține estrogeni). Cancerul de prostată este unul dintre cancerurile cele mai des diagnosticate la bărbați; o mare parte a bărbaților de 70 de ani și peste această vârstă au cancer de prostată latent. Deși este destul de răspândit, cancerul de prostată este un cancer cu evoluție încetă. Unul dintre markerii utilizați pentru a determina probabilitatea apariției cancerului de prostată este nivelul sangvin al antigenului specific prostatei (PSA).

Bărbații sunt diagnosticați ca având probleme cu prostata atunci când nivelul lor de PSA este mai mare decât nivelul normal. Deși cancerul de prostată are cu siguranță o componentă ge-

netică, factorii de mediu și alimentația joacă un rol dominant în apariția acestuia. S-a demonstrat că există o legătură între alimentația de origine animală (bogată în carne, lactate, ouă) și cancerul de prostată, în sensul că bărbații care consumă preponderent aceste alimente de origine animală și nu consumă suficiente legume și fructe proaspete, au un risc mai mare de cancer de prostată. Această legătură între alimentația de origine proponderent animală și cancerul de prostată s-a dovedit valabilă și în cazul altor forme de cancer.

Există un hormon care sporește dezvoltarea celulelor canceroase, un hormon pe care organismul îl fabrică pe măsură ce este nevoie de el. Este un hormon de creștere (IGF) care se dovedește a avea o valoare predictivă în privința cancerului de prostată. În condiții normale acest hormon se ocupă de frecvența de „creștere” a celulelor sănătoase, de felul cum se înmulțesc și se reînnoiesc acestea, eliminând celulele bătrâne, totul în cadrul unei stări bune de sănătate. În condiții nesănătoase, IGF devine mai activ, sporind creșterea și creșterea a noi celule, inhibând simultan îndepărtarea celulelor vechi și favorizând dezvoltarea cancerului. Bărbații care au un nivel de IGF mai mare decât nivelul normal au un risc mai mare de a dezvolta cancer de prostată. Cu cât consumăm mai multe alimente de ori-

gine animală, cu atât organismul produce mai mult IGF, care va produce dezvoltarea celulelor stimulând dezvoltarea cancerului. În aceste condiții, o dietă bazată pe alimente de origine vegetală, fructe și legume, poate fi un „medicament” foarte eficient împotriva apariției cancerelor.

**Produsele se găsesc la cele două magazine Hypericum din municipiul Satu Mare:**

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

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

**Producător:  
HYPERICUM IMPEX S.R.L.**

**Sediu: Baia Sprie, str. Gutinului, nr. 3A, Maramureș, România  
Tel/fax: 0262.271 338 ; 0262.372 695  
Tel comenzi: 0262.263 048  
E-mail: office@hypericum-plant.ro sau hypericumimpex@yahoo.com**

**Pentru mai multe informații cu privire la produsele noastre și pentru oferte, vă rugăm să accesați site-ul: www.hypericum-plant.ro**

## Anual, în România se nasc aproape 400 de copii cu sindromul Down

Sindromul Down este o stare genetică, ce se manifestă prin întârziere mentală și fizică. Sindromul Down nu este o boală din prisma faptului că nu se poate vindeca. Este o condiție care afectează capacitatea de dezvoltare și de aceea copiii cu acest sindrom se vor dezvolta mai lent decât ceilalți, pe parcursul întregii vieți.

De asemenea, sindromul Down este una dintre cele mai des întâlnite probleme genetice, fiind cauzat de prezența unui cromozom în plus în fiecare celulă. În cazul persoanelor cu acest sindrom, în loc de 23 de perechi sau 46 de cromozomi în fiecare celulă, s-au descoperit 47 de cromozomi, deci vor fi 3 cromozomi de tip 21 într-o celulă în loc de 2.

Boala este mai frecventă la copiii de sex masculin, raportul sexelor fiind de 3 băieți la 2 fete. Anual, în România se nasc aproape 400 de copii cu acest sindrom, având o incidență de 1/800-1/700 de nașcuți vii. Pentru a depista sindromul Down la făt, se efectuează teste de screening (calculul nivelului de risc) și teste de diagnostic. Screeningul se face între săptămâna 15-18 de sarcină, când gravidă poate efectua așa numitul triplu test. Cu ajutorul său se estimează nivelul de risc la care se află bebelușul. Cu toate acestea, multe sarcini considerate cu risc în urma rezultatelor s-au finalizat cu nou-născuți perfect sănătoși. Nou-născutul cu Sindromul Down prezintă trăsături particulare precum: hipotonie musculară, la nivelul palmei se observă un singur pli, față de două în cazul copiilor sănătoși, cap mic și rotund, fontanele mult mărite, fruntea bombată, ochii „în apus de soare” și distanță mare între degetul mare și celelalte degete de la picior. Dacă la începutul secolului XX speranța de viață era de 9-10 ani pentru copii diagnosticați cu Down, astăzi, datorită noilor rezultate în cercetare și a noilor abordări medicale vizavi de malformațiile și complicațiile de sănătate asociate, media de vârstă pentru adultul cu Down este de 60 de ani. În funcție de mai mulți factori, persoanele afectate de sindrom Down duc o viață socială aproape normală, pot lucra și își pot forma propriile familii.

## Anghinarele, păpădia și sunătoarea sunt benefice în crizele biliare

Criza biliară poate apărea ca un efect advers în zilele în care mâncăm mai mult decât de obicei, mai ales când consumăm alimente grele, pe care nu obișnuim să le consumăm frecvent. Aceasta este definită ca o durere puternică, sub coastă în partea dreaptă cu debut și sfârșit brusc, cauzată de bolile fierii sau căilor biliare - litiaza biliară, infecții, dischinezie biliară. Printre alți simptome se regăsesc și greața, vărsăturile alimentare sau biliare și transpirațiile.

În cazul apariției unei dureri acute, puternice de fiere, există riscul apariției unei complicații. De aceea, cel mai recomandat este să se apeleze la un consult medical de urgență care mai apoi ne poate trimite la o ecografie abdominală pentru evaluarea cauzei colicii, analize de sânge pentru a vedea dacă există infecție și eventual, în cazurile mai grave se poate recomanda internarea într-un spital, datorită riscurilor de complicații, cum ar fi colecistita sau icterul mecanic. Ca tratament naturist se poate încerca tratamentul cu plante antispastice și calmante. În consumul intern sunt eficiente plantele de anghinare, păpădie și sunătoare, luate separat sau în amestec, care au acțiuni favorabile și asupra steatozei hepatice.

# REȚETE

## Tratament cu ceapă roșie pentru răni

Aproape că nu există boală care să nu poată fi tratată cu ceapă, fie ea roșie, galbenă sau verde. Ceapa este cea mai populară legumă din bucătăria românească, ea având și numeroase virtuți terapeutice: antibiotic natural, remediu în bolile renale, factor de longevitate, iar calitățile ei nu se opresc aici.

Ceapa conține carbohidrați, între 28 și 36 de calorii (la 100 de grame), cantități importante de potasiu, calciu, fosfor, zinc, iod, cupru, vitaminele A, E, C, complexul B, proteine, precum și substanțe cu proprietăți antiseptice.

Specialiștii au descoperit că ceapa este un diuretic excelent, care favorizează eliminarea unei cantități importante de sodiu din organism. Datorită acestei proprietăți, terapeuții recomandă bolnavilor de gută, reumatism și de azotemie (exces de uree sau de acid uric în sânge) să consume zilnic câte 150 g de ceapă crudă timp de 21 de zile.

Dacă nu mai scapi de tuse, poți prepara un leac pe cât de simplu, pe atât de eficient: amesteci cinci lingurițe de suc de ceapă cu opt lingurițe de miere. Leacul îl consumi în trei reprize, timp de cinci zile.

Efectele terapiei sunt extraordinare: accesele de tuse încetează și elimini secrețiile acumulate. La fel de eficient pentru tusea persistentă este decoctul de ceapă. Băutura o prepari din două cepe, pe care le fierbi în 500 ml de apă, apoi o îndulcești cu miere.

### Tinctura de ceapă este un bun antibiotic

Tinctura de ceapă se prepară din 500 g de ceapă, care se pun la macerat în 500 ml alcool de 40 de grade. După 10 zile, lichidul se filtrează. Leacul, cu proprietăți antibiotice, se administrează de trei ori pe zi (câte 30 de picături) în tratamentul arteritei, al bolilor interne din sfera aparatului respirator și al bolilor de piele. În acest ultim caz, leacul se aplică pe pielea unsă înainte cu cremă de gălbenele.

Tratamentele naturiste cu ceapă roșie - dizolvă calculii biliari. Specialiștii au constatat că ceapa poate preveni litiaza renală. În cazul persoanelor cu probleme care au mâncat câte o salată de ceapă (120 grame), asezonată cu suc de lămâie, timp de 18 zile, s-a observat o îmbunătățire a stării de sănătate.

