

“Protector ficat”, adjuvant în protejarea, regenerarea și detoxifierea ficatului

PAGINA 5

Coaja de salcie combate nevralgiile și insomniile

PAGINA 6

O nouă tunsoare este soluția ideală dacă doriți o schimbare

PAGINA 7



Anul XVI Nr. 771 Duminică 11 februarie 2018

Informația de Duminică

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Cristian Dan a fost alături de Teatrul de Nord vreme de cinci decenii

Vestea că Cristi nu mai e printre cei vii a căzut fulgerător, într-o seară în care era așteptat în scenă, să dea viață unui om pe care dragostea îl găsește mult, mult prea târziu, în “Almost, Maine”, ultimul său rol, unul memorabil. Se știa că are probleme de sănătate, dar nu se aștepta nimeni să plece brusc, cu discreția cu care a și trăit.

I se spunea “Kicsi” sau “Moakeș”, fiind ușor de recunoscut pe scenă datorită staturii sale deloc impozante. De multe ori a fost un condiment important în spectacolele în care a jucat, ca un bob de piper care dă gust mâncării. S-a făcut remarcat și iubit și prin talentul său muzical, mai ales în anii tinereții.

Cristian Dan s-a născut în 26 septembrie 1954 la Râmnicu Vâlcea. La 15 ani a jucat în primul său spectacol de teatru profesionist, “Hai-

duci” de Victor Eftimiu în regia lui Mihai Raicu, spectacol care a deschis prima stagiune a Secției Române a Teatrului de Nord (în data de 24 ianuarie 1968). Primul concert ca și chitarist s-a întâmplat în mai 1970, în clubul “Poteci” de la actualul Colegiu “Doamna Stanca”, împreună cu formația “Poteci”. A cântat în mai multe trupe sătmărene: Meridiane, Meridiane 23 și Nord Ton, chitară solo și voce. A primit premii la Festivalul muzicii tinere de la Miercurea Ciuc, la Festivalul Național al Artei Studențești, la Festivalul Steaua Sătmărulei. A avut apariții radio-tv, iar în anii 1980 a fost prezent în topurile Radio Cluj și Iași, cu compoziții proprii. Apariție firavă, delicată, dar de o complexitate extraordinară și o sensibilitate uriașă, Cristian Dan a fost parte din viața Teatrului de Nord aproape 50 de ani.



PAGINA 4

De ce nu are voie Kate Middleton să își dea jos paltonul în public?

Fiecare ținută pe care Ducesa o poartă este admirată de femeile din întreaga lume și apreciată de criticii de modă.



Un simbol al eleganței, Kate este însărcinată cu cel de-al treilea copil și arată splendid.

Prezenți într-un tur regal în Scandinavia, Prințul William și Kate Middleton au fost din nou în centrul atenției. Având în vedere temperaturile scăzute din Norvegia, Kate a apărut îmbrăcată în palton în majoritatea fotografiilor.

Chiar și atunci când au luat prânzul cu Prințul Hakon și Prințesa Mette-Marit ai Norvegiei, Kate a purtat un palton Dolce and Gabbana cu nasturii închiși până sus.

Se pare că nu frigul a fost cel care a determinat-o pe Kate să nu renunțe la palton, ci protocolul regal. Ducesa nu are voie să își dea jos haina în public, pentru că gestul este considerat a fi unul lipsit de eleganță și bună-creștere.

Dacă totuși acest lucru este necesar, Ducesa trebuie să se îndepărteze de camerele de filmat și fotografiat.

Profesorul Csaba Csintalan, alături de copiii defavorizați care au abandonat școala

De-a lungul anilor, Csaba Csintalan a deținut funcții de director la Școala Gimnazială Botiz și la Școala Gimnazială Dr. Vasile Lucaciu din Satu Mare. În aceste posturi a avut de-a face cu numeroși copii oropsiți, mulți dintre ei de etnie rromă. Interacționând cu această categorie de copii și empatizând cu ei, profesorul a studiat mai multe modalități de a-i ajuta să-și depășească fie și în mică măsură condiția lor umilă, aceea de persoane nevoiașe, situate la periferia societății.

PAGINA 9

La “Moșii de iarnă”, ortodocșii dau pomană pentru sufletele morților



Slujbă oficiată de părintele Cristian Boloș și preotul Aurel Donca, la Catedrala Ortodoxă Adormirea Maicii Domnului, întru pomenirea celor trecuți în veșnicie PAGINA 10

30 de sate și 15 cetăți dacice din secolul II î. Hr., descoperite în Sălaj

În Sălaj s-au descoperit amplasamentele a nu mai puțin de 30 sate dacice și 15 cetăți dacice care apărau uniunea tribală din partea de vest a actualului județ. Cea mai importantă pare să fi fost Dacidava, oraș fortificat situat pe Măgura, în apropiere de Șimleu Silvaniei. Este locul cu cea mai mare densitate de tezaure dacice din țară, după Sarmizegetusa. 15 tezaure dacice au fost descoperite acolo, cel mai important fiind un tezaur de argint descoperit în 1986, care cântărește peste două kilograme.



PAGINA 11

Arheologul Horea Pop, șeful Secției de Cercetare din cadrul Muzeului Județean de Istorie și Artă Zalău

Sătmărelul a fost cel mai populat în anii ‘70, având 3.000 de locuitori

De la jumătatea veacului al XVIII-lea s-au păstrat documentele vizitației canonice pe care episcopul rutean Mihail Olsavszky de la Mukacevo o face în comitatul Satu Mare în 1751. La Sătmărel el găsește 203 suflete capabile să se împărțasească, deci care aveau peste 8 ani.



PAGINA 2

Acum 80 de ani regele Carol al II-lea desființa partidele și devenea dictator

Mihail Manoilescu, unul din apropiații regelui, îl descrie astfel: “Am puțină nădejde că se va putea dezlega vreodată, până în toate ascunzișurile ei, enigma Carol, enigmă psihologică mai mult decât istorică. Observatorii contemporani

vor mărturisii sau cu totul împotriva lui Carol, înfățișându-l ca pe un demon; sau cu totul pentru dânsul. Vor avea dreptate și unii și ceilalți. A fost și demon și erou; și întruchipare a puterilor întinericului și arătare luminoasă.



PAGINA 3

De la jumătatea veacului al XVIII-lea s-au păstrat documentele vizitației canonice pe care episcopul rutean Mihail Olsavszky de la Mukacevo o face în comitatul Satu Mare în anul 1751. La Sătmărel el găsește 203 suflete capabile să se împărtășească, deci care aveau peste 8 ani și 50 de „oaspeți” hospites, sau mai bine zis jeleri care nu prea contribuiau la susținerea bisericii.

Iranul a devenit republică islamică la 11 februarie 1979

Inițial, mișcarea revoluționară care a cuprins Iranul în 1978-1979 a fost unitară. Comuniștii, naționaliștii, liberalii și forțele religioase au avut un singur țel comun: demiterea șahului.

Mohammad Reza Pahlavi a domnit în Iran 25 de ani, susținut activ de Washington. În țara sa se comporta ca un dictator, iar pe plan extern ca o marionetă manipulată de americani. În timpul domniei sale, prăpastia dintre bogați și săraci ajunsese la cote absurde.

Oamenii cu venituri medii visau la o țară liberală și, totodată, liberă. De aceea, mulți iranieni au purtat pancarte cu poza fostului premier ales democratic, Mohammad Mosaddegh, înlăturat de la putere în 1953, după o lovitură de stat a șahului ajutat de CIA. Islamiștii s-au implicat în revoluție mai târziu, iar ayatollahul Ruhollah Khomeini s-a impus ca lider al acestora. Khomeini promitea că îi va ajuta pe săraci și că va pune capăt decăderii morale și sociale provocate de politic, învinând cultura Iranului. Acest lucru, spunea el, va duce la crearea unei republici islamice. În acea vreme nimeni nu conștientiza că țelul lui Khomeini era ca Iranul să fie islamizat total.

În 1 februarie 1979, Khomeini s-a întors din pribegie. Patru zile mai târziu îl numește pe Mehdi Bazargan în funcția de premier. Pe 11 februarie se sfârșește oficial vechiul regim, ziua devenind sărbătoare națională a țării. Susținătorii lui Khomeini îi înlătură cu brutalitate pe toți susținătorii șahului și încep impunerea unei doctrine islamice stricte. În cadrul referendumului din decembrie 1979, iranienii votează cu o mare majoritate noua constituție islamică croită după figura și ideile lui Khomeini.

Forțele de stânga și cele liberale nu reușesc să se opună noii ordini politice. Cu toate acestea, ele continuă lupta și, în 1980, poporul îl alege pe Abolhassan Banisadr ca președinte al țării. Banisadr se dovedește un inamic de temut pentru Khomeini, atrăgând atenția asupra pericolului reprezentat de dictatura religioasă.

Poporul a fost împărțit, iar ieșirea din criză a venit de-abia la începutul războiului dintre Iran și Irak. Acest război a fost numit de Khomeini "un dar din ceruri", în septembrie 1980, după ce președintele irakian Saddam Hussein, a cărui armată deținea cele mai noi arme produse de SUA, ataca Iranul. În decurs de opt ani, cele două state duc un război de uzură, care s-a sfârșit fără un câștigător. Aproape un milion de oameni mor în acest conflict. În plan politic intern, războiul a consolidat puterea mullahilor.

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

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

Redacția Satu Mare:

str. Mircea cel Bătrân nr. 15
Satu Mare, cod 440012
Telefon: 0261-767300

e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

Sătmărelul a fost cel mai populat în anii '70, având 3.000 de locuitori

La recensământul din 2011 trăiau în Sătmărel 1382 de persoane iar în perioada interbelică, 1700

În numărul din 28 ianuarie al Informației de Duminică, am prezentat o scurtă istorie a Sătmărelului, în care am evidențiat faptul că localitatea a avut nu mai puțin de 18 nume în 800 de ani.

Revenim cu informații despre Sătmărel, extrase din lucrarea "De la Gidani la Sătmărel - contribuții monografice", scrisă de Viorel Ciubotă, Viorel Câmpăan și Mihaela Sălceanu.

De la jumătatea veacului al XVIII-lea s-au păstrat documentele vizitației canonice pe care episcopul rutean Mihail Olsavszky de la Mukacevo o face în comitatul Satu Mare în anul 1751. La Sătmărel el găsește 203 suflete capabile să se împărtășească, deci care aveau peste 8 ani și 50 de „oaspeți” hospites, sau mai bine zis jeleri care nu prea contribuiau la susținerea bisericii. Deci un număr de 253 de locuitori la care mai trebuie să adăugăm încă o treime copii până la 8 ani, ajungând astfel la o populație de peste 330 de suflete în Sătmărel.

Din anul 1786 datează o conscripție efectuată de protopopii confesiunilor religioase la cererea comitatului. În Sătmărel sunt notate un număr de 578 de suflete greco-catolice.

Din 1792 există datele primului Șematism al Episcopiei greco-catolice de Mukacevo unde Sătmărelul apare cu 535 de suflete greco-catolice.

Dintr-o statistică a credincioșilor episcopiei greco-catolice de Mukacevo, datând din anul 1806, aflăm că în Sătmărel trăiau 696 suflete, din care apți pentru împărtășire erau 551, iar inapți 145. Din cele 696 suflete, 115 erau iobagi, 8 erau jeleri cu casă, 7 erau jeleri fără casă. Perechi căsătorite erau 166. În anul 1805 s-au căsătorit 3 perechi, s-au născut 35 persoane și au murit 25, deci se înregistrează o natalitate pozitivă.

În 1814 localitatea aparținea familiilor Teleky și Stoyka

În 1814 localitatea aparținea proprietarilor C. Teleky și Liberului Baron Stoyka. Trăiau în acel an în sat 687 de locuitori. Peste doi ani, în 1816, numărul locuitorilor ajunge la 697, în dreptul proprietarilor figurând adjectivul „plures” (mai mulți).

În 1821 și 1822 se preciza că limbile vorbite erau două, română și ruteană. Locuitorii erau 546. În viitoarele șematisme este precizată ca fiind vorbită doar limba română.

În șematismul editat la 1827 sunt amintiți 575 de greco-catolici și 20 de romano-catolici. În anul următor constatăm o creștere normală a numărului locuitorilor, 664 de greco-catolici și 21 de romano-catolici, dar și prezența, pentru prima dată, a doi locuitori evrei.

Un recensământ realizat tot în 1828 ne arată cu totul alte cifre: în sat existau 86 de case, în care locuiau 599 de greco-catolici și 4 reformați.

În 1832, erau consemnați 657 greco-catolici, 15 romano-catolici și 4 evrei. În 1834 scade numărul populației române, 577 de greco-catolici, avem 14 romano-catolici, 7 evrei și, pentru prima dată, 2 cetățeni de confesiune calvină. După numai un an, numărul românilor crește simțitor, 704 greco-catolici, 12 romano-catolici, 6 calvini și 7 evrei, cifre repetate și de următorul șematism. În 1837 crește doar numărul locuitorilor de confesiune calvină, 16, pentru celelalte confesiuni cifrele rămânând constante: 714 greco-



Sigiliu din 1831. Este inscripționat N/AGY/ SADAN HELYSIG PETSETE. Are reprezentat un brăzdar, deasupra un fier de plug, amândouă cu vârful în sus. Are formă ovală, 20X24 mm, fiind aplicat în ceară pe un act

catolici, 12 romano-catolici și 7 evrei. O situație interesantă consemnăm în 1839: 766 greco-catolici, 15 romano-catolici, în nota de până acum, în schimb este amintit doar un singur locuitor de confesiune calvină și, 20 de religie israelită. Este primul an când numărul locuitorilor din Sătmărel depășește cifra de 800.

Din 80 de copii, doar 35 frecventau școala în 1853

În anul 1853 preotul Grigore Fabian raporta Ordinariatului din Oradea că numărul credincioșilor greco-catolici era de 821 suflete iar al copiilor obligați să meargă la școală era de 80 din care frecventau regulat școala doar 35!

Informații despre populația Sătmărelului aflăm apoi în 1854, când ne este precizat numărul greco-catolicilor, 845. Pentru anul 1854 avem și o consemnare a parohului Grigore Fabian care ne arată numărul sufletelor: 803 greco-catolici, 9 romano-catolici și 9 israeliți.

Aceeași cifră de 845 o precizează și șematismul din 1857. Dintr-un registru parohial aflăm că între 1 noiembrie 1857 până în 17 iulie 1858 mor de tusa 46 de copii, cu vârsta cuprinsă între o lună și 8 ani.

În 1861 este precizat doar numărul celor 819 de credincioși greco-catolici. În 1864 numărul acestora nu crește simțitor, 840; între 9 octombrie 1863 până în 22 mai 1864 au murit de tusa 55 copii.

O creștere destul de spectaculoasă avem pentru anul 1871, 923 de locuitori greco-catolici. În 1873, holera face ravagii, din martie până în 27 mai se înregistrează 34 morți apoi între 25 iunie și 3 septembrie, 37 morți. Acest episod tragic s-a păstrat în memoria localnicilor, relatat de către un urmaș de gidănean într-o carte, reproduș de noi în aceste pagini.

În 1877 localitatea apare cu denumirea Zsadány, dar și cu cea alternativă de Nagy - Zsadányi și făcea parte din plasa Satu Mare, alături de alte 42 de localități.

În sat locuiau 777 de greco-catolici, 13 romano-catolici, 14 reformați și 19 israeliți.