Un efect similar îl are consumul de ceapă în cazul litiazei biliare. Dacă ai calculi biliari trebuie să consumi câte trei lingurițe de suc de ceapă, pe care îl lași să se macezeze, timp de cinci ore, în trei linguri de ulei de măsline.

După 14 zile de tratament, faci o pauză de o săptămână, apoi repeți procedura. Efectele nu se lasă așteptate: în scurt timp, poți elimina calculii biliari existenți, dacă nu au dimensiuni prea mari, iar remediul previne și formarea unor noi calculi biliari.

Preparate corect, leacurile din ceapă roșie sunt foarte bune la vindecarea leziunilor. Foile exterioare ale cepei sunt mai bogate în antioxidanți decât cele interioare. De asemenea, cu cât ceapa este culesă mai târziu, cu atât puterea ei antioxidantă este mai mare.

Ceapa coaptă vindecă băcăturile: taie o ceapă în două și las-o să se coacă pe o tăviță la flacăra aragazului. Stropește ceapa cu oțet de mere și pasta o aplici pe băcătură; o fixezi cu ajutorul unui pansament, menținând-o timp de 12 ore.

Pentru călcăie crăpate aplică suc de ceapă amestecat cu ulei de măsline. Sucul de ceapă liniștește durerea provocată de arsuri ale pielii.

Cataplasmele cu ceapă coaptă în cuptor sunt indicate în caz de abces, furuncul, degerături și de amigdalităș cataplasmele cu ceapă crudă pot fi un bun remediu pentru tratarea durerilor reumatice, a migrenelor și în caz de dureri menstrualeș suc de ceapă este un bun tratament pentru afte, pistrii sau negi.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

## Desert rapid cu mere și frișcă



### Ingrediente:

Pentru stratul inferior: 3 mere, 200 g de biscuiți cu vanilie, o linguriță de scorțișoare pudră, o lingură de zahăr pudră cu gust de vanilie, o lingură de zeamă de lămâie. Pentru stratul următor: o budincă cu vanilie, 3-4 linguri de zahăr și 400 ml de lapte. Pentru stratul superior: 200 ml de frișcă pentru spumă, o linguriță de zahăr pudră, 50 g de ciocolată fină sau cremă de ciocolată cu arahide, ori alte elemente pe care doriți să le folosiți la ornat.

### Mod de preparare:

Biscuiții se sfărâmă și se așează într-un vas. Merele se curată și se răzuiesc, apoi se stropesc cu zeama de lămâie, se amestecă cu zahărul și se pune câteva minute la fiert. Când zahărul se topește, se ia vasul de pe foc și merele se amestecă bine-bine cu biscuiții și cu scorțișoară, până când compoziția de-

vine omogenă. Jumătatea se întinde într-o formă plată, sau se împarte în cupe. Se prepară budinca după rețeta de pe plic, doar că în acest caz se folosesc doar 400 ml de lapte, apoi se întinde peste primul strat, sau se împarte și asta în cupe. Când budinca se prinde puțin se acoperă cu amestecul de mere rămas, apoi se bate fișca cu zahărul și se întinde deasupra desertului. Se ornează cu ciocolată răzuită, cremă de ciocolată topită, bucăți de fructe sau pișcot pentru copii. Se lasă la frigider timp de 2-3 ore, după care, dacă sunteți norocoși, se poate felia, dar pentru a fi sigur că și aspectul va fi la fel de reușit ca și gustul, vă recomandăm să le așezați din pormire în cupe sau boluri.

## Tartă cu mac și nuci



### Ingrediente:

O ceașcă (300 ml) de făină, o ceașcă de mac măcinat, o ceașcă de zahăr, o ceașcă de smântână (cât mai proaspătă), 5 ouă, 1/2 linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar, coaja rasă de la o lămâie, 100 g de stafide sau 3-4 linguri de vișine fără sămburi, 1/2 ceașcă de nuci ușor prăjite și măcinate, 1-2 plicuri de zahăr vanilat, zahăr pudră, frișcă sau ciocolată pentru ornat.

### Mod de preparare:

Făina, macul, zahărul, coaja rasă de lămâie, bicarbonatul, zahărul vanilat, smântâna și gălbenușurile de ouă se amestecă bine, până când se obține o pastă omogenă. Se adaugă stafidele sau vișinele, după preferință și nuca

măcinată. Albușurile de ouă se bat spumă tare, apoi se amestecă cu compoziția anterior preparată, cu grijă, ca aluatul obținut să rămână cât mai pufos. Se toarnă într-o tavă căptușită în prealabil cu hârtie de copt, se dă la cuptorul preîncălzit și se coace la temperatură de circa 200-220 grade C, timp de 30 minute, după care se face proba cu scobitoarea. Se servește fie presărat cu zahăr pudră, fie ornată cu frișcă sau glazură de ciocolată.

## Supă de conopidă cu smântână



### Ingrediente:

O conopidă de aproximativ 6-800 g, o ceapă mică, doi morcovi, un pătrunjel, circa 100 g de țelină, un cartof, frunze de pătrunjel, gălbenușul unui ou, 200 ml smântână, o lingură de făină, o lingură-două de ulei, câteva picături de zeamă de lămâie (sau oțet), sare, piper, nucșoară, eventual puțin delicaț (preparat acasă).

### Mod de preparare:

Zarzavaturile se curată și se taie mărunt, iar conopida se desface în buchete. Se încinge puțin ulei într-o oală în care se va prepara mâncarea și se călesc zarzavaturile, cu excepția conopidei. Se poate presăra și cu puțină boia. Se stinge cu circa 1,5 l de apă și,

după ce legumele încep să fiarbă, se adaugă conopida și se fierbe totul la foc mic, până se înmoaie toate ingredientele, apoi se adaugă zeamă de lămâie (sau oțetul), după gust, sare, piper, un vârf de cuțit de nucșoară. Într-un bol se amestecă smântâna cu făina și, apoi, cu acest amestec se dresează supă și se mai lasă puțin la fiert. După ce se ia de pe foc, se lasă puțin să se răcească. Gălbenușul se freacă bine, apoi se adaugă treptat, una câte una, câteva linguri de supă caldă, iar compoziția se toarnă în oală. La servire se presară deasupra pătrunjelul mărunțit.

## Varză a la Cluj cu cârnați afumați



### Ingrediente:

1 kg varză murată măruntă, 700 g carne tocată de porc, 150 g de orez, 250 g de smântână, o ceapă, 2 linguri de untură de porc, sau eventual ulei, 150 - 200 g de cârnați afumați, circa 100 g de slănină sau bacon afumat, sare, piper, boia de ardei, delicat.

### Mod de preparare:

Varza murată se spală cu apă rece, se stoarce și se căleşte în untură sau ulei. Orezul se fierbe în apă ușor sărată, sau eventual cu delicat și se strecoară. Cârnații se feliază și se prăjesc ușor. Ceapa se mărunțește, se căleşte în untură, se adaugă carnea tocată, se con-

dimentează și se căleşte, apoi se stinge cu apă și se mai fierbe până când zeama scade complet. Un vas termorezistent se unge cu untură și se așează în straturi 1/3 din varza călită, jumătate din cârnați, jumătatea orezului, jumătate din carnea tocată prăjită, o lingură de smântână și totul se repetă încă o dată, apoi de acoperă cu ultima treime din varză. Se toarnă peste ea smântâna și se întinde în mod egal pe toată suprafața. Slănina sau baconul se așează deasupra, se pune în cuptorul preîncălzit și se coace timp de 15-20 de minute.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Chiar dacă moda este schimbătoare, bijuteriile vintage nu se vor demoda și pot fi ușor de asortat la nenumărate ținute. Regula, însă, ar trebui să fie una sigură: la o ținută vintage, poartă accesorii vintage. Dar, cum regulile sunt făcute pentru a fi încălcate, accesoriile vintage pot fi încadrate și la outfit-uri moderne, nu doar la cele vintage. Atitudinea contează.

# MODĂ

## Bijuteriile vintage au rămas în continuare în tendințe

Bijuteriile vintage au rămas în continuare în tendințe. Sunt adorabile. De acum poți fi sigură că le poți purta fără restricții. Vrei să le faci cadou pentru o persoană dragă ție ori pentru tine?

Indiferent de alegerea pe care trebuie să o faci, cadoul va fi unul inspirat și inedit. Fiecare femeie va purta cu drag un astfel de cadou. Pentru că, nu-i așa, bijuteriile sunt o altă slăbiciune a femeilor, când vine vorba de aspectul exterior. Fără ele, pur și simplu nu se poate. Bijuteriile și accesorii vintage, pe lângă aspectul lor unic, poartă în spate și o valoare sentimentală și morală de o însemnătate aparte. De valoarea lor materială, nici nu mai încap discuții.

Încă de pe vremuri, mamele sau bunicele care dețineau astfel de bijuterii obișnuiau să le ofere în dar fiicelor și nepoatei. În acest fel ele dăinuie și în zilele noastre și sunt neprețuite. Măiestria și truda cu care sunt realizate, dar și frumusețea aparte a bijuteriilor vintage, toate acestea la un loc le transformă în adevărate mesagere ale unor popoare, ducând povestea lor în eternitate.

Chiar dacă moda este schimbătoare, bijuteriile vintage nu se vor demoda și pot fi ușor de asortat la nenumărate ținute. Regula, însă, ar trebui să fie una sigură: la o ținută vintage, poartă accesorii vintage. Dar, cum regulile sunt făcute pentru a fi încălcate, accesoriile vintage pot fi încadrate și la outfit-uri moderne, nu doar la cele vintage. Atitudinea contează.

Bijuteriile vintage sunt originale, au un plus de valoare, în comparație cu bijuteriile comerciale, moderne iar specialiștii te asigură că vor rămâne în tendințe pentru totdeauna.

### Cele mai căutate modele

Cerceii sunt printre cele mai căutate bijuterii vintage. Fiecare doamnă sau domnișoară se bucură să primească în dar o pereche de cercei vintage, autentici sau în stil vintage, updatat zilelor noastre. Nu ai găsit cea mai chic pereche de cercei vintage, ce se asortează și la o ținută casual? Caută mai bine în magazinele de specialitate sau în târgurile de haine și accesorii vintage. Magazinele online sunt și ele o opțiune la îndemână, îți vin în ajutor cu modele de cercei vintage în stiluri variate. O pereche de cercei candelabru, de exemplu, în stil vintage, cu pietre colorate sau nu, transformă și dă valoare atât unui outfit de zi, cât și unei ținute de seară, cu iz vintage.

Realizați din argint, considerat încă de pe vremuri un material pur și cald și plăcați cu rodiu sau agață, cerceii în acest stil cuceresc orice privire și rămân în tendințe în continuare.

Colierele vintage sunt și ele la modă. Preferate mai ales de doamne, colierele în stil vintage sunt o declarație de stil a femeii moderne. Vechiul se întrepătrunde cu noul și dă tonul unui aspect vintage modern. Colierele din argint filigranat, originale din Irak, colierele cu perle albe sau negre, colierele cu bani de argint sau din aur, cele de inspirație tribală, toate sunt la mare căutare și au puterea să te facă să te simți unică, atunci când le porți. De



exemplu, un colier vintage, statement, ce îmbracă și încadrează la maxim gâtul și decolteul, decorat cu diferite pietre este accesoriul care transformă ținută de seară vintage într-una spectaculoasă. Un colier cu cercei vintage, decorat cu bănuți și pandantiv cu piatră neagră da un plus de valoare unei ținute în stil minimalist. Colierele cu broderie la baza gâtului, așa-zisele cho-

kere, cu sau fără pietre ori decorațiuni, se purtau încă de pe vremea bunicii și sunt la modă și în zilele noastre. Sunt feminine și extrem de sexy. Magazinele de specialitate au modele dintre cele mai originale, dar modelele chic de coliere vintage poți găsi și în magazinele online.

Dintre bijuteriile vintage la modă nu ar trebui să-ți lipsească nici brățările

sau inelele. Brățările orientale din argint sau de inspirație tradițională, de dimensiuni mari sunt ușor de purtat de-a lungul zilei sau seară, la orice tip de outfit.

Inelele ameridiene, în stil tribal cu fildeș sau chihlimbar, din argint cu diferite tipuri de pietre, de mari dimensiuni decorează frumos degetele fine ale unei doamne și sunt perfecte la ți-

nutele de seară. Conform site-ului [www.bespecial.ro/bratari](http://www.bespecial.ro/bratari), secretul bijuteriilor vintage este să le porți cu măiestrie și atitudinea potrivită, demnă de o bijuterie vintage, cu mare valoare sentimentală.

Întregește-ți și tu colecția de bijuterii vintage și poartă-le cu mândrie, având în vedere că au fost realizate cu trudă și măiestrie de meșteri artizani.

**“Din păcate în ziua de azi, cu programul încărcat pe care îl avem cu toții și din cauză că nu ne mai oferim timpul necesar pentru propria persoană, mâncarea pe care o consumăm în timpul zilei este în general nesănătoasă. Pe scurt tot ce nu este pregătit din ingrediente proaspete eu consider dăunător organismului și aș dori să nu intru în detalii deoarece sunt sigură că fiecare este conștient/ă de acest aspect.”**

## Andreea Seleş: “Sportul trebuie să fie un obicei în viața fiecărei persoane”

Kilogramele în plus reprezintă pentru multă lume o problemă majoră. Ritmul alert al zilelor ne îndeamnă spre un ritm alert al alimentației, iar asta ne afectează sănătatea.

Sportul și o alimentație sănătoasă reprezintă soluția acestor probleme, tocmai de aceea am rugat-o pe Andreea Seleş, antrenor PrimaGYM Satu Mare, să ne explice beneficiile și importanța sportului în viața noastră, dar și câteva sfaturi utile pentru a începe de azi o viață mai sănătoasă.

**- Bună Andreea. Îți mulțumesc din suflet că ai acceptat acest interviu. Pentru început te rog să ne spui câteva lucruri despre tine.**

- Mă numesc Andreea Seleş, sunt antrenor certificat de Aerobic fitness și Antrenor Personal. Am 30 de ani, îmi place să lucrez cu oamenii și cred că sportul este foarte important pentru sănătatea mea.

**- Ce reprezintă sportul pentru tine?**  
- Un obicei sănătos, cel mai bun prieten, stare de bine.

**- Ne enumeri câteva beneficii ale lui?**

- Am să enumăr beneficiile pe care mi le oferă sportul și anume: încredere în mine, îmi dă puterea să trec peste o zi grea, îmi sculpează corpul, mă relaxează și mă duce într-o stare de fericire/mulțumire.

**- Te cunosc deja de ceva vreme, dar trebuie să recunosc că mereu mă surprinde energia ta. Cum reușești, de unde atâta energie?**

- Mă bucur nespus că mi-ai adresat această întrebare deoarece chiar simt nevoia să împărtășesc acest gând cu tine. Pentru mine, ca antrenor, singurul lucru ce mă poate motiva și energiza de fiecare dată, este momentul în care lucrez cu participanții la clasele mele. Pentru faptul că îi văd că vin la clase, îi văd că vor să facă un lucru bun pentru ei înșiși și mă lasă să îi ajut să își atingă obiectivele, așa îmi câștig eu energia... datorită lor. Ca și în antrenamentele Body&Mind “cum nu este zi fără noapte așa nu este nici noapte fără zi” așa nici eu nu aș fi fără ei.

**- Fără îndoială ești un model pentru multe fete. Arăți bine și cu siguranță te hrănești corect. Ce presupune alimentația ta?**

- Am să îți spun ceva, dar sigur ai să râzi... eu de felul meu sunt o gurmândă. Asta înseamnă că îmi place să mănânc/gust orice, în special atunci când călătoresc. Ador să savurez mâncărurile tradiționale pentru că doar în acest mod pot simți cultura culinară a locului respectiv. Însă, bineînțeles că mereu am grijă de cantitatea pe care o savurez. Aceasta este singurul mod în care reușesc să mă mențin în forma dorită.

**- Ce mâncare o consideri tu dăunătoare pentru organismul nostru?**

- Din păcate în ziua de azi, cu programul încărcat pe care îl avem cu toții și din cauză că nu ne mai oferim timpul necesar pentru propria persoană, mâncarea pe care o consumăm în tim-



pul zilei este în general nesănătoasă. Pe scurt tot ce nu este pregătit din ingrediente proaspete eu consider dăunător organismului și aș dori să nu intru în detalii deoarece sunt sigură că fiecare este conștient/ă de acest aspect.

**- Dacă vrem să slăbim, la cât timp după ora de sport se poate mânca și ce?**

- În calitate de antrenor de aerobic și fitness, așa cum am fost instruită de Master Trainerii cu care am făcut aceste școli, recomand să servești o gustare în primele două ore de după efort, să renunțăm la sucuri carbogazoase deoarece conțin enorm de mult zahăr sau îndulcitori ceea ce este extraordinar de dăunător organismului și trebuie să consumăm mai multă apă în timpul zilei.

**- Care este ora cea mai potrivită pentru organism să fie supus la efort intens?**

- Eu cred că fiecare persoană este unică și pentru acest fapt nu pot să generalizez o anumită oră, în schimb pot să nu recomand efort intens după ora 20. Organismul este oricum epuizat după o zi petrecută la serviciu, cu treburile cotidiene și nu mai oferă același randament dacă efortul intens este la ore târzii. În plus vei reuși să nu dormi până la ora 1 noaptea, iar acest lucru este dăunător deoarece un corp sănătos are nevoie de o minte sănătoasă, iar

pentru asta ai nevoie de odihnă.