823 de locuitori în 1880

Un recensământ cu mai multe informații avem în anul 1880. Populația de 823 de locuitori era formată din 777 greco-catolici. 13 romano-catolici, 14 calvini și 19 israeliți, care locuiau în 119 case. Se declarau români 736 de locuitori, 43 maghiari, unul singur german, 8 ruteni, 14 afirmău că erau de altă naționalitate, unul era străin. În privința limbii materne, 20 de cetățeni afirmău că au „limba maternă necunoscută”.

În 1882 făcea parte din plasa Sătmărel în sat locuiau 823 de cetățeni, case erau 119, satul avea o suprafață aparținătoare de 5328 de iugăre cadastrale.

În 1890 numărul total al locuitorilor depășește cifra 1000, 1072. Romano-catolici erau 8, calviniști 10 și 21 de israeliți. În acest an, pe lângă cei 885 de greco-catolici care locuiau în Sătmărel, avem 148 de credincioși în cele 5 filii - de fapt predii: Dienes (7), Jézus társas (46), Mittel-mári (65), Világosi (25) și în cantonul Nr. 4 al căii ferate(5).

În 1895 numărul greco-catolicilor crește: 1033 în matre, iar în filii: Jézus társaság (73), Szarka (50), Világosi (21) și Ad strata ferrea (La Calea ferată) (11), plus 2 romano-catolici, 2 augustinieni și 5 calviniști). În localitate mai trăiau: 3 romano-catolici, 11 calviniști și 27 de israeliți.

În 1900 la Sztatmár-Zsadány trăiau 1304 locuitori. În centru trăiau 1099 greco-catolici, 3 romano-catolici, 11 calvini și 27 de israeliți, iar în predii sunt precizați doar greco-catolici: la Jézus-társaság 78, la Szarka 53, la Világosi, 15. La calea ferată, pe lângă cei 9 greco-catolici mai trăiau 2 romano-catolici, 2 augustinieni și 5 calviniști.

Un recensământ ne prezintă pentru anul 1900 și mai multe informații despre sat. Astfel, Jidaniul deținea 3365 de iugăre

cadastrale, fiind locuit de 1457 cetățeni civili și un militar, care trăiau în 185 de case. După limba maternă erau declarați 1303 de români și 155 maghiari. Greco-catolici se declaraseră 1353 de locuitori, 27 romano-catolici, 46 reformați, 1 evanghelic și 31 de israeliți. Știa să citească și să scrie 454 de locuitori, 692 știau ungurește.

În 1910 avem mai multe informații despre starea de lucruri în Sătmărel. Satul avea o suprafață de 3365 de iugăre, 223 de case în care locuiau 1568 de cetățeni, din care doi erau militari. Se preciza că 48 de cetățeni erau plecați din localitate. Este lesne să constatăm că este vorba despre valul puternic de emigrare în SUA, care se pare că pentru Sătmărel a început după anul 1900.

În 1912, anul cedării celor 44 de parohii românești din părțile Sătmărelului la Episcopia de Hajdudorog, Jidaniul avea 1602 de greco-catolici, din care 500 vorbeau numai românește, iar 1102 vorbeau atât românește cât și ungurește.

În 1921 numele localității apare sub forma Ghidani, făcea parte din plasa Sătmărel, deținea o suprafață de 3365 iugăre cadastrale, 220 de case și avea 1431 de locuitori, din care 1365 de români, 24 maghiari, 2 germani și 40 de evrei. Secretariatul comunal, judecătoria cercuală și tribunalul se găseau la Sătmărel (denumirea de atunci a orașului Satu Mare), percepția la Mofținu Mic, în localitate exista post telefonic și, desigur, stație de cale ferată.

În 1926 numărul greco-catolicilor era de 1585, iar al familiilor 339. Numărul tuturor locuitorilor din comună este 1616, căci mai sunt în comună 5 romano-catolici, 2 reformați și 20 evrei.

La marele recensământ din 1930 în Sătmărel sunt notate existența a 296 de clădiri și a 301 gospodării (menaje), locuite de 1538 de locuitori, precum și existența a 7 întreprinderi comerciale și industriale.

45 de nou-născuți în 1938

În 1934 ne este precizat doar numărul sufletelor, cu referire, desigur, la greco-catolici, 1465. În 1938, datorită unui document realizat de către parohul Borș Vasile Boieru și datat în ultima zi din acel an, aflăm mai multe amănunte despre starea populației Sătmărelului. Astfel, la începutul celui an trăiau în Sătmărel 1684 de persoane. S-au născut în decursul anului 46 de copii și au decedat 33 de persoane. Astfel că la sfârșitul anului erau în parohie 1697 de suflete de greco-catolici. Au fost botezați în cursul anului 19 băieți și 26 de fete (o fată a decedat în ziua nașterii). Dintre cei 45 de nou-născuți, doar doi băieți și o fată erau ilegali.

În 1941 Sătmărelul avea o populație statornică de 1395 de persoane. Confesional, în localitate trăiau 1277 de greco-catolici, 1 ortodox, 55 romano-catolici, 46 reformați, 1 evanghelic și 15 israeliți. Dintre locuitorii 785 știa unguurește. În privința limbii materne situația se prezintă astfel, după declarațiile cetățenilor: 1130 români și 265 maghiari. Se declarau de naționalitate română 922 de cetățeni, restul de 473 declarându-se maghiari. Iată, într-un timp relativ scurt, 3 ani, o scădere a populației cu 300 de persoane!

Conform recensământului din 1971 populația cartierului era de 2958 locuitori la care se adaugă un număr de 173 flotanți, rezultă un total de 3131 persoane. La recensământul din 2011 trăiau în Sătmărel 1382 de persoane.

A consemnat Mihai S.

Prin lovitură de stat din 10 februarie 1938, Carol I-a demis pe Goga de la președinția Consiliului de miniștri și a constituit un guvern în frunte cu patriarhul Miron Cristea. La 20 februarie 1938, regele a semnat decretul de promulgare a unei noi Constituții a României, care legiferează instaurarea dictaturii regale și sfârșitul regimului parlamentar.

ISTORIE

Acum 80 de ani regele Carol al II-lea desființa partidele și devenea dictator

Anul 1937 este cel în care s-a sfârșit regimul parlamentar în România interbelică. Este momentul de ruptură deoarece sistemul creat în 1926 se prăbușește după alegerile încheiate nedecis. A fost momentul în care regele Carol al II-lea avea să ia în mâini toată puterea în stat, motivând demersul prin necesitatea unirii națiunii în jurul Tronului.

Cu toate că legea electorală din 1926 prevedea în mod explicit procedura de urmat, ea nu a fost respectată. Mandatele ar fi trebuit împărțite după o formulă pur proporțională, fără a mai lua în discuție prima electorală. Carol al II-lea a decis totuși să apeleze la Octavian Goga pentru formarea guvernului, motivațiile notate în "Însemnări zilnice" ținând de un joc de slăbire a partidelor mari, deși partidul lui Goga se plasase doar pe locul al patrulea în alegeri, cu 9,25% din voturi.

Începutul anului 1938 s-a caracterizat printr-o puternică acensiune a Gărzii de Fier, care ataca cu înverșunare regimul democratic și se pronunța pentru reorientarea politicii externe a țării spre Axa Berlin - Roma. Forțele democratice erau derutate și confuze, fapt ce a permis regelui să intervină decisiv pentru atingerea obiectivului său politic.

Februarie 1938, demolarea sistemului multipartit

Prin lovitură de stat din 10 februarie 1938, Carol I-a demis pe Goga de la președinția Consiliului de miniștri și a constituit un guvern în frunte cu patriarhul Miron Cristea. La 20 februarie 1938, regele a semnat decretul de promulgare a unei noi Constituții a României, care legiferează instaurarea dictaturii regale și sfârșitul regimului parlamentar. Constituția a fost elaborată de Istrate Micescu, reputat jurist al perioadei interbelice.

Constituția de la 1938 critică regi-



Carol al II-lea alături de viitorul rege Mihai, la o întrunire a Frontului Renașterii Naționale, singura organizație politică permisă în acea vreme

mul de partide și concentrează puterile politice în mâna regelui, care dobândește prerogative deosebit de mari. În perioada următoare, Carol și-a instaurat un veritabil regim personal autoritar: primarii și prefecții erau numiți pe scară ierarhică, s-a format "Straja Țării", din care făceau parte copii și tineri și a cărei comandant suprem era regele, presa și radioul au fost puse în slujba regimului, iar pe 16 decembrie 1938 s-a constituit Frontul Renașterii Naționale, "unica organizație politică în stat", orice activitate politică fiind considerată clandestină.

Prin acest fapt, Carol a urmărit să atragă unele cadre din vechile partide de partea sa numindu-le în posturi de conducere. Scopul declarat al FRN era "mobilizarea conștiinței naționale în vederea întreprinderii unei acțiuni solidare și unitare românești de apărare și

propășire a patriei și de consolidare a statului". Ultima măsură aplicată de Carol pentru creșterea puterii regale a fost adoptarea unei noi legi electorale pe 9 mai 1939. În alegerile din 1-2 iunie 1939 au candidat doar reprezentanții FRN. Carol a sporit autoritatea regimului său. Pe 22 iunie 1940, FRN a fost transformat în Partidul Națiunii, declarat "partid unic și totalitar".

Cultul personalității regale

Suveranul gusta din plin băile de mulțime și manifestările zgomotoase, iar spre scriitori a avut o înclinație specială. I-a cultivat, le-a flatat orgoliul nemăsurat de artiști, le-a finanțat operele, și-a deschis băierile pungii în fața creatorilor. Încă din tinerețe, pusese temelia Fundației Culturale Regale Principele

Carol, având ca scop difuzarea culturii la sate. Pe cheltuiala Fundației au fost trimise la sate Echipele Regale Studentești. După model occidental, s-au construit cămine culturale și biblioteci sătești. Începând din 1933, Editura Fundației pentru Literatură și Artă Regele Carol II a tipărit opere ale clasicii literaturii române și universale, scriitorii consacrați și debutanți.

"Muncitorii cu duhul" nu i-au rămas datori. Volume i-au fost închinare și poezii dedicate. "De-a pururi de-aici înainte / Au să mi-l ție vremurile minte / O să-și aduc-aminte vântul / Cel ce-i ascultă gândul și cuvântul / Vântul acela, care de la cer / L-a pogorât pe un vultur de fier". Astfel își începea Tudor Arghezi poezia "Regele Carol II", referindu-se la întoarcerea lui Carol în țară, în iunie 1930, cu avionul. Opere oma-

giale i-au dăruit și Camil Petrescu, Mihail Sadoveanu, Lucian Blaga ș.a.

"Ardealul, Banatul, Crișana și Maramureșul au adus prinos de recunoștință la Alba Iulia Maiestății Sale (M.S.) Regelui, pentru Constituția ce a dat țării", titra "România", oficiul partidului unic înființat de Rege. 16 octombrie, ziua de naștere a Suveranului, a fost sărbătorită cu mare fast. În capitală și peste tot în țară s-au organizat manifestări în cinstea lui Carol al II-lea, s-au rostit discursuri, s-au trimis telegrame de felicitare, portretele sale au fost expuse pe clădiri publice.

Carol al II-lea a suscitât în permanență atenția marilor săptămânale internaționale. Nu pe teme politice, ci de alcov. În ceea ce-l privește pe fostul suveran, mare căutare aveau subiectele de senzație, pe care le-a furnizat până la bătrânețe. Aventurile amoroase, plimbările la volanul bolidului Rolls și abdicările de la tron făceau în străinătate deliciul a milioane de cititori. În viața personală Carol a fost un fel de Nicu Ceaușescu, greu de înfrânt de etichetă și rigori. Mihail Manoilescu, unul din apropiații regelui, îl descrie astfel: "Am puțină nădejde că se va putea dezlega vreodată, până în toate ascunzișurile ei, enigma Carol, enigmă psihologică mai mult decât istorică. Observatorii contemporani vor mărturisii sau cu totul împotriva lui Carol, înfățișându-l ca pe un demon; sau cu totul pentru dânsul, făcând din el un erou ce n-a fost înțeles. Vor avea dreptate și unii și ceilalți. Căci a fost și demon și erou; și întru chipare a puterilor întunericului și arătare luminoasă, deschizătoare de zări mai bune. Carol nu poate fi prins și exprimat în formule simple, ca un personaj de melodramă care întru chepează sau tot răul sau tot binele."

În orice caz, "Însemnările zilnice" permit cititorului să înțeleagă și felul în care regele și-a văzut misiunea politică. Insista pe o armată puternică și o țară disciplinată, dar dorința de a controla totul l-a dus în cele din urmă la cădere.

Elena Lupescu, femeia care l-a vrăjit pe regele-playboy

Susținea conversații de excepție, era un ciudat amestec de femeie fatală, domnișoară și curtezană, era încăpățânată, dar bună la suflet, era elegantă. O femeie prea modernă pentru timpul său. "Înalta Doamnă", "Femeia nefastă", "Duduia", "Lupeasca"... Elena Lupescu.

Biografia i-a fost scrisă și rescrisă în funcție de capriciile istoriei. S-a născut în luna septembrie, sub semnul zodiacal al aprigei Fecioare. Un raport al Direcției Generale a Poliției stabilește că Elena Lupescu s-a născut la Iași și că este fiica farmacistului Nicolae Lupescu, fost Nuham Grunberg, evreu botezat.

Și în privința numelui său real au existat controverse: Elena Lupescu, fosta Tămpeanu (prin căsătoria cu un ofițer român, de care a divorțat în cele

din urmă, pe principiul că unei membre a societății bune de la Cazinoul din Sinaia nu i se potrivește viața de gospodină), s-ar fi numit de fapt Magda Wolf sau Duta Grunberg.

Era un ciudat amestec de femeie fatală, domnișoară și curtezană, încăpățânată, dar bună la suflet, elegantă, avea pielea albă și părul roșcat (uneori blond). Conform mărturiilor vremii, Elena reprezenta "elogiul" femeii cu personalitate, prezentă în lumea din spatele bărbaților și, ce e mai important, avea umor. Și cu ce altceva dacă nu cu umor putea trata ieșirile la agățat cu Buick-ul decapotabil ale regelui (conform memoriilor lui Constantin Argetoianu)? Pentru apetitul său erotic, Carol al II-lea a primit apelativul "regele-playboy".

Se spune chiar că o conversație cu ea era ca un fel de „club privat”, conform principiului intră cine vrea, rămâne cine poate. După cum notează



Paul D. Quinlan. „Era tipul de femeie îndrăzneată, plină de încredere în sine, dominatoare”.

Zice-se că s-a cunoscut cu monarhul în ziua de 14 februarie (de Ziua Îndrăgostiților) 1925, la cinematograful Fundației Culturale Regale, unde rula

filmul „Nibelungii”, prin intermediul lui Posmantir, un fotograf de albume deocheate. După căsătorie, la fiecare 14 februarie, cei doi amorozi aveau să-și serbeze ziua când s-au cunoscut. O legătură începută în anii '20, legalizată prin căsătorie în 1947, curmată de moartea lui Carol în 1953.

În 1940, Carol al II-lea este forțat să abdice și ia calea exilului. Elena Lupescu îl însoțește, iar la 3 iulie 1947 i se îndeplinește și ultimul capriciu: se cunună la Rio de Janeiro, eveniment după care a obținut mult visatul rang de Alteța Sa Regală, Prințesa Elena de România. S-au stabilit apoi în Portugalia, la Estoril.

La 3 aprilie 1953, Carol murea în urma unui stop cardiac, fiind înmormântat în capela regilor din Estoril. La ceremonia funerară, Elena s-a aplecat asupra defunctului și a spus "Adio, dragostea vieții mele". Coșciugul a fost depus mai întâi în Panteonul Regal, de la

Mănăstirea San Vicente, și apoi mutat într-o capelă a cimitirului orașului Estoril. Elena Lupescu a murit la Estoril, la 7 iulie 1977. Împotriva uzanțelor, a fost condusă pe ultimul drum îmbrăcată în rochie de culoarea cerului. Osemintele ei au fost așezate la picioarele regelui.

Iată un fragment din însemnările fostului monarh, făcute la 14 februarie 1943, la sosirea în Mexic: "Pentru Duduia și mine este o mare zi. E aniversarea împreună noastră. Au trecut 18 ani de la acea zi fericită care a schimbat tot cursul vieții mele. Cred că puțin perechi au putut menține o dragoste atât de constantă în decursul atâtor ani. Am trecut împreună prin așa de multe, am avut zile bune, dar mai ales dureroase și grele de îndurat (...). Suntem legați pentru vecie, nimica nu ne va despărți". Elena este prezentă aproape în fiecare pagină a voluminoaselor "Însemnări zilnice".

TEATRU

I se spunea "Kicsi" sau "Moakeș", fiind ușor de recunoscut pe scenă datorită staturii sale deloc impozante. De multe ori a fost un condiment important în spectacolele în care a jucat, ca un bob de piper care dă gust mâncării. S-a făcut remarcat și iubit și prin talentul său muzical, mai ales în anii tinereții.

Cristian Dan a fost alături de Teatrul de Nord vreme de cinci decenii

O generație care a construit secția română a Teatrului de Nord se mută, încet-încet, în ceea ce noi am numit acum câțva timp "secția cerească", reunire simbolică a celor care au încântat timp de decenii spectatorii celor două săli din strada Horea. Acum s-a mutat acolo și unul din membrii fondatori ai secției române: Cristian Dan.

I se spunea "Kicsi" sau "Moakeș", fiind ușor de recunoscut pe scenă datorită staturii sale deloc impozante. De multe ori a fost un condiment important în spectacolele în care a jucat, ca un bob de piper care dă gust mâncării. S-a făcut remarcat și iubit și prin talentul său muzical, mai ales în anii tinereții.

Vestea că Cristi nu mai e printre cei vii a căzut fulgerător, într-o seară în care era așteptat în scenă, să dea viață unui om pe care dragostea îl găsește mult, mult prea târziu, în "Almost, Maine", ultimul său rol, unul memorabil. Se știa că are probleme de sănătate, dar nu se aștepta nimeni să plece brusc, cu discreția cu care a și trăit.

Muc cel mic și menestrel

Cristian Dan s-a născut în 26 septembrie 1954 la Râmnicu Vâlcea. La 15 ani a jucat în primul său spectacol de teatru profesionist, "Haiducii" de Victor Eftimiu în regia lui Mihai Raicu, spectacol care a deschis prima stagiune a Secției Române a Teatrului de Nord (în



Cristian Dan în unul din ultimele sale roluri, în spectacolul pentru copii "Fabula se referă și la tine"

data de 24 ianuarie 1968). Primul concert ca și chitarist s-a întâmplat în mai 1970, în clubul "Poteci" de la actualul Colegiu "Doamna Stanca", împreună cu formația "Poteci".

A cântat în mai multe trupe sătmărene: Meridiane, Meridiane 23 și Nord Ton, chitară solo și voce. A primit premii la Festivalul muzicii tinere de la Miercurea Ciuc, la Festivalul Național al Artei Studentești, la Festivalul Steaua Sătmărulei. A avut apariții radio-tv, iar

în anii 1980 a fost prezent în topurile Radio Cluj și Iași, cu compoziții proprii. Apatiție firavă, delicată, dar de o complexitate extraordinară și o sensibilitate uriașă, Cristian Dan a fost parte din viața Teatrului de Nord aproape 50 de ani. A jucat 67 de roluri în zeci de spectacole, interpretând personaje din povești, personaje în comedii spumoase și drame, lăsând în fiecare rol amprenta sa personală.

Un rol care i-a venit ca o mânășă și

pe care l-a jucat în două montări diferite a fost Muc cel mic din povestea lui Wilhelm Hauff. Asta pentru că era genul de om care avea darul destul de rar al autoironiei, dar și un talent deosebit de a schimba registrele actricești, trecând cu mare ușurință de la comedia cea mai bufonardă la momentele de reală profunzime, cum a fost dialogul cu Omul de zăpadă din ultimul său spectacol pentru copii, "Fabula se referă și la tine". Despre harul său muzical nu mai e ne-

voie să adăugăm prea multe, cei care l-au auzit cântând pot depune oricând mărturie. Nu e de mirare că a fost cândva distribuit într-un rol de menestrel, într-o piesă a lui Garcia Lorca.

Câteva roluri de ținut minte

Zecile de roluri pe care Kicsi le-a jucat ar umple cu ușurință singure această pagină. Ni-l amintim electrizând sala la revenirea sa în scenă după o absență de 7 ani, în rolul Cetățeanului turmentat din ediția bilingvă a "Scrisorii pierdute", în 2015, după ce în meniul trecut îl jucase pe Farfuridi. Sau mirobolanta intruchipare a lui Don Tomao Nicomaco în "Îndrăgostiții din Ancona", atât în prima ediție, cât și în cea mai recentă. Sau "Croitorii cei mari din Valahia", tot în două montări diferite. Bărzoii din "Chirița se întoarce". Minunatul Doko din "Orchestra Titanic", în regia Adinei Lazăr, poate ultimul său rol de mare anvergură, pe care trebuia să-l joace din nou peste câteva zile. Dacă ar exista un regret privind cariera sa actoricească, ar fi acela că nu a primit mai multe roluri de dramă. În rarele ocazii în care le-a primit, a fost impresionant.

Nu trebuie uitat nici modul în care și-a implicat talentul muzical în proiecte teatrale, cum a fost o producție-eveniment căzută, din păcate, în uitare: opera rock "Haron". De altfel, în ultimii ani Cristian Dan a făcut parte, tocmai ca muzician, din trupa de improvizatori Improștim, imprimând, la propriu uneori, ritmul spectacolelor.

Teatrul de Nord pierde un actor unic. Amintirile rămân.

"Nebunul și călugărița" sau viața ca un ring al complexelor

La fel ca luna trecută, secția română a Teatrului de Nord a deschis programul lunii curente cu o premieră, prima concepută pentru Sala Studio. Este un text-manifest cu deschideri interpretative incitante, scris de un artist polonez cu o poveste de viață demnă de un serial de mare succes.

Stanislaw Ignacy Witkiewicz s-a născut la Varșovia în 1885, în familia unui arhitect, pictor și critic de artă, om cu vederi suficiente de largi încât să își scoată fiul din sistemul oficial de învățământ. Educat acasă, Witkacy (cum avea să semneze mai târziu, combinându-și numele) s-a dezvoltat ca artist plastic și scriitor.

Logodnica i s-a sinucis chiar înaintea începerii Primului Război Mondial, eveniment care l-a trimis în armata imperială rusă, unde avea să asiste la revoluțiile anului 1917 ca ofițer la Sankt Petersburg. Revenit în Polonia, și-a câștigat existența ca pictor de portrete și scriitor, începând să experimenteze folosirea drogurilor. A scris romane politice și zeci de piese de teatru, cu succes mai degrabă modest în timpul



Roxana Fănață și Ciprian Vultur, interpreții rolurilor titulare

vieții. Când Germania a atacat vestul Poloniei la 1 septembrie 1939, a fugit cu iubita lui în est. Când a auzit că armatele sovietice invadează din cealaltă parte, s-a sinucis printr-o supradoză de droguri, după ce încercase să-și taie venele. Femeia a vrut să-l urmeze în moarte, dar n-a reușit.

În anii comunismului, Ministerul polonez al Culturii a dorit să organizeze funeralii solemne pentru Witkiewicz la Zakopane și a cerut sicriul, care le-a

fost trimis de sovietici. Ingropat cu mare pompă, a fost dezgropat în 1994 pentru cercetări. A reieșit că în sicriu fusese depusă o femeie. Witkacy ar fi gustat poate din plin această ultimă absurditate pe care i-a rezervat-o istoria.

Jocul de-a nebunii și normalii

În 1923, când Witkiewicz scria "Nebunul și călugărița", psihiatria era

divizată. Pe de o parte erau adepții metodelor primitive și adesea brutale de calmare a pacienților (evocate de cărți ca "Zbor deasupra unui cuib de cuci"), pe de altă parte apăruseră psihanalistii, mulți dintre ei simpli farsori, gata să găsească complexe și compensări în orice. Titlul piesei evocă două victime ale acestei lupte: un poet exasperat de intelect (evident alter-ego al autorului) și o călugăriță care fugea de propriile-i amintiri morbide. Ei sunt folosiți într-o psihodramă în care se ciocnesc psihiatria primitivă și psihanaliza, ipocrizia religioasă și orgoliile științifice, ingrediente într-o supă de patimi cât se poate de omenești.

S-a ocupat de spectacol echipa care a lucrat și "Revizorul": regizorul Vadas Laszlo, scenograful Alpar Albert și, cu un rol decisiv aici, Maria Chirilă ca dramaturg de spectacol. A ieșit un spectacol intens, jucat într-un spațiu foarte mic, care lasă impresia unui ring. Un ring de wrestling poate, căci asistăm la ceva ce s-ar putea numi "terapie de rol", metodă care se practică destul de des pentru a produce acel catharsis izbăvitor. Impresia de "execuție simulată" este întărită de un decor de zile mari, care evocă circuite neuronale fragile, dar și ceea ce mistică ar numi "închisoarea minții", din care doar extazul, sau erosul sublimat, te-ar putea scoate.

Actorii intră cu plăcere în acest joc strâns. Roxana Fănață trece cu finețe și talent prin emoțiile extreme ale călugăriței, reprimată de haina monahală și de propriile-i scrupule. Este o demonstrație de feminitate rafinată, pasionantă, evocând figura zeiței indiene materne Kali, simbol al eliberării și al morții eului (nu degeaba poartă tocmai un taior negru în cea mai erotică scenă a piesei). Ciprian Vultur își joacă metodic nebunia, parcă prea metodic și apăsător, cu o rostire care nu prea e în favoarea textului, dar un joc fizic imbatabil și relaționare impecabilă cu partenerii de scenă. Cătălin Mareș duce personajul psihiatrului mai ales prin zâmbetul ironic-machiavelic, disprețuitor. Stelian Roșian ne-a amintit, în rolul psihanalistului, de un mare succes al său, Preobrajenski din "Inimă de câine". Aceeași dezinvoltură și rostire insinuantă. În fine, Alina Negrău în rolul Maicii superioare și cuplul de infirmieri Cristian But - Tibor Szekelely reușesc compoziții care sugerează tocmai încremenirea definitivă într-o formă mentală. Narcis Bliderean ia parte la un reușit număr de iluzionism, iar Radu Botar apare ca un "deus ex machina" burlesc și pune punctul pe toate i-urile în această demonstrație că viața e o infinită țesătură de complexe. Vasile A.

În primă fază furunculul debutează la nivelul pielii ca o umflătură benignă, asemănător unui coș. Mai apoi, în doar una sau două zile, acesta devine tare, dureros, zona afectată se înroșește iar mai apoi, bacteriile și celulele epiteliale moarte se acumulează sub piele, formând puroi. Presiunea cauzată de aceste acumulări crește, ceea ce duce la spargerea furunculului cu eliminare de lichid. În cazurile mai severe, poată chiar să apară și febra și o stare generală înrăutățită.

SĂNĂTATE

Furunculele pot fi cauzate de dieta dezechilibrată

Furunculul este o infecție bacteriană sau fungică a foliculului de păr. Cu toate acestea, furunculul nu apare doar la nivelul părților de corp unde se regăsesc foliculii de păr, ci poate să apară în oricare altă parte a corpului, inclusiv în zona intimă sau pe față. De asemenea, o altă cauză a furunculului poate fi și dieta dezechilibrată și igiena incorectă.

În primă fază furunculul debutează la nivelul pielii ca o umflătură benignă, asemănător unui coș. Mai apoi, în doar una sau două zile, acesta devine tare, dureros, zona afectată se înroșește iar mai apoi, bacteriile și celulele epiteliale moarte se acumulează sub piele, formând puroi. Presiunea cauzată de aceste acumulări crește, ceea ce duce la spargerea furunculului cu eliminare de lichid. În cazurile mai severe, poată chiar să apară și febra și o stare generală înrăutățită.

Ca tratament extern, se poate recurge la o aplicație locală de căldură, cu ajutorul unei pungi cu apă fierbinte sau, mai bine chiar, printr-o cataplasma cu argilă.

O soluție excelentă ar fi o aplicație locală de căldură cu un remediu pe bază de semințe de in în felul următor: se umple o pungă mică de pânză cu semințe de in (aproximativ o treime din capacitatea ei) și se pune în apă clocotită. În felul acesta, semințele se umflă și ajung să umple întreaga pungă. Se scurge cu grijă apa în exces, apoi se aplică punga pe zona furunculului, la o temperatură suportabilă pentru piele și se leagă cu bandaj de tifon.

Ca tratament intern, punctul de plecare este tubul digestiv. În mod regulat și pe o perioadă mai lungă, se va administra o tizantă, adică o băutură asemănătoare ceaiului, făcută prin cufundarea unor ierburi, flori sau mirodenii în apa clocotită, care este și ușor laxativă. Un exemplu de rețetă de tizantă este următoarea: urzică, păpădie, măceș, crușin, frunze de Senna și anason verde - în părți egale - se pun două lingurițe din acest amestec într-o ceașcă fierbinte și se lasă acoperit timp de 20 de minute, după care se bea o ceașcă dimineața și una seara.

Neplăcerile discopatiei lombare

Discopatia lombară este o afecțiune a coloanei vertebrale, manifestată prin modificări degenerative ale discurilor intervertebrale din zona lombară. Aceasta apare de obicei în urma suprasolicitării extreme și repetate a coloanei vertebrale, pe fondul tonusului muscular scăzut, sedentarismului sau obezității. De multe ori, durerea se lasă pe picior sau iradiază în abdomen, intensificându-se ori de câte ori îți miști coloana.

În tratamentul privind discopatia lombară se urmăresc trei obiective. Primul este descărcarea mecanică a coloanei lombare prin repausul la pat, urmat de combaterea contracturii musculare și în cele din urmă calmarea durerii cu ajutorul antiinflamatoarelor locale pe cale orală.

De altfel, sedentarismul este cel mai mare dușman al recuperării. Pentru o recuperare eficientă se recomandă adoptarea unui regim de viață cât mai activ, bazat pe exerciții fizice și dietă adecvată, menținerea greutății corporale în limite normale, folosirea provizorie a unor proteze speciale pentru coloană, însă doar la recomandarea medicului, ședințe de fizioterapie și masaj local pentru stimularea musculaturii.

“Protector ficat”, adjuvant în hrănirea, protejarea, regenerarea și detoxifierea ficatului

Ficatul este organul principal unde se face metabolizarea și neutralizarea toxinelor care ajung în corpul nostru. Ficatul este un filtru al substanțelor toxice. Îl putem asemăna cu o uzină a corpului care face: detoxifierea, sinteza de proteine, secreția bilei necesară în digestie și controlul sistemului imunitar.