**- Din punctul tău de vedere, pentru rezultate vizibile, de câte ori ar trebui să călcăm pragul sălii de sport?**

- Rezultate vizibile pot fi de mai multe feluri: sănătoase și nesănătoase. Pentru cele sănătoase am o rețetă specială care cel puțin la mine își face efectul maxim! Să spunem că tu Alina, frecvențezi PrimaGYM de o săptămână (din acest an) și deja ai început să câștigi puțină condiție fizică, mobilitate și flexibilitate... Am dreptate, nu-i așa? Din acest moment ești pregătită să lucrezi mai mult pentru rezultate sănătoase, chiar și zilnic, însă aș vrea să îți explic un concept din sport, cel de polaritate: după greu trebuie să urmeze ceva ușor, după o inspirație urmează o expirație, după un antrenament de dificultate mare ai nevoie de un antrenament de dificultate mică deoarece corpul are nevoie de un repaus între două antrenamente puternice așa cum are nevoie de un antrenament greu între două ușoare și tot așa. Pentru rezultate nesănătoase nu am rețeta.

**- Am mers la sală și am slăbit, dar cum ne menținem?**

- Susțin faptul că sportul trebuie să fie un obicei în viața fiecărei persoane. Atunci când dorești să te menții trebuie să îți continui antrenamentele într-un mod cât mai plăcut și uniform.

**- Ce sfat le dai oamenilor care încă nu s-au apucat de sport?**  
- Voi știți ce pierdeți???

Alina Creț

**PRIMAGYM**  
AEROBIC CYCLING FITNESS

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



**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 • Șampoani • Gel de dus

**Psorioderm**  
LABORATORIES LTD

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: 0361 726 101, Mobil: 0720 047 485

Webshop: [www.atomedicalvest.ro](http://www.atomedicalvest.ro)  
E-mail: [webshop@atomedicalvest.ro](mailto:webshop@atomedicalvest.ro)  
Comenzi telefonice:  
+40-0731-353-207, +40-259-236-385

Taloul este valabil până la data de 22.12.2017.



După datele oficiale, în România trăiesc 665 000 de țigani (rromi). Grupul etnic al romilor a cunoscut o evoluție demografică ascendentă. Dacă la referendumul din 1966 erau 0,4% din populația țării, în 1977 au ajuns la 1,1%, potrivit recensământului din 1992 reprezentau 1,8% din total, în 2002 au ajuns să fie 2,5%, iar în 2011 3,3%. Alte comunități importante sunt cele ale germanilor, ucrainenilor, lipovenilor, turcilor, tătarilor, sârbilor, slovacilor, bulgarilor, croaților, grecilor, rutenilor, evreilor, cehilor, polonezilor, italienilor și armenilor.

# RECENSĂMÂNT

## Populația României s-a diminuat cu 56.000 de persoane, într-un singur an

Conform recensământului din 2011, România are o populație de 20.121.641 de locuitori și este de așteptat ca în următorii ani să se înregistreze o scădere lentă a populației ca urmare a sporului natural negativ.

În secolul 20 au fost organizate opt recensăminte ale populației și locuințelor, în anii 1912, 1930, 1941, 1948, 1956, 1966, 1977 și 1992.

### Evoluția populației României

În anul 1930, conform recensământului din acel an, din populația de 18.057.028 de locuitori, 80% trăia la sate și avea ca ocupație agricultura. În anul 2012 populația României s-a diminuat din spor natural negativ cu peste 56.000 de persoane. Populația României se va reduce destul de mult în următorii ani, ajungând ca în 2050 să scadă până la 15,5 milioane de persoane (-29%), conform statisticilor.

### Evoluția etniilor

Principalul grup etnic în România îl formează românii. Ei reprezintă, conform recensământului din 2011, 88,9% din numărul total al populației. După români, următoarea comunitate etnică importantă este cea a maghiarilor, care reprezintă 6,1% din populație, respectiv un număr de aproximativ 1 200 000 de cetățeni.

După datele oficiale, în România trăiesc 665 000 de țigani (rromi). Grupul etnic al romilor a cunoscut o evoluție demografică ascendentă. Dacă la referendumul din 1966 erau 0,4% din populația țării, în 1977 au ajuns la 1,1%, potrivit recensământului din 1992 reprezentau 1,8% din total, în 2002 au ajuns să fie 2,5%, iar în 2011 3,3%.

Alte comunități importante sunt cele ale germanilor, ucrainenilor, lipovenilor, turcilor, tătarilor, sârbilor, slovacilor, bulgarilor, croaților, grecilor,



Principalul grup etnic în România îl formează românii. Ei reprezintă, conform recensământului din 2011, 88,9% din numărul total al populației. După români, următoarea comunitate etnică importantă este cea a maghiarilor, care reprezintă 6,1% din populație

rutenilor, evreilor, cehilor, polonezilor, italienilor și armenilor.

Din cei 745 421 de germani câți erau în România în 1930, în prezent au mai rămas aproximativ 60 000. De asemenea, în 1924, în Regatul României erau 796 056 de evrei, însă la recensământul din 2002 au fost numărați 6 179.

### Evoluția natalității

Potrivit datelor prezente pe site-ul Fondului ONU pentru Populație în lume și în Cartea Verde publicată de această organizație, evoluția natalității în România este redată mai jos.

Rata brută a natalității până în 1966 a fost de 14,3‰. După 1967, când au fost interzise avorturile, natalitatea a

creșcut până la 27,4‰. În perioada 1986-1989 natalitatea avea valori de aproximativ 16‰. După 1989, natalitatea a scăzut la 10,4‰ în 2000 și chiar sub 10‰ în 2002, după care s-a redresat ușor. O altă involuție rapidă: în timp ce în 1989 s-au născut 369.000 de copii, în 1990 numărul de nou-născuți a fost de 314.000, în 1991 de 275.000, iar în 1992, 260.000, iar în 2012 de 198.770. În perioada 1985-1990 se nășteau în medie 360.000 copii pe an, iar în ultima decadă numărul oscilează în jurul a 220.000 pe an, spre exemplu, în anul 2004 s-au născut 216.300 copii, cu 3.800 mai mulți decât în anul precedent.

În mai 2010, mortalitatea infantilă era de 9,2 la mie, în condițiile în care în majoritatea statelor din UE aceasta era de sub 5 la 1.000.

### Aglomerări urbane

La 1 ianuarie 2016, în mediul urban, în cele 320 de municipii și orașe, locuiau 12.546 de mii de persoane. Ponderea populației urbane a fost de 56,41%, în scădere ușoară față de 1 ianuarie 2015 (56,44%).

București este cel mai mare oraș și, totodată, capitala României. Acesta deține 16,8% din populația urbană și 9,5% din populația țării. La 1 ianuarie 2016, populația orașului depășea 2,1 milioane de locuitori, în timp ce zona metropolitană București concentrează o populație de peste 3 milioane de locuitori. Pe viitor, sunt prevăzute planuri de extindere a granițelor ariei metropolitane București.

În România mai există încă șase orașe care au o populație numeroasă (în jur de 300.000 de locuitori) și care se înscriu în clasamentul celor mai populate orașe din Uniunea Europeană. Acestea sunt: Iași, Timișoara, Cluj-Napoca, Constanța, Craiova și Galați. Alte orașe cu o populație ce depășește 200.000 de locuitori sunt Brașov, Ploiești, Oradea și Brăila. De asemenea, există încă alte 13 orașe care concentrează un număr mai mare de 100.000 de locuitori.

### Emigrația

Numărul românilor ori al persoanelor cu strămoși născuți în România care trăiesc în afara granițelor țării este de aproximativ 12 milioane. Puțin timp după revoluția din decembrie 1989, populația României a fost de peste 23 de milioane de locuitori. Însă, începând cu 1991, aceasta a intrat într-o tendință de scădere treptată, ajungând actualmente la circa 20 de milioane de locuitori. Acest fapt se datorează liberei circulații în statele din afara granițelor României, dar și ratei natalității destul de scăzute.

În iulie 2010, în statele membre UE se aflau aproximativ 2,5-2,7 milioane de imigranți români. Cu 2,8 milioane de imigranți luați în evidență de Banca Mondială la nivelul lui 2010, România se situează pe locul 18 în lume în privința emigrației.

### Imigrația în România

Aproximativ 45.000 de străini sunt prezenți pe piața locală a forței de muncă, dintre care circa 30.000 de muncitori.

Numărul imigrărilor în România rămâne redus (10.000 de persoane în 2008, cu 5% mai mult decât în anul precedent). Numărul total al permiselor de muncă eliberate străinilor a fost de 76.700 în 2008, cu 30% mai mult decât în 2007.

V. Nechita

## Costache Negruzzi a prezentat primul recensământ în România

La 12 iulie 1859, Alexandru Ioan Cuza semnează Ordonanța domnească nr. 276 de înființare a Oficiului Central de Statistică Administrativă, marcând crearea statisticii oficiale din România.

La acea dată, la București exista Serviciul Statistic Central din Țara Românească condus de Dionisie Pop Marțian, iar la Iași Direcția de Statistică a Moldovei condusă de Ion Ionescu de la Brad. În același an, demarează și Recensământul populației din 1859-1860, prima investigație de acest fel care a urmărit atât aspecte demografice, cât și economico-sociale, simultan, în cele două provincii unite.