Când în corpul nostru se adună prea multe toxine, funcția ficatului este depășită și obosește. Consecința acumulării de prea multe toxine se poate manifesta prin: oboseală, apatie generală, dureri de cap, balonare, gaze de fermentație în exces, culoarea palidă a pielii, apariția de pete maronii, înroșirea scleroticii ochiului (albul ochiului) etc. Analizele de laborator ies totuși bine. Atunci se impune cura de detoxifiere a ficatului. Prin detoxifiere se previne: intoxicarea ficatului, apariția hepatitelor, steatozei hepatice (ficat gras), dislipidemiilor (colesterol crescut), lipoamelor, obezității. Produsele naturale din plante medicinale îmbunătățesc funcția antitoxică a ficatului, protejează celula hepatică și ajută la regenerarea celulei hepatice.

În ficat se depozitează fierul și cuprul cu rol în formarea hemoglobinei; Funcția hematopoetică, de formare de globule roșii și de distrugere a hematiilor bătrâne cu depozitarea fierului în ficat; Ficatul controlează echilibrul acido-alcalin.

Protector ficat

Compoziție: extract integral, 100% natural din următoarele plante: rădăcină



minizant, mineralizant, imunostimulator și antiseptic.

Recomandări: în hrănirea, protejarea, regenerarea și detoxifierea ficatului, pe cale naturală, protejarea integrității membranelor hepatocitelor neuzate și stimularea refacerii țesuturilor lezate datorită conținutului în silimarină, hipercolesterolemie. Mod de folosire: Pentru adulți, doza recomandată este de 3-6 capsule pe zi, câte 1-2 capsule, de 3 ori pe zi, după mesele principale. Cura recomandată este de 2 săptămâni cu o pauză de 1 săptămână, după care aceasta se poate relua.

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

Ceaiurile hepatoprotectoare “Instant Liver Forte” și “Hepato-biliar”, folositoare în hepatite, ciroză hepatică

Ceai Instant Liver Forte

Compoziție: extract din fructe de Armurariu (Silybum marianum), extract din fructe de Anghinare (Cynara scolymus), extract din fructe de Măceș (Rosa canina), extract din rădăcina de Păpădie (Taraxacum officinale), extract din Sfeclă de zahăr (Betaină-Beta vulgaris).

Proprietăți: detoxifiantă, coleretic-colagogă, stimulează funcția pancreatică, hepatoprotectoare, hepatoregeneratoare, regeneratoare a țesutului hepatic. Normalizează nivelul enzimelor hepatice și stimulează secreția de fermente biliari, ducând la o mai bună absorbție a lipidelor și a colesterolului, având efect hipolipemiant, hipocolesterolemiant și reglator al glicemiei.

Recomandări: în detoxifierea ficatului, regenerarea celulei hepatice, hepatite, ciroză hepatică, steatoză hepatică, hipercolesterolemie, hiperglicemie, obezitate, alcoolism, calculoză biliară, anorexie.

Mod de folosire: intern infuzie din 1 linguriță Ceai Instant Liver Forte la 200 ml apă, se lasă 15 minute agitând periodic. Se bea fracționat pe parcursul unei zile.

Ceai hepato-biliar

Compoziție: Cimbrisor-de-câmp (Thymus serpyllum), Rostopască (Chelidonium majus), Gălbenele (Calendula officinalis), Sunătoare (Hypericum perforatum), Cicoare (Cichorium intybus), Coadă-șoricelului (Achillea millefolium),

de Brusture (Arctium lappa), Rostopască (Chelidonium majus), extract standardizat Armurariu (Silybum marianum) exprimat în Silimarină, extract standardizat din Spirulină (Spirulina platensis), extract standardizat din Aloe vera.

Proprietăți: hepatoprotector, hepatoregenerator, hepatotrofic, antihepatotoxic, hipocolesterolemiant și normalizarea valorilor colesterolului seric, vita-



Ceaiul hepato-biliar are în compoziția sa cimbrisor-de-câmp (Thymus serpyllum), Rostopască (Chelidonium majus), Gălbenele (Calendula officinalis), Sunătoare (Hypericum perforatum), Cicoare (Cichorium intybus), Coadă-șoricelului (Achillea millefolium), Mentă (Mentha piperita), Schinel (Cnicus benedictus), Lichen-de-piatră (Cetraria islandica)

Mentă (Mentha piperita), Schinel (Cnicus benedictus), Lichen-de-piatră (Cetraria islandica).

Proprietăți: coleretic-colagog, antispastic, decongestiv, antiseptic, antiinflamator.

Recomandări: în detoxifierea ficatului, în dischinezie biliară, hepatite, insuficiență biliară, colecistită, ciroză hepatică, litiază

biliară.

Mod de folosire: intern infuzie din 1-2 lingurițe plantă (1-2 plicuri) la 200 ml apă fierbinte. Se beau 3 căni ceai pe zi, prima se consumă dimineața pe stomacul gol. Se recomandă folosirea ceaiului împreună cu Tinctura Hepato-biliară, în fiecare ceai punându-se o linguriță de tinctură.

Colicii la bebeluși pot fi ameliorați cu masaj

Probabil una dintre cele mai mari provocări ale proaspeților părinți este momentul în care bebelușul are colici. Colicile bebelușilor țin toată familia în alertă, deoarece aceștia devin agitați, plâng chiar și dacă sunt schimbați, alăptați și țințiți în brațe, iar din păcate reprimile de plâns sunt lungi. Ele sunt dureri sau crampe abdominale care afectează starea generală a micuțului.

Nu se cunosc cauzele exacte, dar se crede că dezvoltarea incompletă a sistemului digestiv ar determina apariția lor. Se pare că acesta nu produce cantitatea necesară de fermente, care sunt implicați în digestia normală. De asemenea, colicii apar cam la 2-3 săptămâni de viață și încep să dispară începând cu luna a 3-a.

Pentru a liniști un bebeluș care are colici, părinții pot încerca mai multe metode de alinare. Este recomandat ca în acele momente bebelușul să fie înfășurat sau să fie ținut cât mai mult timp în marmosapiu, cu fața către mamă deoarece căldura și mișcarea corpului îi va aduce aminte de cele 9 luni perfecte petrecute în burtică. De asemenea, se poate face masaj pe burtică, cu degetele de la o mână apropiată, în sensul acelor de ceasornic, adică de la stânga la dreapta, fără a desprinde mâna de pe burtică bebelușului. Această mișcare stimulează eliberarea gazelor din intestine, ajutându-l pe micuț să scape de durerile provocate de aerul prezent în stomac și intestinele sale.

O altă metodă ar fi amplasarea unei sticle cu apă caldă pe burtică. Acum există perne speciale concepute pentru a calma colicile bebelușului. Acestea conțin sămburi de cireșe sau alte umpluturi conductoare de căldură și care se mențin calde o perioadă mare de timp. Ele se introduc în cuptor și se plasează apoi pe burtică bebelușului, însă nu înainte de a o proteja cu un șervet de bumbac.

Ochelarii, cea mai utilizată metodă de corecție a miopiei

Miopia se manifestă prin vederea neclară la distanță, și vederea bună la aproape, și de asemenea aceasta crește odată cu vârsta. În încercarea de a vedea mai bine, efortul de acomodare al ochiului este permanent. Tocmai de aceea, pot apărea dureri oculare, cefalee și senzația de oboseală vizuală.

În caz de miopie razele de lumină se “strâng” în focar, înainte de retină și imaginea obținută este neclară, ștersă. Acest lucru poate avea loc din două cauze și anume: corneea și cristalinul refractă razele de lumină excesiv de puternic iar a doua cauză ar fi că ochiul, în procesul creșterii sale se alungește excesiv, și retina se îndepărtează de la amplasarea normală a focalului. Lungimea normală a ochiului unui om matur este de 23-24 mm, iar la miopie acesta ajunge la 30 mm și mai mult. Alungirea ochiului cu fiecare milimetru conduce la creșterea miopiei cu 3 dioptrii.

Miopia nu se poate vindeca spontan, în sensul că dioptriile nu scad de la sine, ci au tendința să crească, mai ales la copii, pe măsură ce organismul lor se dezvoltă.

Cea mai utilizată metodă de corecție este cea cu ochelari. Medicul testează în cabinet diferite dioptrii în funcție de măsuratoarea cu dioptronul, alegând împreună cu pacientul varianta cu care acesta vede cel mai bine. Ochelarii se poartă permanent, atât la distanță cât și la aproape. O altă variantă o constituie portul lentilelor de contact, existând o gamă variată de opțiuni privind lentilele de contact.

Larisa Matei

REȚETE

Scoarța de salcie albă a devenit importantă în urmă cu peste o sută de ani, când i-au fost descoperite și au fost izolate principalele substanțe active care îi conferă calitatea de medicament naturist, și anume salicina.

Coaja de salcie combate nevralgiile și stările de insomnie

De la salcie (*Salix alba*), în scopuri medicinale se utilizează doar coaja ramurilor tinere, de doi-trei ani, care se usucă la umbră sau în camere încălzite, eventual în cup-tor, și mai apoi se mărunțește.

Mulți terapeuți sunt de părere că de la salcie coaja este cel mai eficient remediu antireumatic, fiind considerată chiar echivalentul natural al aspirinei. Asta deoarece conține salicoidă, substanță care se descompune în organism, din reacție rezultând și acid salicilic.

Utilizare

Coaja de salcie se utilizează intern sub formă de decoct (fiertură): două linguri de coajă uscată și măcinată la o cană cu apă, trei linguri de ceai/zi, remediul dovădindu-se foarte eficient în combaterea febrei, a răcelilor, reumatismului și gutei. Datorită proprietăților sedative, coaja de salcie are efecte pozitive în combaterea nevralgiilor și a stărilor de insomnie. Tot ca sedativ nervos, poate înlocui bromura de potasiu, oferind rezultate foarte bune la nevralgiile faciale și centrale, la pierderile seminale, isterie, spasme sau migrene.

În trecut, ceaiul din scoarță de salcie era utilizat pe stomacul gol în caz de friguri, iar pentru obținerea unui efect antifibril, aperitiv, tonic sau stomahic se recomandă două pahare de ceai pe zi, însă trebuie avută grijă deoarece tratamentul îndelungat cu scoarță de salcie poate duce la constipație.

Extern, coaja de salcie se folosește ca fiertură (concentrație dublă față de utilizarea internă) pentru gargară, comprese și băi cu efecte cicatrizante și hemostatice, prin conținutul de tanin acționând favorabil în cazul hemoroizilor, la ulcerările pielii, la rănilor gingivite ori la aftele bucale. În caz de artroză sunt indicate și băi locale cu decoct concentrat din scoarță de salcie și scoarță de stejar. Coaja de salcie uscată poate fi procurată din farmacie, inclusiv sub formă de pulbere sau de pastile, prezentând avantajul instrucțiunilor exacte de folosire care elimină riscul intoxicațiilor posibile din cauza abuzului. Salcia, primul copac de la noi care înfrunzește primăvara și care se adaptează ușor la orice tip de schimbări de temperatură, crește în locuri umede, pe malul apelor, în lunci, la câmpie și deal, dar și în parcurile din orașe.

Scoarța de salcie albă a devenit importantă în urmă cu peste o sută de ani, când i-au fost descoperite și au fost izolate principalele substanțe active care îi conferă calitatea de medicament naturist, și anume salicina.

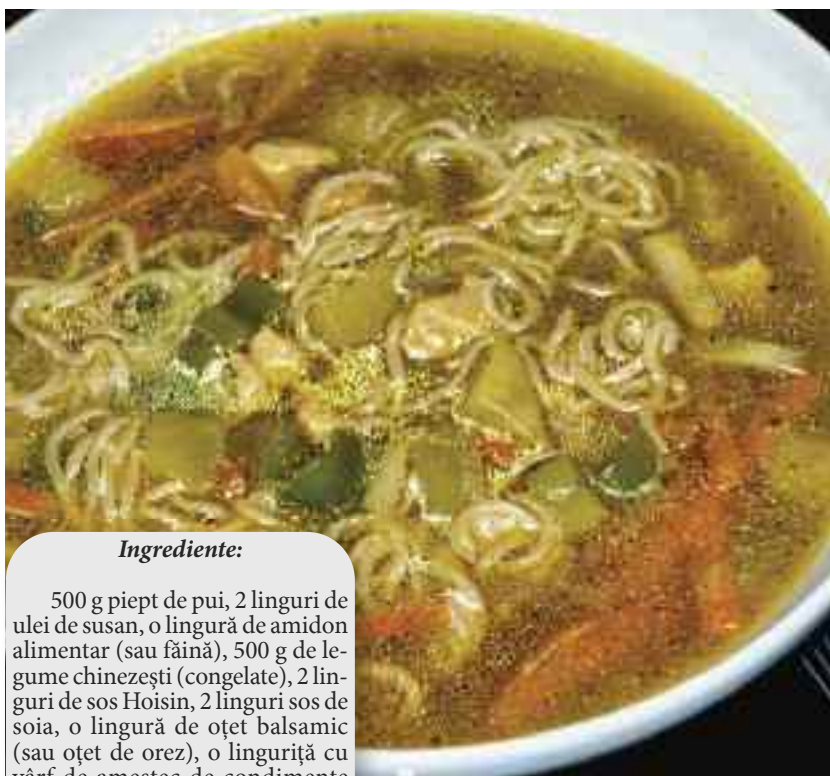
Salicina, nimic altceva decât aspirina naturală. Pe lângă salicină, coaja de salcie mai are în compoziția sa și amidon, proteine, lipide, tanin, celuloză, substanțe minerale și vitamine.

Coaja de salcie poate fi administrată sub formă de infuzie, decoct, pulbere. În caz de răceală, gripă ori dureri de oase se poate prepara o infuzie din 200 de ml de apă clocotită turnată peste două lingurițe de scoarță bine uscată și marunțită. Ceaiul, ținut la temperatura camerei, se bea, câte două, trei linguri, pe parcursul unei zile.

Decoctul din coajă de salcie se recomandă ca remediu natural împotriva febrei, a nevralgiilor, reumatismului și gutei. Ca să-l prepari, pune la fiert, la foc mic, pentru 20-30 de minute, două linguri de scoarță bine uscată și marunțită într-un sfert de litru de apă. După răcire se filtrează și lichidul rezultat se bea, câte două, trei linguri, pe parcursul zilei. În caz de dureri în gât, se recomandă gargară cu decoct de coajă de salcie. Ceaiul nu trebuie să depășească temperatura corpului. Tratamentul cu decoct de coajă de salcie nu trebuie să dureze mai mult de 21 de zile. Pulberea se obține din coajă bine uscată și măcinată în râșnița de cafea. Se macină atât cât se consumă în 10 zile, perioadă după care își pierde din proprietăți. Trebuie știut că, în tratarea bolilor nervoase, salcia are efect calmant și sedativ în angoase.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

Supă orientală cu sos Hoisin



Ingrediente:

500 g piept de pui, 2 linguri de ulei de susan, o lingură de amidon alimentar (sau făină), 500 g de legume chinezești (congelate), 2 linguri de sos Hoisin, 2 linguri sos de soia, o lingură de oțet balsamic (sau oțet de orez), o linguriță cu vârf de amestec de condimente chinezești, o lingură de sos de chili dulce, puțină sare și circa 100 - 150 g (după gust) de tăieți din făină de orez.

Mod de preparare:

Pieptul de pui se spală și se taie fâșii înguste, de cel mult 2 cm lățime. Amidonul se amestecă cu uleiul de susan, iar carnea tăiată fâșii se învârte în acest aluat. Într-un vas încins de teflon, sau prefera-

bil, în wok, se prăjește foarte puțin carnea, apoi se adaugă legumele decongelate (ar fi bine proaspete, dar la noi nu se găsec, decât doar câteva feluri). Se călesc așa împreună aproximativ 2-3 minute. Se stinge cu circa un litru de apă și se adaugă și restul de condimente. Se fierbe până când carnea se va înmuia, dar nu prea tare, apoi se adaugă tăieții, se stinge focul și se lasă 5-6 minute pe plita fierbinte. Se servește caldă, eventual cu adaos de condimente picante, sau acrișoare.

Fasole cu chili



Ingrediente:

500 g de fasole boabe, 4-5 linguri de ulei, 3 linguri de făină, o linguriță de chili măcinat, 3-4 frunze de foi de dafin, o crenguță de cimbru, sare, piper, boia de ardei, bază pentru mâncăruri, după gust.

Mod de preparare:

Fasolea se curăță, se spală bine și se pune la înmuiat, dacă se poate, până a doua zi, apoi se strecoară și împreună cu frunzele de dafin, se fierbe în apă ușor sărată, până când se înmoaie. Dacă ați pus fasolea la înmuiat în apă caldă sau caldă, aproximativ la aceeași temperatură să fie și apa în care o puneți la fiert. După ce fasolea s-a fiert se

strecoară, dar zeama nu se aruncă. Într-un vas mai încăpător se prepară un rântaș mai slăbuț, încât abia să capete o culoare aurie, la care, la final se adaugă boiaua și chili, apoi și fasolea fiartă, crenguța de cimbru, condimentele, se amestecă și se stinge cu zeama în care a fost fiartă fasolea. Se mai pot adăuga și 2-3 linguri de smântână, dar nu în mod obligatoriu. Se mai fierbe puțin, până când zeama devine păstoasă. Se servește caldă, fie ca mâncare de sine stătătoare, fie garnitură la cărnuri prăjite, chiftele sau alte cărnuri.

Cremeș tradițional în blat de foietaj



Ingrediente:

Două blaturi de foietaj, fie preparate acasă, fie cumpărate gata, de la magazin. Pentru cremă: 5 pachete de budincă de vanilie, sau eventual de frișcă. 2 litri de lapte, 20 de linguri de zahăr, 4 picuri de zahăr vanilat, sau esență de vanilie după gust, 4 ouă.

Mod de preparare:

Se prepară cele două blaturi de foietaj după rețeta clasică, fie cu grăsime de porc, fie cu unt, cum vă place mai mult. Însă, având în vedere că gospodinele din zilele noastre dispun de prea puțin timp, ca blat pentru cremeș se poate folosi cu succes și foietaj gata preparat, cumpărat de la magazin. Dintr-un carton înfășurat în folie de aluminiu se face o ramă, în care se așea-

ză un blat. Dacă ați luat blat gata preparat, cutia acestuia va fi tocmai potrivită. Budinca se amestecă cu 15 linguri de zahăr și se fierbe în cei 2 l de lapte, iar când a căpătat consistența dorită, se ia de pe foc și se amestecă cu gălbenușurile, separate în prealabil de albușuri. Albușurile, cu zahărul rămas și cu zahărul vanilat se bat spumă tare, la care se adaugă budinca, înainte ca aceasta să se prindă. Se amestecă încet, cu mare grijă. Se toarnă în ramă, peste primul blat, se acoperă cu celălalt, se apasă în mod egal cu o greutate de circa 1 kg și se lasă la frigider până a doua zi. Ziua următoare se presară cu zahăr pudră, se ia rama și se taie în formă de pătrate.

Cocktail Cosmopolit



Ingrediente:

35 ml vodcă de calitate superioară, 25 ml lichior de portocale, 25 ml suc proaspăt de limeta, 50 ml suc de merișoare, o fâșie subțire și lungă de coajă de portocală, lămâie, sau lime, ori o felie-două de portocale și câteva boabe de fructe roșii (zmeură, frăguțe, vișine, eventual afine sau coacăze) pentru ornat.

Mod de preparare:

Sucurile de fructe utilizate trebuie să fie ori proapăt stoarse, ori 100% naturale. Se toarnă vodca, lichiorul de portocale, sucul de limeta și cel de merișoare într-un cocktail shaker și se umple cu cuburi de gheață. Se agită bine și apoi se strecoară într-un pahar de sticlă sau pahare mici pentru Mar-

tini. În loc de cuburile de gheață se poate folosi și gheață sfărâmată, dar în acest caz, în shaker, alături de băuturile alcoolice și de sucurile de fructe se adaugă circa 20 ml apă plată rece. În pahare se pune prima dată pasta de gheață și peste aceasta se va turna băutura. Se ornează preferabil cu o spirală de coajă de portocală, lămâie, sau lime, așezată deasupra paharului, dar cocktailul va fi la fel de apetisant și cu alte decoruri: feliuțe de portocale, lime, boabe de fructe roșiatice sau combinații ale acestora.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Dacă natura nu v-a înzestrat cu un păr des și cu firul gros, nu aveți niciun motiv să fiți supărată. Designeri și stilisti mondiali știu cum se tunde părul fin, astfel încât acesta să arate frumos și la modă. Nu toate vedetele de la Hollywood se pot lauda cu părul frumos, însă ele arată întotdeauna minunat. În acest caz, principalul lucru este să găsiți tunsoarea potrivită.

MODĂ

O nouă tunsoare este soluția ideală dacă doriți o schimbare

Tunsoarele moderne se caracterizează prin simplitate și stil creativ. Părul bine îngrijit atrage atenția celor din jur. Pentru a fi înarmat în întregime înainte de noul sezon, trebuie să vă gândiți în prealabil ce tunsoare vor fi la modă în 2018. Stilistii și coaforii cu renume mondial știu în avans care sunt viitoarele tendințe, iar pentru a crea o imagine modernă elegantă, trebuie să țineți cont de recomandările specialiștilor.

O nouă tunsoare este soluția ideală dacă doriți modificări. În plus, tunsoarele la modă pentru femei 2018 reprezintă o varietate de idei elegante și interesante pentru orice lungime, tip și culoare a părului. Este important să alegeți o coafură care vi se potrivește cu adevărat, vă ajută la evidențierea perfecțiunilor și ascunderea imperfecțiunilor și, bineînțeles, corespunde tendințelor actuale ale modei.

Tunsoare păr scurt 2018

Tunsoarele scurte 2018 sunt reprezentate de tunsoarea feminină pixie, bob stilat, care completează listele cu cele mai la modă tunsoare de câteva sezoane consecutive. De exemplu, în săptămâna modei de la Milano colecția Tom Ford a fost prezentată de modele cu astfel de coafuri stilate. Pixie, chiar dacă seamănă cu o tunsoare pentru bărbați, face fiecare domnișoară să arate minunat și feminin. Convingeți-vă de acest lucru admirând frumoasele vedete Agnes Dane, Sheilin Woodley, Michelle Williams. Tunsoarele pentru păr scurt 2018 sunt tunsoarea bob, datorită căreia părul mereu va arăta îngrijit, iar părului firav îi va conferi acel volum lipsă. Dacă nu vă puteți decide să faceți această tunsoare, admirați coafurile lui Charlize Theron, Beyonce, Dakota Johnson.

Tunsoare la modă pentru păr fin

Dacă natura nu v-a înzestrat cu un păr des și cu firul gros, nu aveți niciun motiv să fiți supărată. Designeri și stilisti mondiali știu cum se tunde părul fin, astfel încât acesta să arate frumos și la modă. Nu toate vedetele de la Hollywood se pot lauda cu părul frumos, însă ele arată întotdeauna minunat. În acest caz, principalul lucru este să găsiți tunsoarea potrivită.

Tunsoare retro

Tunsoarea se face scurtă pe toată suprafața capului și este de dorit ca firele asimetrice să rămână pe breton, dacă acesta este prezent, și în vârful capului. Din partea din spate a capului părul lung trebuie să coboare până la umeri.

Tunsoare în stil boho

S-ar părea că stilul boho a rămas undeva în trecutul îndepărtat, însă nu este chiar așa. Stilistii realizează din ce în ce mai multe tunsoare în stil boho, venind cu soluții tot mai neobișnuite. Tunsoarele 2018 sunt reprezentate de modele fermecătoare în stil boho. Acestea sunt coafuri cu păr drept sau în mai multe straturi, care sunt com-



pletate cu bretoane lungi semicirculare. Uneori, stilistii fac o cărare dreaptă pe breton, iar tunsoarea capătă note speciale. Această tunsoare la modă poate fi combinată cu accesorii tematice precum cercuri metalice pentru par.

Tunsoarea Bob 2018

Tunsoarea Bob se află pe poziția de vârf de ceva vreme, de aceea, este atât de îndrăgită de domnișoare mai tinere. Orice coafor-stilist profesionist vă va spune că există următoarele tipuri de tunsoare Bob:

- bob-carre (se aseamănă cu tunsoarea carre dar în acest caz se folosește gradarea, datorită căreia imaginea devine mai feminină);
- bob graduat (toate firele de păr sunt tunse în lungimi diferite);
- bob drept (tunsoarea este realizată pe păr drept);

- bob în mai multe straturi (ideal pentru părul fin);
- asimetric (improspătează imaginea);
- bob alungit (anterior era promovată de Victoria Beckham);
- bob-A (tunsoare cu breton lung pe o parte);

Tunsoarea Pixie 2018

Tunsoarea în stil Pixie este renumită de mulți ani, iar 2018 nu este o excepție. Dacă vreți să arătați că Michelle Williams, Jennifer Lawrence și Rihanna, atunci această tunsoare este exact ceea ce vă trebuie.

Ce reprezintă această coafură: părul des este tăiat neglijent în vârful capului, iar restul suprafeței capului este ras. În aceste locuri puteți să desenați diferite desene sau să le puneți în evidență prin vopsirea acestora în nuanțe stridente neobișnuite.

Tunsoarea în cascadă

Această tunsoare feminină, care nu va ieși niciodată din modă și este actuală și în anul 2018 este cu siguranță tunsoarea în cascadă. Aceasta presupune trecerea lină de la părul scurt din vârful capului, la părul mai lung. Se potrivește oricărui tip de păr, conferindu-i acel volum de care are nevoie. Aceasta este una din cele mai simple tunsoare deoarece poate fi foarte ușor aranjată fără prea mult timp. Indiferent de forma feței pe care o aveți, tunsoarea în cascadă va arăta mereu bine, ascunzând imerfecțiunile prezente.

Tunsoarea în stil paj

Tunsoarele scurte revin la modă și în ciuda categoriei băiețeose, acestea arată foarte feminine, mai ales la fetele tinere. Ele sunt potrivite pentru părul

drept și voluminos. Forma unică a tunsoarelor paj vă va ajuta să faceți față chiar și părului firav fără volum, cu toate acestea, va fi oarecum mai dificil de o aranjan.

Tunsoare asimetrică 2018

Tunsoarele asimetrice 2018 sunt executate în baza lungimii diferite, lucru ce creează o siluetă foarte specială accentul de bază al ei fiind bretonul lung oblic. Acest element conferă oricărei tunsoare (bob, pixie) un șarm și o individualitate deosebită. Mai mult, bretonul oblic alungește vizual fața, de aceea stilistii o recomandă doamnelor cu formă rotundă a feței.

În plus, această opțiune este ideală pentru posesoarele unui păr ondulat și neascultător. Tunsoarea nu necesită eforturi de îngrijire zilnice și permite economisirea timpului.

DIETĂ

“Vârsta minimă la care este indicată practicarea antrenamentelor de fitness este de 16 ani, însă există cazuri mai speciale unde se vor lua în considerare recomandările medicale. Printre afecțiunile cu care se confruntă în general clienții noștri putem menționa scolioza, hernia de disc, sciatica, ș.a.m.d. În acest caz stilul de antrenament și exercițiile vor fi executate într-o manieră specială prin acordarea unei atenții deosebite.”

La PrimaGym, clienții primesc sfaturi prețioase de la antrenorul de fitness József Katona



Este important să lucrăm împreună cu un antrenor de fitness deoarece multe persoane nu sunt suficient de informate sau documentate în ceea ce privește execuția corectă a exercițiilor, fapt care poate provoca neplăceri, dureri sau accidentări pe termen lung la nivelul articulațiilor sau ligamentelor

Începuturile sunt întotdeauna dificile, și acest lucru se este valabil și pentru lumea sportului. Indiferent de tipul de mișcare pe care îl alegem este de preferat să solicităm ajutorul unei persoane avizate pentru a evita neplăcerile produse de faptul că nu executăm corect exercițiile.

În secolul XXI, când se pune tot mai mare accent pe aspectul fizic, multe persoane trec tot mai des pragul sălilor de fitness. Pentru a afla ce trebuie să faci un novice în domeniu atunci când vrea să înceapă astfel de antrenamente, am discutat cu József Katona, antrenor de fitness/culturism la sala de sport PrimaGym.

- De ce este important ca atunci când mergem la sală să cerem sfatul antrenorului?

- Este important să lucrăm împreună cu un antrenor de fitness deoarece multe persoane nu sunt suficient de informate sau documentate în ceea ce privește execuția corectă a exercițiilor, fapt care poate provoca neplăceri, dureri sau accidentări pe termen lung la nivelul articulațiilor sau ligamentelor. Antrenorul vă poate ajuta să evitați toate aceste probleme și totodată, cu ajutorul lui vă puteți atinge targetul sau scopul dorit într-un timp mult mai scurt și într-o manieră mult mai eficientă. Astfel vă păstrăm sănătatea și integritatea corporală.

- Să spunem că ai de-a face cu un începător. Ce ar trebui să faci atunci când dorește să înceapă antrenamentele de fitness?

- În cazul în care avem de-a face cu un începător, îi recomandăm să aibă răbdare și determinare în ceea ce privește atingerea scopului propriu. Acest lucru necesită mai mult timp, indiferent că dorim să reducem greutatea corporală sau să acumulăm masă musculară. Fără răbdare și determinare scade rata

succesului.

După stabilirea acestor criterii, la care se mai adaugă scopul dorit și anumite menționări specifice, putem începe personalizarea alimentației și a antrenamentului. Încercăm împreună ca cele două să producă rezultatele optime într-un timp cât mai favorabil.

- Cum îți dai seama de nivelul la care se află o persoană care vine să facă mișcare?

- Nivelul de performanță a persoanelor care doresc să se antreneze într-o sală de fitness va fi evaluat prin efectuarea unor serii de exerciții ușoare realizate într-un stil de tip full-body. Astfel, fiecare grupă musculară va fi antrenată prin repetarea de șapte-opt ori a unui singur exercițiu specific grupei. Câteva exerciții pe care le recomand sunt împinsul la piept la aparat, tracțiuni ramate cu suport la piept pentru spate, ridicări laterale cu gantere pentru umeri, ș.a.m.d.

- Este costisitor să te antrenezi cu un antrenor personal?