În 1862, Dionisie Pop Marțian devine director al instituției recent unificate, Oficiul Statistic pentru Principatele Unite, cu sediul la București, capitala României.

Metodologia de lucru și indicatorii

înregistrați au diferit de la o provincie la alta, Dionisie Pop Marțian, la București, și Ion Ionescu de la Brad, la Iași, având puncte de vedere diferite privind modul de abordare a acțiunii. În această vastă activitate, cei doi pionieri ai statisticii oficiale românești s-au completat, orizontul mai larg și experiența europeană caracteristică formației științifice a lui Dionisie Pop Marțian întregindu-se fericit cu buna cunoaștere pe teren a realităților țării, proprie lui Ion Ionescu de la Brad. Așa se face că, fără a fi căzut de acord în mod declarat asupra modului de desfășurare a recensământului, acesta a urmat un program de observare asemănător în cele două principate.

Rezultatul a fost că, deși desfășurat în condiții dificile prin precaritatea mijloacelor financiare și puținătatea recenzorilor pregătiți ca atare („cei 500 de inteligenți” cum inspirat i-a numit Dionisie Pop Marțian), lucrările recensământului se vor încheia cu succes,



Costache Negruzzi

rezultatele fiind prezentate la 25 iunie 1860, pentru Muntenia, și în vara lui 1861, pentru Moldova. Ele au oferit guvernului domnitorului Alexandru Ioan Cuza importante informații privind populația, după sex, stare civilă, vârstă și infirmități, după naționalitate și cult religios, pe categorii sociale și medii, după profesii ș.a.m.d, într-o dispunere pe județe, ocoale și orașe.

### România era situată între țările mici ale Europei

Remarcabil de amintit că, dacă la București, Recensiunea a fost prezentată Ministerului Treburilor Dinlăuntru de către cel care condusese desfășurarea recensământului, Dionisie Pop Marțian, la Iași această misiune va reveni noului șef al Direcțiunii statistice, nimeni altul decât Costache Negruzzi, una dintre cele mai reprezentative figuri ale culturii românești a veacului al XIX-lea.

Între Unirea de la 1859 și anul 1914, principalele "reper" în procesul demografic ar putea fi: 1860 - 3 917 541 locuitori; 1866 - 4 115 000 locuitori; 1877 - 4 479 813 locuitori; 1899 - 5 956 690 locuitori; 1912 - 7 160 682 locuitori. Densitatea populației a evoluat de la 33 locuitori/kmp în anul 1859 la 45,3 locuitori/kmp în anul 1899.

Analizând creșterea populației României de la 1859 la 1899, L. Colescu - șeful Serviciului Statisticii Generale - nota că sporul populației în 40 de ani, în sumă de 2 091 842, a fost produs astfel: "1 762 282 unități ce reprezintă excedentul total al născuților asupra morților, plus 329 560 unități care formează diferența între emigrațiunii și imigrațiunii, diferență clasată în favoarea intrării străinilor veniți și rămași în țară în acest interval". România era situată între țările mici ale Europei, având o populație mai mică decât Austria (26 150 599 - 1900) și Ungaria (cu provinciile, 19 254 559 - 1900).

# TRADIȚII

Pe 11 ale lunii, este sfântul Vlasie sau Vracii ori Vlasii. Superstiția spune că cine se roagă de Sf. Vlasie, acela nu rămâne niciodată fără o pară în pungă. Îi mai spune Vracii, căci Sf. Vlasie este ocrotitorul insectelor dăunătoare, pe care le poate trimite celor ce nu țin ziua lui la cinste, și-i poate îmbolnăvi de surzenie și orbire; cel ce lucrează orbește sau face vlasi (viermișori) în urechi. În această zi se spune că se dezleagă glasul păsărilor cerului.

## Gospodarii satelor încep în februarie pregătirile pentru muncile câmpului și lucrul în livezi

În 10 februarie este bine să se împartă colăcei, ca să se îndure Sfântul Haralambie să nu dea drumul ciumei din lanț

Denumirea populară a lunii Februarie mai este și Faur, Făurar, Fluierar sau Luna Lupilor. Îi zice Făurar, după făurarii în fier (fierarii), care pregăteau fierul plugului pentru arat. Există și o zicală, care spune că "Faur fereca și desfereca/ Două săptămâni ferica/ Iar două desferica; / Ninge și plouă, / Îngheață și dezgheață, / E ger și căldură". Asta pentru că în Februarie noaptea îngheață pământul, iar ziua se dezgheață, dar și pentru că este o lună destul de ciudată: geruri ca gerul Bobotezei și căldură ca în martie-aprilie.

Este luna când gospodarii satelor încep pregătirile pentru muncile câmpului, lucrul în livezi, gunoitul câmpului, altoitul pomilor, răsăditul semințelor și altele. Superstițiile sunt legate de prevestirile de timp: dacă va cânta bufnița, e semn de primăvară timpurie; dacă Faur este urât, luna Mai va fi frumoasă; dacă nu e vișor în Februarie, vișorul vine la Paști; se spune că zăpada de Făurar întărește semănăturile.

### Gurbanul viilor și superstițiile sale, la început de lună

Obiceiul ca în dimineața zilei de 1 Februarie bărbaii să plece din sat, la vie, este numit "Gurbanul viilor". Ajunși la vie, fiecare tăia din vie câteva corzi cu care se învingea, dezgropau o sticlă sau o ploscă îngropată de cu toamna, făceau un foc, apoi mâncau și beau, jucau și săreau peste foc. După numele turcesc al sărbătorii, "gurban", se poate că în vechime să se fi jertfit o oaie sau un berbec. La asfințit, oamenii se întorceau în sat cu făclii aprinse și continuau petrecerile în familie.

La 1 Februarie, de Gurbanul viilor, superstiția spune că nu e bine să începi a lucra, dacă nu dai ceva de pomană. Altă superstiție: femeile dau de pomană turte de mălai, la mușuroiul furnicilor, pentru ca lăcustele, gândăniile, cărăbușii să nu le strice semănăturile. Ziua de 1 Februarie mai e numită și Ursina: femeile și bărbaii "o țin" ca să nu le mănânce ursul vitele. Dacă în ziua asta nu este omăt, atunci se va depune; dacă este – se va topi.

### Stretenia este o zi rea, cu ceasuri rele

Ziua aceasta mai este numită și Stretenia, Filipii de iarnă, Martinii de iarnă sau Stretenia gheții. Stretenia este o zi rea, cu ceasuri rele; cine se naște în această zi



Făurar este luna când gospodarii satelor încep pregătirile pentru muncile câmpului, lucrul în livezi, gunoitul câmpului, altoitul pomilor, răsăditul semințelor și altele. Se spune că zăpada de Făurar întărește semănăturile

sau face nuntă, nu-i merge bine, se spune că Stretenia este Ziua Babelor. Pentru această zi există un străvechi obicei de început de an viticol, ocolul ritual al viței de vie, numit "Tărcolitul viilor". Capul familiei merge la vie, dimineața, cu bundarete (un fel de caltaboș) și o sticlă de vin în traistă. Acolo dă ocol viei de trei ori, oficiind un fel de cult: pune câte o bucată de bundarete la fiecare colț al viei, retează o coardă, o unge cu funingine amestecată cu untură și bea o gură de vin. În final, spune o incantatie-monolog: "Doamne, să-mi faci strugurii ca bundaretele de mari! Bună dimineața, vie! Mulțumesc, Ilie!". Coardele se pun cruciș pe piept, se duc acasă, se plantează și devin "norocul viței de vie", apoi urmează praznicul Streteniei.

### Stretenia se serbează prin nelucrare, contra lupilor și urșilor

Cine nu ține Stretenia, n-are spor în casă. Se ține căci e rea de lupi, care acum se împerechează. Ziua este numită și Martinul mare. Se serbează prin nelucrare, contra lupilor și urșilor. Superstiția spune că cine mătură în casă, își vede vitele bolnave de streche. Dacă la Stretenie e zi frumoasă, atunci până la Sfântul Gheorghe tot așa va fi, iar dacă numai dimineața e frumoasă – adică dacă până soarele e sus pe cer, de-și vede ursul umbra – atunci vremea va fi rea. În această zi nu e bine să

ta cu foarfecelă, căci e rău de gândaci.

### În 10 și 11 februarie, se sărbătorește Haralambie de ciumă și Vracii

Pe 10 ale lunii, este Sfântul Haralambie, patronul tradițional al ciumei, care apără de boli, atât oamenii, cât și animalele. Superstițiile legate de acest ocrotitor spun că e bine să împarți colăcei, ca să se îndure Sfântul să nu dea drumul ciumei din lanț. În unele sate, femeile dezbrăcate dau ocol casei în această zi de trei ori; există superstiția că astfel nu se apropie diavolul de casa lor.