- Să te antrenezi cu un antrenor personal nu este deloc costisitor dacă luăm în considerare eficiența și randamentul obținut în urma ședințelor. Asistența și atenția permanentă a antrenorului ne asigură sănătatea corporală, iar sfaturile de nutriție și crearea unei alimentații personalizate specifice scopului dorit grăbesc rezultatele. De asemenea, implicarea antrenorului pentru a atinge țelul clientului și capacitatea lui de a-l motiva fac din antrenor ceva aproape indispensabil pentru începători și nu numai.

- Cu ce tipuri de exerciții trebuie să începem prima ședință?

- După cum am menționat anterior, de la prima ședință vom adopta stilul de antrenament de tip full-body, unde clientul va efectua câte trei serii a câte 12-15 repetări pe fiecare grupă musculară. Trebuie să începem cu o intensitate

sau greutate redusă, care pe parcurs, în funcție de progresul acestuia, se va incrementa proporțional cu nivelul de performanță, pentru a asigura un progres constant.

- Care este vârsta recomandată pentru a începe antrenamentele de fitness?

- Vârsta minimă la care este indicată practicarea antrenamentelor de fitness este de 16 ani, însă există cazuri mai speciale unde se vor lua în considerare recomandările medicale. Printre afecțiunile cu care se confruntă în general clienții noștri putem menționa scolioza, hernia de disc, sciatica, ș.a.m.d. În acest caz stilul de antrenament și exercițiile vor fi executate într-o manieră specială prin acordarea unei atenții deosebite.

- Spune-ne câteva informații importante legate de antrenamentul pentru sală.

- Este important ca în timpul antrenamentelor persoana să se simtă cât mai comod. Este nevoie de un echipament sportiv lejer, pantofi de sport (folosirea unor modele special concepute pentru anumite sporturi prezintă un avantaj), și nu în ultimul rând un prosop curat de mărime mijlocie pentru igiena personală.

- De câte ori este recomandat să venim la sală pe săptămână?

Inițial pentru începători sunt suficiente trei ședințe de antrenament pe săptămână pentru a se evita suprasolicitarea sistemului neuro-muscular și pentru a evita șocul metabolic privind nivelul de activitate fizică acumulat brusc. Pe parcurs numărul ședințelor se poate mări în funcție de capacitatea individuală de adaptare la efortul depus. Se poate ajunge chiar și la cinci ședințe pe săptămână în momentul în care clientul a reușit să avanseze de la stilul tip full-body la un stil specializat pe grupări de mușchi majore și auxiliare.

Vera Pop

PRIMAGYM
AEROBIC CYCLING FITNESS

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

Psoriaderm®
Premiul de Calitate în
Ungaria - 2012

Psoriazis?
Seboree?
Eczeme?

Ai încredere în puterea naturii

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



Gama Psoriaderm® Cremă • Balsam de corp • Șampoan • Gel de duș



Psoriaderm
LABORATORIES LTD

ZILNIC DIN CAP
PÂNĂ ÎN PICIOARE

TALON REDUCERE Produse Psoriaderm® și Psoriaderm® SENSITIVE

- 15%** Achiziționarea unui pachet promoțional compus din cremă, șampoan, balsam de corp, gel de duș Psoriaderm® sau Psoriaderm® SENSITIVE
- 10%** Achiziționarea oricărui produs din gama Psoriaderm® sau Psoriaderm® 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
E-mail: webshop@atomedicalvest.ro

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

Talonul este valabil până la data de 22.12.2017.

Chiar dacă îi intrigă uneori pe cunoscuți prin comportamentul său extrovertit, Csaba Csintalan a făcut eforturi de a ajuta elevii defavorizați. Eforturile sale s-au materializat pe două planuri: practic și teoretic. Astfel, i-a sfătuit pe părinții copiilor care au abandonat școala să urmeze programul "A doua șansă", pe care l-a și organizat la școlile pe care le-a administrat. De asemenea, s-a preocupat de adaptarea programelor școlare la cerințele și posibilitățile elevilor care au reluat cursurile după ani de abandon școlar.

EDUCAȚIE

Profesorul Csaba Csintalan, alături de copiii defavorizați care au abandonat școala

S-a preocupat de adaptarea programelor școlare la cerințele și posibilitățile elevilor care au reluat cursurile după ani de abandon școlar

Csaba Csintalan este actualmente profesor la Colegiul Economic Gheorghe Dragoș, Satu Mare. În paralel, urmează cursuri postuniversitare în calitate de doctorand în economie la Universitatea din Oradea.

În afară de acestea, el are și calitățile de membru al Corpului de Experți pentru Corpul de Control al Ministerului Educației Naționale, expert în management educațional, colaborator extern în Agenția Română de Asigurare a Calității în Învățământul Preuniversitar (ARACIP).

În sprijinul copiilor defavorizați

De-a lungul anilor, Csaba Csintalan a deținut funcții de director la Școala Gimnazială Botiz și la Școala Gimnazială Dr. Vasile Lucaciu din Satu Mare. În aceste posturi a avut de-a face cu numeroși copii oropsiți, mulți dintre ei de etnie rromă. Interacionând cu această categorie de copii și empatizând cu ei, profesorul a studiat mai multe modalități de a-i ajuta să-și depășească fie și în mică măsură condiția lor umilă, aceea de persoane nevoiaș, situate la periferia societății. Chiar dacă îi intrigă uneori pe cunoscuți prin comportamentul său extrovertit, Csaba Csintalan a făcut eforturi de a ajuta elevii defavorizați. Eforturile sale s-au materializat pe două planuri: practic și teoretic. Astfel, i-a sfătuit pe părinții copiilor care au abandonat școala să urmeze programul "A doua șansă", pe care l-a și organizat la școlile pe care le-a administrat. De asemenea, s-a preo-



De-a lungul anilor, Csaba Csintalan a deținut funcții de director la Școala Gimnazială Botiz și la Școala Gimnazială Dr. Vasile Lucaciu din Satu Mare

cupat de adaptarea programelor școlare la cerințele și posibilitățile elevilor care au reluat cursurile după ani de abandon școlar.

La studii doctorale

De la astfel de preocupări, să le spunem practice, profesorul a studiat domeniul căpătând o expertiză pe care a valorificat-o ulterior în studii științifice. După ce a publicat două volume: "Cer-

etarea de marketing adaptabilă mediului educațional pre-universitar" și "Managementul schimbărilor, oportunități viitoare ale sistemului educațional preuniversitar", el s-a înscris la studii doctorale. Și aici, profesorul Csaba Csintalan excelează la capitolul realizări științifice. Am urmărit Fișa individuală de realizări științifice în calitate de autor și coautor a doctorandului Csaba Csintalan. Acolo am aflat de participările sale la conferințe internaționale și la sesiuni științifice na-

ționale, de publicarea unor lucrări în reviste ISI, sau lucrări în volume cu ISBN. Unele dintre lucrări, cum ar fi "Education for sustainability in rural Romania" și "Unemployment, needs and the social role of education in Europe", au fost preluate de bibliotecile universităților din Munchen (Germania) și Dubrovnic (Croatia). Cei interesați pot accesa toate conferințele internaționale pe Csintalan Csaba Sciences.

V. Nechita

Învățământul preșcolar poate deveni obligatoriu

O nouă lege care vizează învățământul preșcolar este în dezbatere. Prin această lege se urmărește ca învățământul preșcolar să devină obligatoriu. Dacă până acum decizia de a-i înscrie sau nu la grădiniță pe cei mici



era la latitudinea părinților, parlamentarii își doresc să schimbe acest lucru.

Argumentul prin care parlamentarii susțin această decizie este că, în momentul în care copiii ajung la școală este un decalaj destul de mare între cei care au stat acasă în perioada preșcolară și cei care au frecventat grădinița.

"Copiii nu au același nivel de pregătire și unii dintre ei au lacune pe care le recuperează foarte greu, iar din acest motiv se inhiba de multe ori și rămân în urmă și în următoarele clase primare, cu pregătirea școlară", declară Marius Bota, deputat.

În legătură cu acest subiect, psihologii sunt de părere că adoptarea acestei măsuri este bună pentru copii deoarece aceștia își pot dezvolta mult mai bine capacitățile sociale dacă fac parte dintr-un colectiv. De asemenea, celor mici le va fi mult mai ușor să se adapteze la viața de elev.

Înainte de toate, legea va fi supusă dezbaterii de reprezentanții Camerei Deputaților.

Vera Pop

Structura anului școlar 2018/2019 a fost modificată

După ce s-a ajuns la un acord sindicale, elevii, confederațiile patronale și Federația Națională a Asociațiilor Părinților, structura anului școlar 2018/2019 a fost modificată.

Eugen Ilea, vicepreședinte Federația Națională a Asociațiilor Părinților, a spus că în Comisia de Dialog Social, s-au făcut unele modificări.

"Anul școlar 2018/2019 va avea 34 de săptămâni, 167 de zile, cu începere din 10 septembrie și finalizarea anului școlar în 14 iunie 2019. Se vor menține cele trei săptămâni de vacanță de iarnă. 10 septembrie, începere, până pe 21 decembrie cursuri, vacanța de iarnă 22 decembrie- 3 săptămâni, până în 14 ianuarie (rămâne neschimbat), cursuri până în 1 februarie. Din 2 februarie începe vacanța intersemestrială până în 10 februarie, din 11 februarie până-n 19 aprilie cursuri, vacanța de primăvară 20 aprilie- 5 mai, 7 mai- 14 iunie următoarea sesiune urmând vacanța de vară până în 14 septembrie 2019".

"Având în vedere că toți partenerii sociali, atât sindicatele, elevii, confederațiile patronale, alături de noi, am căzut de acord că aceasta este o structură a anului școlar benefică pentru elevi nu cred că vor fi obiecții" a mai spus Eugen Ilea.

A consemnat V.N. Deleanu

Un colegiu din Anglia oferă trei burse pentru liceeni români

Elevii de liceu au ocazia să câștige una din bursele parțiale oferite de prestigiosul Colegiu Earlscliffe din Anglia. Astfel, Colegiul Earlscliffe oferă cel puțin trei burse parțiale de studiu pentru ultimii doi sau trei ani de liceu celor mai pregătiți elevi.

Pot participa elevi de clasa a IX-a sau X-a care sunt pregătiți să studieze ultimii 2 sau 3 ani de liceu în Anglia. Ei pot începe pregătirea încă din liceu pentru a obține certificarea internațională A-Level.

Este o oportunitate de a studia la un colegiu de elită care a pregătit cu succes numeroși absolvenți ai unor universități celebre precum Oxford, Cambridge sau Stanford University.

Studiile în Marea Britanie vor începe în septembrie 2018

Concursul cuprinde două etape care vor avea loc la sediul Mirunette: 1. examen scris la limba engleză și matematică (10 Martie 2018) și 2. examen oral - interviu cu Comisia de evaluare a Colegiului Earlscliffe (19-20 Martie 2018). Premiile constau în cel puțin trei



În urma edițiilor precedente ale concursului de burse, în prezent studiază la Earlscliffe College șapte elevi din România

burse academice parțiale la prestigiosul Colegiu Earlscliffe din UK.

Studiile în Marea Britanie vor începe în septembrie 2018. Înscrierile se fac prin completarea unui formular pe care îl găsiți la adresa office@mirunette.ro. Termenul limită pentru înscrieri este 8 martie 2018.

În urma edițiilor precedente ale con-

cursului de burse, în prezent studiază la Earlscliffe College șapte elevi din România.

Mai multe informații despre concursul de burse în Anglia sau pentru alte servicii oferite de Mirunette Education, la telefon 0735 159 626 sau pe e-mail office@mirunette.ro!

Stelian C.

Consultare online privind proiectele de planuri-cadru pentru liceu

Ministerul Educației Naționale și Institutul de Științe ale Educației organizează, în perioada 6 - 20 februarie 2018, o consultare prin intermediul unui chestionar online. Este o parte a dezbaterii publice privind proiectele de plan-cadru pentru învățământul liceal.

Procesul de consultare vizează obținerea unui feedback relevant din partea cadrelor didactice, inspectorilor școlari și a altor categorii de specialiști interesați. Pentru a colecta sugestiile, opiniile sau comentariile pe acest subiect, este recomandată parcurgerea, în prealabil, a celor trei propuneri de plan-cadru supuse dezbaterii, precum și a profilului de formare al absolventului de liceu. Suplimentar, pe lângă răspunsurile propriu-zise, pot fi făcute, dacă este cazul, observații și propuneri în spațiile special dedicate. Menționăm că scopul acestei consultări publice nu vizează strict alegerea uneia dintre cele trei variante propuse spre dezbateri, ci găsirea unei soluții optime. Nu se solicită date cu caracter personal, iar răspunsurile sunt confidențiale și vor fi utilizate doar în scopul consultării.

Stelian Crainic

TRADIȚII

Se dau de pomană, printre altele: grâu fiert pregătit cu unt sau unsoare, carne de porc, piftii, coptături, pupi, brânză, lapte dulce, plăcinte umplute cu brânză etc. Toate aceste bucate sunt trimise de obicei în străchini sau ulcele, care rămân, de asemenea, pentru sufletele morților. Cei care le duc îndătează să se adreseze celor care le înmânează cu următoarele cuvinte: "Primește aceste bucate de sufletul tatei sau al mamei sau al fratelui sau al surorii sau al copilului meu!" Cel care le primește răspunde astfel: "Dumnezeu să primească!" Este vorba de o jertfă pe care familia o face de dorul și spre binele celor dragi care nu mai sunt cu ei.

La "Moșii de iarnă" se dă pretutindeni de pomană pentru sufletele morților: mâncare, băutură, haine

A ne aduce aminte de cei morți reprezintă una dintre datoriile noastre ca oameni și creștini, iar rugăciunile înălțate pentru sufletele lor au menirea de a-L îndupleca pe Dumnezeu, ca El să-Și manifeste față de ei iubirea și iertarea la Judecata de Apoi

Potrivit religiei creștine, ziua de sâmbătă este închinată morților, întrucât Mântuitorul Iisus Hristos, răstignit vineri pe cruce, a stat toată sâmbăta cu trupul în mormânt, înviind duminică. Din această tradiție, afirmă Tudor Pamfile (Sărbătorile la români, Ed. Saeculum I.O., București, 1997, p. 17), s-a născut credința că morții sunt duși în imperiul Sfintei Sâmbete de către Sfânta Vineri, după cum amurgul (reprezentat prin Sfânta Vineri) conduce în noapte (personificată prin Sfânta Sâmbătă).

Noaptea, când domnește întunericul, ies duhurile rele. Ca atare, noaptea sau Sfânta Sâmbătă este stăpâna acestor duhuri. Drumul spre cei morți va fi prin imperiul Sfintei Sâmbete.

În ziua sâmbetei ne putem apropia mai mult de cei adormiți. În această zi se dă pretutindeni de pomană pentru sufletele morților: mâncare, băutură, haine. Rugăciuni pentru mântuirea sufletelor de păcate se pot face și în alte zile, dar pomană cea mai bine primită de Dumnezeu este cea făcută sâmbăta, spun bătrânii. Când nu se poate da cuiva de pomană, se aruncă acel lucru pe apă ("apa sâmbetei"), care-l va duce și-l va așeza, după credința poporului, în locul cuvenit. De aici exprimarea: "Duce-te-ai pe apa sâmbetei!" Urmașii au datoria să-și amintească de înaintașii lor morți și să nu uite că și cei de pe lumea cealaltă au nevoie de rugăciune, întocmai ca și cei care încă mai trăiesc.

Omul, cât timp trăiește pe pământ, trebuie să se gândească și la sufletul său, făcând milostenie din ceea ce are, iar atunci când dăruiește ceva să zică: "Pe lumea asta ție, pe cealaltă mie!" Îngrijirea pentru suflet, în perspectiva vieții viitoare, constituie una dintre preocupările de bază ale creștinului.

Pomeniri și milostenii

pentru sufletele celor plecați pe calea veșniciei

Prin urmare, sâmbăta, 10 februarie 2018, Biserica a rânduit să fie pomeniți cei morți, zi care poartă numele de "Moșii de iarnă", fiind așezată înaintea duminicii "lăsatului sec de carne" sau a "înfricoșătoarei judecăți". Credincioșii aprind lumânări, ridică parastase, făcând pomeniri și milostenii pentru sufletele celor plecați pe calea veșniciei. Acum, în ziua "moșilor de iarnă", spune părintele Ene Braniște, Biserica înalță rugăciuni spre Dumnezeu "pentru toți cei adormiți și, mai ales, pentru cei care în timpul vieții nu s-au putut pregăti precum se cuvine pentru obștescul sfârșit.

Tot acum se roagă pentru cei surprinși de moarte năpraznică (neașteptată), pentru cei mâncați de fiare sălbatice, otrăviți, înecați, arși de foc, înghețați de ger sau morți din cauza unor boli grave. Întrucât în duminica lăsatului sec de carne Biserica ne amintește de înfricoșătoarea judecată, se face în ajun pomenirea morților, mijlocind ca și ei să se poată înfățișa cu îndrăzneală înaintea Dreptului Judecător.

Pomeni care constau în diferite mâncăruri și băuturi

"Moșii de iarnă" cad, așa cum scria Simion Florea Marian (Sărbătorile la români, Ed. Fundației Culturale Române, București, 1994, pp. 199-201), în unele părți sâmbăta înainte de săptămâna albă, adică înaintea duminicii lăsatului sec de carne (a înfricoșătoarei judecăți), iar în alte regiuni ale țării, sâmbăta de dinaintea începutului Postului Mare. În această zi se dau pomeni pentru sufletele morților fiecărei familii. Aceste pomeni constau în diferite mâncăruri și băuturi, precum și din obiecte de îmbrăcăminte și încălțăminte care au aparținut oarecând celor plecați pe calea veșniciei și nu numai. Este și o dovadă de milostenie, întrucât aceste daruri se îndreaptă în special spre cei mai nevoiași și mai sărmani sau spre familiile cu mulți copii.



Întrucât în duminica lăsatului sec de carne Biserica ne amintește de înfricoșătoarea judecată, se face în ajun pomenirea morților, mijlocind ca și ei să se poată înfățișa cu îndrăzneală înaintea Dreptului Judecător

Se dau de pomană, printre altele: grâu fiert pregătit cu unt sau unsoare, carne de porc, piftii, coptături, pupi, brânză, lapte dulce, plăcinte umplute cu brânză etc. Toate aceste bucate sunt trimise de obicei în străchini sau ulcele, care rămân, de asemenea, pentru sufletele morților. Cei care le duc îndătează să se adreseze celor care le înmânează cu următoarele cuvinte: "Primește aceste bucate de sufletul tatei sau al mamei sau al fratelui sau al surorii sau al copilului meu!" Cel care le primește răspunde astfel: "Dumnezeu să primească!" Este vorba de o jertfă pe care familia o face de dorul și spre binele celor dragi care nu mai sunt cu ei.

În Ardeal se trimit, de regulă, plăcinte calde îndată ce au fost scoase din cuptor de gospodine, acestea fiind im-

părțite vecinilor de pomană, "ca cei ce au dat și cei pentru care s-au dat să aibă ce mânca în cealaltă lume, prea bine știind că cine face, lui își face și cine dă, lui își dă".

În Ardeal, fetele aduc câte un ulcior cu apă de la izvorul cel mai rece și-l dau pomană

În sâmbăta de dinaintea Postului Mare, fetele din unele părți ale Ardealului aduc câte un ulcior cu apă de la izvorul cel mai rece și-l dau de pomană, ca să aibă izvor în cealaltă lume.

Pomenile și parastasele care se fac sunt un semn de respect pentru cei adormiți întru Domnul, un semn că n-au fost uitați, ci că amintirea lor rămâne

mereu vie în sufletele celor vii. A ne aduce aminte de cei morți reprezintă una dintre datoriile noastre ca oameni și creștini, iar rugăciunile înălțate pentru sufletele lor au menirea de a-L îndupleca pe Dumnezeu, ca El să-Și manifeste față de ei iubirea, iertarea și bunătatea la Judecata de Apoi. Chiar dacă acum unii suferă în iad, s-ar putea ca prin stăruința noastră în rugăciune, Bunul Dumnezeu să îi ierte și să-i facă părtași la fericirea cea veșnică. Așadar, să nu-i uităm nicio dată pe cei plecați dintre noi. Soarta lor în veșnicie atârână de noi, așa după cum veșnicia noastră depinde și de urmașii noștri și care vor proceda exact cum ne manifestăm noi acum.

Viitorul stă în atitudinile pe care le adoptăm și în exemplul nostru personal.
Preot dr. Cristian Boloș

Părintele Patriarh Daniel: "Atunci când libertatea omului devine autodistructivă, înțelepciunea lui Dumnezeu cheamă pe om la pocăință"

În cuvântul rostit cu prilejul duminicii Întoarcerii Fiului Risipitor, Patriarhul României a subliniat valoarea inestimabilă a sufletului omenesc și a vorbit despre libertatea omului, taina pocăinței și iubirea iertătoare nemărginită a lui Dumnezeu pentru orice păcătos care se pocăiește.

Patriarhul României a evidențiat că Tatăl Ceresc se raportează cu iubire milostivă la noi, iar atunci când "libertatea omului devine autodistructivă sau neînțeleaptă, înțelepciunea lui Dumnezeu cheamă pe om la pocăință".

"Tatăl fiului risipitor", a spus Părintele Patriarh Daniel, "nu face niciun fel de reproș fiului reintors acasă și nici nu-i cere un inventar al averilor risipite", deoarece "mai scump decât orice avere este sufletul omului mântuit și câștigat pentru eternitate".

El a evidențiat că "iubirea milostivă a lui Dumnezeu, care se ridică deasupra ori-

cărui calcul de ordin material copleșește dreptatea după care ar fi putut fi pedepsit fiul risipitor".

Preafericirea Sa a explicat că pilda Întoarcerii Fiului risipitor se află în strânsă legătură cu Taina Spovedaniei sau "Taina împăcării omului cu Dumnezeu" și ne prezintă "treptele ridicării duhovnicești din păcat, treptele esențiale ale pocăinței" prin care a trecut și fiul cel mic din Evanghelia.

"Evanghelia Duminicii a doua din perioada Triodului ne învață cum să ne pocăim și, mai ales, cât de mari sunt darul și bucuria iertării, cât de minunată este regăsirea celui pierdut sau învierea celui mort sufletește și cât de frumoasă este starea sufletului omului după primirea iertării păcatelor", a afirmat Patriarhul Daniel.

Un alt aspect semnalat de Conducătorul Bisericii Ortodoxe Române în omilia duminicală rostită la Paraclisul Sfântului Grigorie Luminătorul face referire la darul libertății pe care Dumnezeu l-a oferit tuturor oamenilor. Prezentându-l ca exemplu pe Fiul Risipitor, Părintele Patriarh Da-



Preafericirea Sa a explicat că pilda Întoarcerii Fiului risipitor se află în strânsă legătură cu Taina Spovedaniei sau "Taina împăcării omului cu Dumnezeu" și ne prezintă "treptele ridicării duhovnicești din păcat, treptele esențiale ale pocăinței"

niel a evidențiat că "Dumnezeu respectă libertatea omului de-a urma propriul drum în viață".

"Omul are, așadar, libertatea de a folosi toată energia vieții sale, darurile sale naturale sau dobândite de la alții după cum dorește, iar Dumnezeu respectă această libertate, chiar dacă știe că omul o poate folosi într-un mod contrar voinței divine", a subliniat Patriarhul României.

De asemenea, "deodată cu respectul arătat de Dumnezeu libertății omului", a afirmat Preafericirea Sa, "Evanghelia de astăzi ne arată și drama sau eșecul libertății omului ca înstrăinare de Dumnezeu", fiul cel risipitor fiind cel mai concludent exemplu. Însă, Patriarhul României a evidențiat că Tatăl Ceresc se raportează cu iubire milostivă la noi, astfel că atunci când "libertatea omului devine autodistructivă sau neînțeleaptă, înțelepciunea lui Dumnezeu cheamă pe om la pocăință", iar în momentul în care "un păcătos se îndreaptă spre Dumnezeu și face primii pași ai pocăinței, Dumnezeu, "alergând", îi iese în întâmpinare.

În județul Sălaj s-au descoperit amplasamentele a nu mai puțin de 30 sate dacice și 15 cetăți dacice care apărau uniunea tribală din partea de vest a actualului județ. Cea mai importantă pare să fi fost Dacidava, oraș fortificat situat pe Măgura, în apropiere de Șimleu Silvaniei. Este locul cu cea mai mare densitate de tezaure dacice din țară, după Sarmizegetusa. 15 tezaure dacice au fost descoperite acolo, cel mai important fiind un tezaur de argint descoperit în 1986, care cântărește peste două kilograme.

Peste 30 de sate și 15 cetăți dacice din secolul II î. Hr. au fost descoperite în Sălaj

Este locul cu cea mai mare densitate de tezaure dacice din țară, după Sarmizegetusa

Două morminte dacice au fost cercetate arheologic în Sălaj, după ce specialiștii le-au descoperit întâmplător, mergând pe urmele căutătorilor de comori. Mai multe obiecte din fier, argint și chiar și sticlă au fost descoperite în apropierea unei cetăți dacice din județul Sălaj. Cercetarea în teren s-a făcut după ce în toamna anului 2015 în zonă au fost descoperite, întâmplător, două fibule (agrafe) și o paftă (cataramă) de centură, toate din fier, trecute prin foc.

"Am ajuns acolo după ce am avut semnalări că în zonă sunt căutători de comori. Am recuperat niște piese în urma lor - nu aveau valoare intrinsecă - iar la un moment dat am văzut niște pietre care nu ar fi trebuit să fie acolo. Ieșeau pur și simplu din covorul de frunze. Am dat cu piciorul de ele și a apărut imediat paftaua și cele două fibule", a explicat pentru Adevărul arheologul Horea Pop, șeful Secției de Cercetare din cadrul Muzeului Județean de Istorie și Artă Zalău.

Primul mormânt dacic de incinerare descoperit în Sălaj

Pentru că se apropia iarna, s-a luat decizia ca locul să fie cercetat după venirea primăverii, existând indicii că piesele descoperite provin dintr-un mormânt dacic de incinerare, primul de acest fel descoperit în Sălaj și unul dintre puținele ne-fuite găsite în România. Arheologii s-au întors la locul descoperirii inițiale la sfârșitul săptămânii trecute, păstrând secret locul pentru a nu atrage în zonă și alți căutători de comori.

Două morminte dacice, în loc de unul

Spre surprinderea arheologilor și a voluntarilor participanți la cercetarea în teren, săpăturile au scos la lumină nu unul, ci două morminte de incinerare, aparținând unor războinici daci. Elementul care justifică teoria că este vorba despre două morminte - în condițiile în care terenul care le adăpostea a fost nivelat, cel mai probabil, tot în perioada dacică - este descoperirea unei noi cataramă, fiind vorba, așadar, despre două persoane. "Când ai două paftale, ai două echipamente", explică arheologul. Cea de-a doua cataramă este mai elaborată decât prima și prezintă urmele unui placaj de bronz, semn că a aparținut unei persoane cu rang important



Arheologii au scos la lumină zeci de obiecte - inclusiv un vârf de suliță, un vârf de lance, un topor din fier masiv, fragmente de fibule, pinten cu încrustații de argint

în cetatea dacică din zonă. De altfel, ținuta cu care a fost incinerat războinicul respectiv mai conținea și alte două piese care îi subliniază rangul - două fibule de argint, net superioare celor de fier ce au aparținut celui alt războinic.

Obiectele metalice poartă urma incinerării

Chiar dacă au trecut mai bine de 2.000 de ani de la moartea celor doi războinici îngropați în Sălaj, piesele metalice din componența echipamentului celor doi mai păstrează urmele procesului de incinerare. "Au acea patină, dată de arderea secundară, care ajută la păstrarea mai bună a fierului. Este vizibilă această ardere secundară la toate piesele, în măsuri diferite", spune arheologul Horea Pop. Vechimea pieselor este aproximată, deocamdată, și pe baza a ceea ce se știe despre cetatea dacică din apropiere. "Cetatea a funcționat de la sfârșitul secolului II î.Hr. până inclusiv tot secolul I d.Hr. moment în care este distrusă, posibil în momentul unificării lui Burebista", precizează arheologul.

Mărgea de sticlă cu ochi de păun

Printre piesele mai inedite descoperite se numără și o așa-numită mărgea cu ochi

de păun, din sticlă azurie, trecută și ea prin foc. "Sunt piese greu de realizat: ochii sunt făcuți fiecare separat și inserați apoi în profunzime, iar apoi sunt polizați", spune Horea Pop. Mărgea a fost găsită crăpată, însă ea va fi dată în curând restauratorilor pentru a o aduce cât mai aproape de starea inițială.

În total, în cele două zile de cercetări în teren, arheologii au scos la lumină zeci de obiecte - inclusiv un vârf de suliță, un vârf de lance, un topor din fier masiv, fragmente de fibule, pinten cu încrustații de argint, ba chiar și o imitație de drahmă, o monedă grecească având ca legendă vaca și vițelul care sugerează de la ea. "Se vede că e imitație, pentru că în loc să scrie corect numele magistratului care răspundea de emiterea de monede - echivalentul lui Mugur Isărescu - au inscripționat ceva asemănător unui ornament. Un alt detaliu - botul vițelului nu ajunge la uger. Oricum, chiar dacă este falsă, moneda demonstrează că dacii nu aveau numai o economie bazată doar pe troc", adaugă specialistul.

Potrivit lui Horea Pop, astfel de morminte dacice au mai fost descoperite în România, însă doar în zona Olteniei și în sudul Transilvaniei. E-adevărat, în sudul Transilvaniei și în Oltenia ce s-a găsit s-a găsit cu ajutorul detectorilor, cu toate consecințele ce decurg de aici, adică fără rigoarea unei cercetări. Morminte dacice au

mai fost găsite și în sudul Ucrainei și chiar în Slovacia, între cele două zone - de sud și de nord - existând până acum o zonă (din care făcea parte și Sălajul) în care nu fusese făcută nici o astfel de descoperire. "Acum avem această legătură", precizează el. Oricum, mormintele dacice de incinerare erau - adaugă arheologul - apanajul elitei războinice, motiv pentru care sunt destul de rare. "Oamenii simpli beneficiau de alt tratament - probabil li se imprăștia cenușa, cert este că nu dispuneau de astfel de morminte. De asemenea, există ipoteze potrivit cărora copiii nu puteau fi incinerati, ci erau înhumați", explică el.

Zeci de cetăți dacice, descoperite în Sălaj

În județul Sălaj s-au descoperit amplasamentele a nu mai puțin de 30 sate dacice și 15 cetăți dacice care apărau uniunea tribală din partea de vest a actualului județ. Cea mai importantă pare să fi fost Dacidava, oraș fortificat situat pe Măgura, în apropiere de Șimleu Silvaniei. Este locul cu cea mai mare densitate de tezaure dacice din țară, după Sarmizegetusa. 15 tezaure dacice au fost descoperite acolo, cel mai important fiind un tezaur de argint descoperit în 1986, care cântărește peste două kilograme.