Pe 11 ale lunii, este sfântul Vlasie sau Vracii ori Vlasii. Superstiția spune că cine se roagă de Sf. Vlasie, acela nu rămâne niciodată fără o pară în pungă. Îi mai spune Vracii, căci Sf. Vlasie este ocrotitorul insectelor dăunătoare, pe care le poate trimite celor ce nu țin ziua lui la cinste, și-i poate îmbolnăvi de surzenie și orbire; cel ce lucrează orbește sau face vlasi (viermișori) în urechi. În această zi se spune că se dezleagă glasul păsărilor cerului.

### Dragobetele, sărbătoarea iubirii la români este moștenită de la daci

Această zi mai este numită Sânt' Ion de primăvară, Ioan Dragobete sau Drăgostitele. Ziua de 24, probabil un vechi in-

ceput de an (alteori sărbătorit la 1 sau 25 Martie), păstrează numeroase ecouri ale unor practici magice. Este prin excelență o sărbătoare a fertilității, pusă sub semnul zeității mistice, Dragobetele. Dacă timpul este favorabil, fetele și feciorii ies la pădure, chiuind și hăulind, să culegă primele flori de primăvară, ghiociei și brândușe. De aici înainte, păsările încep să ouă. Celor care nu țin această zi, superstiția spune că li se strică ouăle sub cloșcă; Dragobetele ferește de arsuri și de lupi. Magia rurală amintește că în această zi, babele fac "de dragoste" la cele tinere.

În Panteonul autohton, Dragobete a fost zeu al tinereții, patron al dragostei și al buneii dispoziții. Trebuie menționat că, Dragobetele este una dintre multiplele tradiții străvechi peste care s-a suprapus o sărbătoare creștină.

În ziua de Dragobete, fetele și băieții își îmbrăcau straiile de sărbătoare și, dacă era timp frumos, mergeau în grupuri prin lunci și păduri cântând. De asemenea, căutau și culegeau primele flori de primăvară; ghiociei, vioarele și tămâioaase, pe care le așezau la icoane, și le păstrau acolo până la Sânziene. Se mai întâmplă să găsească și fragi înfloriți, ale căror flori le adunau în buchete și erau puși în lăutoarea fetelor, în timp ce se rostesc următoarele: "Floride fragă / Din luna lui Faur / La toata lumea să fiu dragă / Urăciunile să le desparți".

Trebuie menționat că, în dimineața zilei de 24 februarie, fetele și femeile tinere

strângeau zăpada proaspătă și o topeau, pentru ca mai apoi să se spele cu apa astfel obținută pe cap, dar și pe față. Ele credeau că podoaba capilară va fi astfel înfrumusețată, la fel și tenul.

Tot în ziua de 24 februarie, la sate mai era obiceiul ca tinerii, fete și flăcăi, să-și "facă de Dragobete". Astfel, ei erau convinși că vor fi îndrăgostiți tot anul, până la Dragobetele următor. Întâlnirea aceasta între flăcăi și fete se transformă de obicei într-o adevărată petrecere, cu mâncare și băutură. De cele mai multe ori, băieții mergeau în satele vecine chiuind și cântând peste dealuri, pentru a întâmpina sărbătoarea Dragobetei acolo.

Era semn rău pentru flăcăi și fete dacă în ziua de 24 februarie nu întâlneau cel puțin un reprezentat al semnului opus. Altminteri, se credea că respectivii nu vor mai fi iubiți tot anul. De asemenea, dacă o fată se întâlnea cu un băiat și nu se sărutau de Dragobete, se credea că ei nu se vor mai iubi în acel an.

### Dragobete este sărbătorit în ziua împerecherii păsărilor

În ziua de 24 februarie, păsările se strâng în stoluri, ciripesc și încep să-și construiască cuiburile. Păsările rămase neîmperecheate în această zi rămăneau stinghere și fără pui până la sărbătoarea de anul viitor. Asemeni păsărilor, și tinerii trebuiau să se întâlnească pentru a fi zndrăgostiți tot anul. Nu degeaba pretutindeni se auzea zicala "Dragobete sărută fetele!"

Culegătorii de folclor de la sfârșitul veacului al XIX-lea și din prima parte a secolului al XX-lea au înregistrat și alte denumiri pentru această sărbătoare, precum "Ioan Dragobete", "Dragostitele", "Sântion de primăvară", "Cap de primăvară", sau "Cap de vară întâi", dar și "Dragomiru-Florea" sau "Granguru". În unele tradiții, Dragobete este numit fiu al Babei Dochia.

### Sfântul Casian, sărbătorit la 29 februarie

Ziua Sfântului Casian, celebrată o dată la patru ani, este marcată în calendarul popular prin explicația ce justifică prezența slabă a Sfântului: el s-a făcut remarcat printr-o slabă participare la viața comunității umane. De aceea, superstiția spune că în această zi să dai ajutorul și dacă ți se cere și dacă nu; să fii săritor și să faci fapte bune, altfel Dumnezeu te pedepsește, cum a făcut cu Sfântul, lăsându-i ziua în calendar doar o dată la patru ani.

Text prelucrat de Maria F.

## Viața Sfintei Împărătese Teodora, cea iubitoare de icoane

Teodora a fost soția împăratului Teofil, sfărâmtorul de icoane, dar ea nu a fost ca bărbatul ei eretic, ci ortodoxă. De numele ei se leagă restaurarea definitivă a cultului icoanelor, începută de împărăteasa Irina. Era asiatică, născută în Paflagonia, dintr-o familie de funcționari.

Parentii săi erau foarte legați de cultul icoanelor, lucru pe care l-au transmis și fiicei lor. Teodora a fost aleasă de către Teofil, potrivit obiceiului împăraților

bizantini de a-și alege soțiile. Au fost trimiși soli în toată împărăția și aceștia au adus la curtea basileului pe cele mai frumoase fete. Teofil ținea în mână un măr de aur, pe care l-a oferit Teodoriei, semn ca ea este cea aleasă.

Teofil izgonise pe sfântul Metodiu, patriarhul Constantinopolului și în locul lui pusese pe un oarecare Ioan Lecanomatul, și arsele sfintele icoane. Dar Teodora cu toate că pe față nu cuteza să se închine sfintelor icoane, le avea totuși ascunse în camera așternutului ei, și în toate nopțile făcea rugăciuni către Dumnezeu ca să facă milă și să se îndure



După moartea bărbatului ei, a convocat Sfântul Sinod

de ortodocși. Ea a născut un fiu, Mihail, pe care l-a învățat credința ortodoxă. În 842 Teofil moare și Teodora ia regeșta.

### În 19 februarie 843 a fost restabilit pentru totdeauna cultul icoanelor

După moartea bărbatului ei, a chemat din exil pe sfântul Metodiu și a adunat Sfântul Sinod, care a anatemitizat pe sfărâmtorii de icoane, pe Ioan l-a scos din scaun și a readus în Biserică sfintele

icoane.

Pe 19 februarie 843 este prăznuită "sărbătoarea Ortodoxiei", când a fost restabilit pentru totdeauna cultul icoanelor. Totuși, iubindu-l foarte tare pe Teofil, a mințit că acesta, pe patul de moarte, a sărutat sfintele icoane și și-a recunoscut greșelile, pentru a nu fi inclus în lista împăraților care au fost anatematizați pentru că nu au cinstit icoanele.

Teodora a fost exilată de către fiul său Mihail III, împreună cu sfântul patriarh Ignatie și a murit în anul 867.

Text selectat de L. F.

Mircea ajunge să stăpânească un vast teritoriu, pe care îl va organiza într-o formă centralizată, sub autoritatea domniei care era stabilită la Curtea de Argeș. Din 1408 îl va asocia la domnie pe fiul cel mare, Mihail I, acesta avându-și curtea la Târgoviște. Economia țării este întărită prin măsuri privind sistemul de impozite și taxe, prin emiterea de monedă în cantități suficiente și cu valori potrivite, precum și prin stimularea schimburilor comerciale cu țările vecine cu care încheie tratate și privilegii în acest sens. Se înființează noi surse de venit în urma deschiderii minelor de aramă, în timp ce producțiile de cereale, animale și sare cresc.

# Mircea cel Bătrân făcea jocurile politice la curtea otomană

S-au împlinit 600 de ani de la moartea domnitorului care a întărit puterea Țării Românești

Mircea cel Bătrân a fost domnul Țării Românești între 23 septembrie 1386 - noiembrie 1394 (sau mai 1395) și între ianuarie 1397 - 31 ianuarie 1418. Săptămâna aceasta s-au împlinit 600 de ani de la moartea acestui domnitor important, dar parcă rămas într-un con de umbră.

A fost fiul lui Radu I și fratele lui Dan I (dar numai după tată), căruia i-a urmat la tron. În actele oficiale apare ca "În Hristos Dumnezeu, binecredinciosul și de Hristos iubitorul și singur stăpânitorul, Io Mircea mare voievod și domn...". În istoriografia română apare și sub numele Mircea cel Mare.