Tăblițele descoperite în Iași, cu inscripții asemănătoare celor de la Tărtăria, ar putea rescrie istoria lumii

Descoperirea făcută de un profesor într-o localitate din județul Iași naște următoarea întrebare: primele forme de scriere din istoria lumii au fost folosite de populația care locuia pe aceste meleaguri?

Descoperire unică și revoluționară la nivel mondial făcută de un arheolog ieșean

Profesorul Mihai Vasilescu a găsit,



în localitatea Hândrești, comuna Oțeleni, o serie de tăblițe cu inscripții misterioase. Alături de acestea au fost scoase la iveală și o serie de unelte din silex (o varietate de cuarț microcristalin sau criptocristalin găsit în cretă) care nu par să provină din această parte a lumii. Deja, cercetătorii au început să demareze investigații de amploare pentru a descifra originea acestora, scrie www.descoperalumea.ro.

"Cele două tăblițe de piatră descoperite de mine în localitatea Hândrești au o inscripție care se aseamănă cu «alfabetul» geților! Ele se aseamănă foarte mult cu cele de la Tărtăria (vechi de peste 5.500 ani - n.r.). În viitor, specialiștii vor descifra scrierea și vechimea lor pentru a stabili adevărul istoric. Mai mult, am descoperit și unelte din silex care sunt unice în această zonă. Cercetătorii vor merge tocmai în Ucraina pentru a vedea despre ce este vorba", a dezlăuit arheologul Mihai Vasilescu.

Conform datelor preliminare, se pare că în această zonă exista, acum mii de ani, un drum comercial important ce făcea legătura între zona Moldovei și Ucraina, Polonia sau nordul Europei. Astfel, tocmai pentru a se realiza o cercetare de amploare, prof. univ. dr. Dumitru Boghian de la Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava va pleca în țara vecină pentru a se consulta în legătură cu vestigiile de la Hândrești. "Profesorul Boghian, șeful catedrei de Istorie Veche de la Universitatea din Suceava, va merge în Ucraina pentru a face cercetări în legătură cu ce am descoperit eu la Hândrești. Eu vreau să vă spun că aceste nuclee de silex nu sunt originare din această zonă.

Alfabet vechi de mii de ani

Pasiunea și dorința de a cunoaște trecutul acestor teritorii, alături de multă muncă și talent l-au ajutat pe profesorul Vasilescu să facă această descoperire senzațională. Este foarte probabil ca inscripțiile de pe tăblițele găsite de istoric să reprezinte o formă de scriere izbitor de asemănătoare cu cea de la Tărtăria, veche de peste 5.500 ani sau cu un alfabet al geților (popor tracic).

Pagină realizată de Mirela F.

Textul prin care Iisus își transmitea învățăturile către fratele său Iacob a fost scos la lumină de cercetătorii biblici după 1.600 de ani

O copie rară a unui text grecesc în care Iisus îl învață pe fratele său Iacob a fost descoperită de cercetătorii biblici. Fragmentele vechi de 1.600 de ani ale documentului eretic descriu modul în care Iisus transmite cunoștințele sale despre ceruri și evenimente viitoare, inclusiv moartea inevitabilă a lui Iacob.

Conform Mail Online, textul din "Prima Apocalipsă a lui Iacob" face referire la Iacob ca fiind fratele lui Iisus, însă nu din punct de vedere "material".



Povestea este considerată "interzisă" deoarece textul poate modifica sau schimba cu totul Noul Testament. Acesta face parte din biblioteca Nag Hammadi, o serie de 52

de texte religioase scrise în timpul secolelor II și VI d.Hr. Textul a fost scris pe 13 pergamente din piele și a fost descoperit în Egipt.

Creștinii încă citeau și studiau texte la o lungă perioadă de timp după ce liderii creștinătății le-au catalogat ca fiind eretice, a declarat Geoffrey Smith, profesor de studii religioase din cadrul Universității Texas din Austin, unul dintre specialiștii care au realizat descoperirea.

Textul face parte dintr-o tradiție eretică cunoscută ca gnosticism, multe dintre manuscrisele din Nag Hammadi fiind scrise în coptă, o limbă egipteană tradițională. Biblioteca a fost descoperită îngropată sub

orașul Nag Hammadi din prezent, documentele fiind păstrate, în prezent, în Universitatea Oxford. Spre surprinderea specialiștilor, în cadrul bibliotecii au fost descoperite fragmente de text scrise și în greacă din secolele V și VI ale poveștii Primei Apocalipse a lui Iacob, despre care se credea anterior că au fost conservate doar copiii în coptă. Cercetătorii din cadrul Universității Texas susțin că textul a fost utilizat pentru a-i ajuta pe tinerii egipteni să învețe greaca. Manuscrisul este faimos pentru învățăturile pe care Iisus le-a transmis lui Iacob pentru care utiliza deseori sintagma "fratele meu". Iisus susținea că Iacob nu este fratele său real.

Celine Dion riscă să rămână fără voce din cauza unei infecții

În ultimii ani Celine Dion a trecut printr-o perioadă foarte dificilă. Având în vedere cum decurg lucrurile, se pare că problemele artistei sunt departe de a se sfârși. După decesul soțului său, René Angélil, care a părăsit-o în ianuarie 2016 ca urmare a unei lupte crâncene cu cancerul, urmat la doar câteva zile de decesul fratelui său, din aceeași cauză, Celine Dion a luat hotărârea să se retragă din viața publică pentru o perioadă și să își vindece rănilor în intimitate.

Cancerul pare să o urmărească pe tot pe artistă căci, la doar câteva luni după pierderile suferite, Celine Dion și-a înmormântat și cumnatul, care și-a pierdut viața tot din cauza acestei boli. Aceeași boală cruntă continuă să-i lovească familia, după ce una dintre surorile sale, căreia i-a păstrat anonimatul, a fost diagnosticată cu cancer la gât. Urmărită parcă de un blestem, Celine Dion s-a confruntat cu nemilosul cancer încă din 2003, atunci când și-a pierdut prima ființă dragă, pe tatăl său, din această cauză, acesta, ca o tristă ironie a sorții, fiind cel care a înființat centrul "La Maison-Adhemar Dion", pentru bolnavii în faza terminală din Canada.

Întorsă, din nou, pe scenă, la începutul acestui an, Celine Dion, care în luna martie a acestui an va împlini vârsta de 50 de ani, a avut de înfruntat un nou diagnostic cumplit care a obligat-o să-și anuleze toate concertele din perioada următoare. Conform publicației "Le Figaro", interpreta hit-ului "My Heart will go on" suferă de o infecție puternică în gât de natură să-i afecteze corzile vocale, iar Celine a fost supusă unui tratament urgent și este posibil ca în viitor să treacă și printr-o operație, în caz contrar artista ar putea rămâne fără voce.

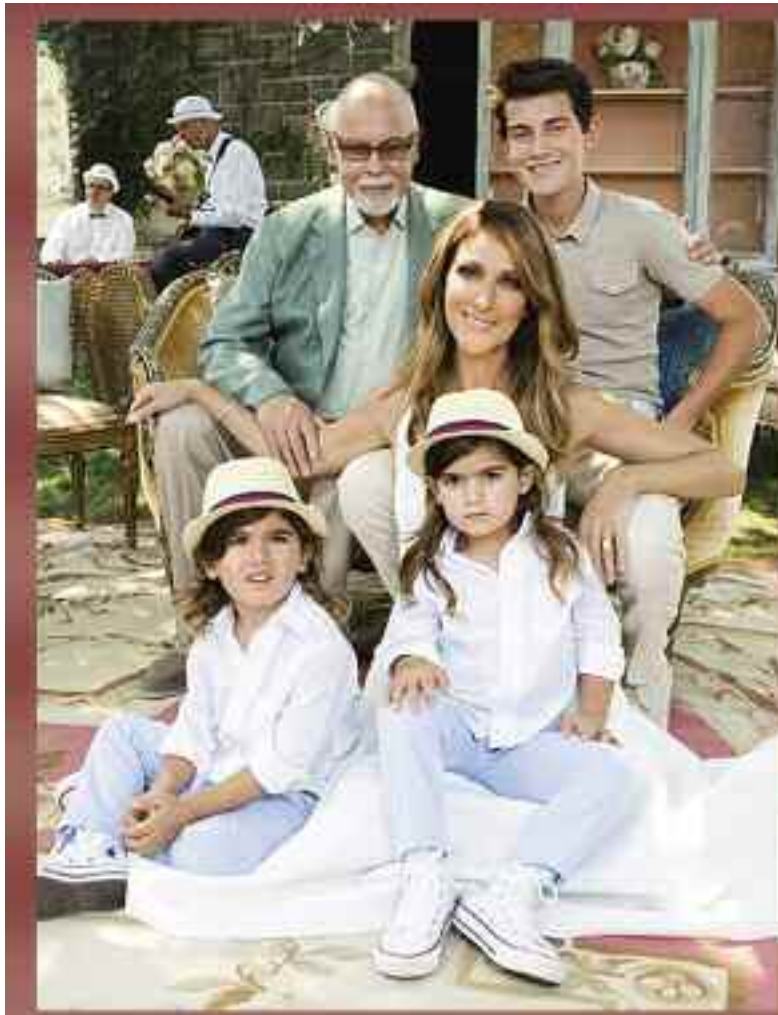
Deși are probleme grave de sănătate, artista nu-și va anula concertele

Fanii artistei, conform sursei citate, au acuzat echipa de producție a artistei de indiferență și de faptul că s-au gândit doar la beneficiile materiale și mai puțin la starea de sănătate a lui Celine. Aceasta a dorit să-și ceară scuze în mod personal, pe pagina sa de Facebook, pentru aceste inconveniente: "Anularea unui spectacol este cel mai greu lucru pe care trebuie să-l fac, mai ales când știu că sunt oameni care au călătorit de departe special pentru a mă vedea. Nu este o decizie pe care să o pot lua ușor. Știu că vă dezamăgesc întocmai pe voi, cei care mi-ați fost mereu alături, și îmi pare foarte rău." – a transmis Celine Dion.

În ciuda problemelor sale de sănătate, cântăreața a anunțat că turneul din Asia nu va fi anulat, însă anunțul acesta a fost făcut pe 12 ianuarie, după primele două concerte anulate în Las Vegas. De atunci și până în acest moment, artista a fost nevoită să-și anuleze toate celelalte concerte, iar fanii sunt extrem de îngrijorați de starea sa de sănătate, cu atât mai mult cu cât bănuiesc că ar putea fi vorba de aceeași cumplită boală: cancerul.

Cea mai grea pierdere a lui Celine a fost cea a lui René Angélil

De departe, cea mai grea pierdere pentru artistă a fost cea a soțului său.



Acesta a pierdut lupta cu cancerul în dimineața de 14 ianuarie a anului 2016. Artista și René Angélil au avut parte de un mariaj ca-n filme, care a durat mai mult de două decenii. Prima lor întâlnire a avut loc pe când cântăreața avea doar 12 ani, atunci când managerul René, care avea 38 de ani, a surprins-o cântând și a fost impresio-

nat de vocea ei.

Imediat după acest episod René Angélil a devenit impresarul și mentorul lui Celine Dion. Nu de puține ori, artista a declarat în interviuri că soțul ei a salvat-o și că dragostea lor a fost predestinată. René Angélil, care a fost cântăreț în anii '60, înainte să devină manager, a fost atât de impresionat de

vocea lui Celine Dion, încât și-a ipotecat casa pentru a scoate primul album al artistei, "La voix du bon Dieu" și le-a dus pe ea și pe mama acesteia într-un turneu în Canada, Japonia și Europa. „Am cântat în biroul lui, pe când aveam doar 12 ani, iar de-atunci lucrăm împreună”, a declarat artista într-un interviu acordat în anul 1995.

La opt ani după ce s-au cunoscut, atunci când Céline Dion avea 19 ani, artista și René Angélil și-au început relația amoroasă. S-au logodit în anul 1991. Angélil avea deja la activ două divorțuri și trei copii. „Când aveam 17-18 ani, sentimentele mele pentru el au început să se schimbe”, a povestit artista.

Familia artistei nu a fost de acord cu diferența de vârstă dintre Celine și René

Cei doi s-au căsătorit pe 17 decembrie 1994. Au făcut o ceremonie sumptuoasă, la Basilica Notre-Dame, în Montreal (Quebec). Cu toate acestea, diferența de 26 de ani dintre ei nu a fost pe placul familiei lui Céline Dion. Cea mai afectată a fost mama artistei, care a făcut tot posibilul să îi despartă, însă nu a reușit. Céline Dion povestea despre mama ei că: „A încercat să mă facă să mă despart de el.

Eram foarte frustrată și enervată pentru că, la început, a vrut să mă facă să înțeleg că acest bărbat a mai fost căsătorit de două ori, că are trei copii și că nu este un om responsabil”. Céline Dion l-a numit întotdeauna pe René Angélil sufletul ei pereche, spunând că au aceleași aspirații și dorințe. Cu toate acestea, povestea lor avea să devină zdruncinată de un diagnostic sever. La patru ani după ce s-au căsătorit, în 1999, René a aflat că are cancer la gât.

După această veste, Céline Dion a făcut o pauză de doi ani și și-a dedicat tot timpul soțului ei. În 2000, medicii i-au spus lui René Angélil că a scăpat de cancer și că este în afara oricărui pericol. El și Celine Dion au sărbătorit reînnoindu-și jurămintele de căsătorie. Un an mai târziu, artista a anunțat că este însărcinată cu primul ei copil. René-Charles (14 ani) a venit pe lume la 25 ianuarie 2001.

Ultima dorință a lui René Angélil a fost ca artista să-i fie alături în ultimele clipe

În 2010, a avut loc un alt eveniment important din viața celor doi soți. Céline Dion i-a adus pe lume pe gemenii Eddy și Nelson. Din păcate, fericirea lor nu a durat foarte mult. În 2013, Céline și René au primit o veste devastatoare. Cancerul recidivase. În acel an, soțul lui Céline Dion a suferit o intervenție chirurgicală, pentru a-i fi extirpată o tumoră la nivelul gâtului. În 2014, artista s-a hotărât să pună muzica pe al doilea loc. A vrut să-și dedice toată energia soțului și copiilor ei, așa că a renunțat la scenă. În decembrie 2015, se zvonea că Céline Dion se pregătește să-și petreacă ultimul Crăciun alături de soțul ei. Așa a și fost. Ultima dorință a lui René Angélil a fost ca artista să-i fie alături în ultimele clipe.

Joi, 14 ianuarie, René Angélil s-a stins din viață, la vârsta de 73 de ani, la casa lui din Las Vegas (SUA).

În ultimele luni, diva canadiană a vândut o serie de proprietăți cumpărate împreună cu soțul său. În martie 2016, Céline Dion a vândut impunătoarea vilă din Jupiter Island, Florida — o reședință cu șase dormitoare și 8 băi — pentru suma de 45,5 milioane de euro, cu 30 milioane mai puțin decât ceruse inițial. De asemenea, în luna iunie, artista a primit pentru conacul său imens din Quebec — estimat inițial la aproape 21 de milioane de euro — suma mult mai modestă de 7 milioane de euro.