În timpul lui Mircea cel Bătrân, Țara Românească a ajuns la cea mai mare întindere teritorială din istoria sa. Acest fapt a adus cu sine și o întărire a autorității sale, exprimată în titulatura pompoasă (care includea și titlul de despot "al țărilor lui Dobrotici") și în reprezentarea numismatică.

**A avut două soții și mai mulți copii din flori**

Mircea a avut mai mulți fii, căci - spun Ducas și Chalcocondil - "ducând o viață liberală, a avut mulți copii naturali", „care după moartea lui s-au apucat să se lupte între ei pentru domnie”. Mihail, asociat la domnie în 1408, moare în 1420. Alți urmași, care au ajuns pe tronul Țării Românești, sunt Radu Praznaglava (d. 1427), Alexandru Aldea (d. 1436) și Vlad Dracul (d. 1447), acesta din urmă fiind tatăl lui Vlad Tepeș.

Un fiu cu nume necunoscut a fost luat ostatec la turci în 1417. În cronicile mai sunt pomenite două fiice ale lui Mircea: Ana (căsătorită cu marele celnic Radić) și încă o fată, Arina (căsătorită cu sultanul Musa Celebi). Istoria consemnează două soții, doamnele Mara și Anca.

Dintre nepoții lui Mircea, fiii lui Dan I, sunt de amintit Dan al II-lea care va ajunge să și domnească, Ioan aflat în 1397 la Ragusa și probabil Vlad Uzurpatorul. Anumiți istorici îl consideră pe Vlad ca fiind fiul lui Radu, deci frate cu Mircea.



În timpul lui Mircea cel Bătrân, Țara Românească a ajuns la cea mai mare întindere teritorială

## Originea supranumelui

Numele lui însemna "Mircea cel Vechi" (din bătrâni, din trecut), dar odată cu evoluția limbii a ajuns să-și piardă sensul inițial, pentru că numele în sine s-a păstrat neschimbat. Supranumele "cel Bătrân" (în slavonă: starii) presupune, în general, în limbajul de cancelarie medieval, primul domnitor cunoscut cu acest nume. Întrucât în Țara Românească nu se obișnuia numerotarea domnilor, ca în Occident, Mircea a primit acest nume postum pentru a fi deosebit de nepotul său Mircea al II-lea și de Mircea Ciobanul, care a domnit în secolul al XVI-lea.

Mircea ajunge să stăpânească un vast teritoriu, pe care îl va organiza într-o formă centralizată, sub autoritatea

domniei care era stabilită la Curtea de Argeș. Din 1408 îl va asocia la domnie pe fiul cel mare, Mihail I, acesta avându-și curtea la Târgoviște.

Economia țării este întărită prin măsuri privind sistemul de impozite și taxe, prin emiterea de monedă în cantități suficiente și cu valori potrivite, precum și prin stimularea schimburilor comerciale cu țările vecine cu care încheie tratate și privilegii în acest sens. Se înființează noi surse de venit în urma deschiderii minelor de aramă, în timp ce producțiile de cereale, animale și sare cresc.

Mircea ctorește o serie de mănăstiri și biserici pe întreg cuprinsul țării, care vor deveni în timp centre de cultură prin activitatea copiștilor și caligrafilor, precum și prin crearea școlii

de pictură religioasă. În 1401, mitropolitul Țării Românești primește titlul de "exarh al plaiurilor", având astfel jurisdicție și asupra credincioșilor din Ardeal.

## Politica externă

În timp ce organiza țara, Mircea a fondat și alianțe solide pentru a-și mări șansele de a păstra independența țării. A păstrat relații strânse cu Sigismund de Luxemburg, regele Ungariei, bazate pe interesul reciproc în lupta împotriva extinderii Imperiului Otoman. În 1400 Mircea l-a îndepărtat de la tronul Moldovei pe Iuga Ologul și l-a impus ca domn pe Alexandru cel Bun, fiul lui Roman Mușat.

Mircea a intrat în conflict cu Imperiul Otoman din cauza intervențiilor sale în sprijinul popoarelor creștine din sudul Dunării. În 1395, Baiazid I (zis și Ildırım sau Fulgerul) a trecut Dunărea în fruntea unei forțe însemnate (aprox. 40.000 de soldați, după unii autori). Mircea bazându-se pe o armată mai mică (aprox 12.000 de soldați), neputându-se opune într-o luptă deschisă, a ales o tactică de hărțuire. În ziua de 17 mai 1395 armata Țării Românești înfrânge avangarda otomană într-un loc mlăștinos și împădurit, numit Rovine.

În 1396 Mircea, în calitate de principe creștin vasal regelui maghiar, participă la cruciada anti-otomană inițiată de o parte a capetelor încoronate și o parte a nobilimii occidentale și condusă teoretic de regele maghiar. După câteva succese minore, cruciada s-a încheiat lamentabil cu dezastrul de la Nicopole din 25 septembrie.

Înfrângerea sultanului Baiazid I de către Timur Lenk la Ankara în vara lui 1402 a deschis perioadă de anarhie în Imperiul Otoman. În 1404 Mircea a reușit să se impună din nou drept conducător peste Dobrogea. Mai mult, el a luat parte la lupta pentru tronul imperiului otoman și l-a ajutat, pe Musa Celebi (fiul lui Baiazid I) să devină sultan (pentru o perioadă scurtă), după moartea căruia a sprijinit și alți pretendenți (în 1416 pe Mustafa Celebi, frate al lui Musa, apoi pe șeicul Bedred-Din).

Vasile A.

## Limbajul este învățat în circuite ale creierului care există de dinaintea oamenilor

Până acum, se credea că oamenii învață limbajul folosind componente ale creierului care sunt dedicate acestui scop. Acum, noi dovezi sugerează că limbajul este învățat în sisteme ale creierului care sunt de asemenea folosite pentru multe alte scopuri și existau chiar înaintea oamenilor, conform cercetătorilor de la Georgetown University School of Medicine.

Proiectul a combinat rezultate de la mai multe studii care au implicat un total de 665 de participanți. Concluziile arată că cei mici și adulții își învață limba nativă și limbi străine în circuite cerebrale vechi care sunt folosite pentru diverse alte sarcini precum memorarea unei liste de cumpărături sau învățatul șofatului, scrie Medical Express.

"Concluzia noastră este că limbajul este învățat în sisteme generale și contrazice teoria general acceptată conform căreia limbajul ține de sisteme găsite numai la oameni", a precizat Michael T. Ullman, autorul studiului. "Aceste sisteme se găsesc de asemenea la animale - spre exemplu, șobolanii le folosesc pentru a se deplasa într-un labirint".

Potrivit descoperă.ro, studiul nu este important numai din perspectiva biologiei și evoluției limbajului, ci și are implicații în modul în care învățarea limbilor poate fi îmbunătățită, cât și pentru oamenii care învață o limbă străină și mai ales pentru cei cu probleme precum autismul, dislexia și afazia (tulburare a vorbirii care afectează exprimarea apărută în urma unei leziuni).

Studiul a sintetizat descoperirile de la alte 16 studii care au examinat învățarea limbajului în două sisteme cerebrale: memoria declarativă și cea procedurală, cele două tipuri de bază de memorie pe termen lung.

Maria F.

## Herodot vorbește despre consumul de marijuana în rândul sciților

O cantitate impresionantă de marijuana a fost descoperită în mormântul unui șaman de acum 2700 de ani, în provincia Xinjiang, China, se arată într-un studiu publicat în Journal of Experimental Botany.

Drogul antic este și cel mai vechi de acest gen descoperit până în prezent, iar cantitatea destul de mare descoperită în mormântul străvechi, 789 de grame, arată că acesta era produs în cantități mari în urmă cu aproape trei milenii.

Cercetătorii nu știu încă modul în care acesta era folosit de șamanii acelor vremuri. Nu s-a descoperit nicio pipă sau alt obiect care să indice că marijuana ar fi fost fumată și nici urme care să indice că aceasta ar fi fost ingerată. O informație importantă în acest sens este oferită de istoricul antic Herodot. Acesta afirma că sciții, popor nomad care popula zona în care a fost descoperit mormântul șamanului, aveau obiceiul de a arunca plante halucinogene în focuri pentru a induce stări de transă. Este posibil ca și practicile șamanice să fi urmat același ritual.

M. F.

## Polonia este prima țară ce interzice cumpărăturile duminică, din motive religioase

În tradiția creștină, duminică este zi de odihnă. Iar în Polonia, acest lucru a devenit lege. Președintele Andrzej Duda a semnat legea care interzice cumpărăturile în zilele de duminică, informează Business Magazin. Conform actului normativ, începând cu 1 martie anul curent, piețele și magazinele vor putea fi deschise doar în prima și ultima duminică din lună. Progresiv însă, numărul zilelor va fi redus, astfel încât în 2020 cumpărăturile vor fi permise doar 7 duminici pe an. Excepție de la aceasta regulă vor face farmaciile, benzinăriile, magazinele din gări și unele florării.

L. F.



Președintele Andrzej Duda a semnat legea care interzice cumpărăturile în zilele de duminică

## Mai multe cămile injectate cu botox au fost descalificate dintr-un concurs de frumusețe

Mai multe cămile au fost descalificate din cadrul unei competiții de frumusețe din Arabia Saudită după ce proprietarii acestora le-ar fi îmbunătățit aspectul cu ajutorul botoxului.

Sute de cămile sunt prezentate în cadrul Festivalului Cămilelor "Regele Abdulaziz" pentru a fi notate în funcție de forma buzelor și a cocoșei. Conform BBC, anul acesta juriul a descalificat 12 cămile deoarece aspectul acestora a fost îmbunătățit.

În cadrul festivalului, unde există atât de întreceri între cămile, cât și de degustare a laptelui de cămilă, se oferă

un premiu de 57 de milioane de dolari. Ali Al Mazrouei, fiul celui mai mare crescător de cămile din Emirate, a afirmat că botoxul a fost utilizat pentru buze, nas și zona mandibulei. "A dus la umflarea capului animalului, astfel că atunci când o cămilă era prezentată, juriul aclama: "Ce cap mare!". De asemenea, juriul apreciază și cocoșele amplasate simetric. Presa locală a declarat că un medic veterinar a fost prins în timp ce efectua operații chirurgicale asupra cămilelor, inclusiv injectarea botoxului și micșorarea urechilor.

Lucreția F.

# Ediția cu numărul 60 a Premiilor Grammy a fost sărbătorită cu fast



**Cea de-a 60-a ediție a Premiilor Grammy a fost sărbătorită cu fast. Marele câștigător al serii fost Bruno Mars.**

Duminică seara a avut loc cea de-a 60-a ediție a premiilor Grammy, locația aleasă fiind Madison Square Garden din New York, pentru prima dată din 2003. Anul viitor, gala va avea loc la Los Angeles.

Marele câștigător al serii a fost Bruno Mars care a fost premiat pentru toate categoriile la care a fost nominalizat. Acesta a fost recompensat pentru munca sa cu șase trofee printre care premiul pentru „cel mai bun album” („24K Magic”), „cea mai bună înregistrare” și „cel mai bun cântec” („24K Magic”).

Lui Bruno Mars i-a urmat rapperul Kendrick Lamar, care a fost nominalizat la șapte categorii și a primit cinci premii Grammy - patru dedicate categoriei rap și trofeul pentru cel mai bun video, „Humble”.

**Câștigătorii au fost desemnați de cei peste 13.000 de profesioniști din Recording Academy**

Pe categorii, lista principalilor câștigători ai premiilor Grammy sunt: Albumul anului: Bruno Mars, „24K Magic”; Înregistrarea anului: Bruno Mars, „24K Magic”; Cântecul anului: Bruno Mars, cu compozitorii Brody Brown, James Fauntleroy și Philip Lawrence și echipa de producție The Stereotypes,

„That's What I Like”; Cel mai bun debut: Alessia Cara, „Divide”; Cea mai bună interpretare pop: Ed Sheeran, „Shape of You”; Cel mai bun album rap: Kendrick Lamar, „DAMN.”; Cel mai bun cântec rap: Kendrick Lamar, „HUMBLE.”; Cea mai bună interpretare rap: Kendrick Lamar, „HUMBLE.”; Cel mai bun album R&B, Bruno Mars, „24K Magic”; Cel mai bun cântec R&B: Bruno Mars, „That's What I Like”; Cea mai bună interpretare R&B: Bruno Mars, „That's What I Like”; Cel mai bun album rock: The War on Drugs, „A Deeper Understanding”; Cea mai bună interpretare rock: Leonard Cohen, „You Want It Darker”; Cel mai bun album alternativ: The National, „Sleep Well Beast”; Cel mai bun album world music: Ladysmith Black Mambazo, „Shaka Zulu Revisited: 30th Anniversary Celebration”; Cel mai bun album dance/electronic: Kraftwerk, „3-D The Catalogue”; Cel mai bun videoclip: Kendrick Lamar, „Humble.”; Cel mai bun album country: Chris Stapleton, „From a Room, Volume 1”.

Câștigătorii au fost desemnați de cei peste 13.000 de profesioniști din Recording Academy, academia care organizează gala Grammy.

**Organizatorii sunt criticați an de an pentru că nu acordă suficient credit muzicii hip-hop**

Cei care organizează premiile Grammy sunt criticați an de an pentru

că nu acordă suficient credit muzicii hip-hop.

Chiar dacă hip-hop-ul câștigă din ce în ce mai mult teren în Statele Unite ale Americii, interpreții acestui gen muzical sunt în fiecare an surclasați de interpreții altor genuri de muzică. În 2017, Adele câștigă în fața lui Beyoncé premiul pentru albumul anului, în 2016, Taylor Swift câștigă premiul pentru cel mai bun album în fața lui Kendrick Lamar, Beck în fața lui Beyoncé în 2015, Taylor Swift în fața lui Beyoncé în 2010.

Anul acesta, Jay-Z - Shawn Carter pe numele său real, care are la activ 21 de premii Grammy, obținuse opt nominalizări, pentru albumul „4:44”. Doar două albume hip-hop, „The Miseducation of Lauryn Hill”, al lui Lauryn Hill, în 1999, și „Speakerboxxx/The Love Below”, al trupei Outkast, în 2004, au fost premiate cu Grammy pentru cel mai bun material discografic. Acest gen muzical este cel mai popular din SUA și aduce încasări de miliarde de dolari.

Se pare că popularitatea acestui gen se datorează în special serviciilor de streaming și mesajului muzical. De exemplu, doi dintre cei mai cunoscuți interpreți de muzică hip-hop, Kendrick Lamar și Jay-Z tratează în textele lor chestiuni despre politică și despre rasism.

**Pentru a susține victimele abuzurilor sexuale vedetele au purtat un trandafir alb**

La gala Globurilor de Aur 2018 actrițele s-au remarcat prin ținutele negre pe care le-au adoptat aproape în unanimitate pentru a susține vicimele abuzurilor sexuale și campaniile #Me-Too și Time's Up. În aceeași idee vedetele care au participat la gala Grammy au apelat la un alt gest simbolic comun, purtând un trandafir alb. Duminică, pe covorul roșu, aproape toți artiștii au respectat consemnul, de la Lady Gaga la Sam Smith, Cindy Lauper și Cardi B.

Chiar și momentele artistice au fost dedicate tot susținerii femeilor. Interpreta de muzică pop, Kesha a susținut un moment muzical impresionant. Aceasta a interpretat „Praying”, melodie ale cărei versuri conțin propria poveste despre abuz sexual. Recent artista l-a acuzat pe producătorul Dr. Luke, cu care a lucrat, de viol și abuz psihic. Kesha a fost însoțită pe scenă de mai multe staruri, printre care Cyndi Lauper, Bebe Rexha, Camila Cabello și Andra Day.

Aproximativ 300 de vedete au inițiat Time's Up, printre care le amintim pe Natalie Portman, Reese Witherspoon, Nicole Kidman, Meryl Streep și Jennifer Lawrence. Time's Up este o asociație care urmărește să protejeze victimele abuzurilor sexuale indiferent de domeniul în care acestea lucrează.

**Nu toate ținutele au fost apreciate de critici**

Vedetele ne-au obișnuit cu ținutele impresionante prin frumusețe și complexitate pe care le poartă mai ales la

evenimentele de gală. Și la această ediție acestea s-au străduit să impresioneze fanii cu ținutele cu care au defilat pe covorul roșu. Însă nu toate vedetele au fost inspirate în momentele în care și-au ales vestimentațiile.

Cele mai apreciate vestimentații au fost cele ale artistelor Lady Gaga, Rita Ora, Hailee Steinfeld, Chrissy Teigen și Lana del Rey.

Suntem deja obișnuiți cu ținutele deosebite alese de Lady Gaga. De data aceasta ea a purtat o rochie neagră, voluminoasă, cu dantelă și cu o trenă foarte lungă. Miley Cyrus, care de obicei întoarce privirile cu vestimentațiile neobișnuite s-a remarcat cu ținuta modestă pe care a purtat-o în acest an. Pentru seara mult așteptată aceasta a ales o salopetă neagră, simplă, privită cu ochi buni de criticii de modă.

Pe de altă parte, Cardi B, Pink, Janelle Monae, Sam Smith și Joy Villa nu s-au bucurat de aprecierea experților în materie de modă.

Conform părerilor avizate, cele mai neinspirate alegeri au fost de departe ale bloggeriței de frumusețe Patric-kStarr.

Ținuta ei a fost alcătuită din pantaloni scurți, o haină lungă și o pereche de cizme, ambele de culoare roz.

Cântăreața Joy Villa a optat pentru o rochie care avea imprimată imaginea unui fetus. Prin această vestimentație ea a dorit să își prezinte public mesajul împotriva avorturilor.

Vera Pop