Sănătate & Frumusețe

Siropul de Cătină albă: vitaminizant, mineralizant, antioxidant

PAGINA 5

Dieta mediteraneană ne ține greutatea sub control

PAGINA 8

Tendințele în manichiură pentru această primăvară

PAGINA 7

Anul XVI Nr. 776 Duminică 18 martie 2018

Informația de Duminică

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Dr. Czira Arpad, un viceprimar de Satu Mare uitat de autorități

În timpul Primului Război Mondial ajunge prizonier pe frontul din Rusia și face ocolul lumii

Placa memorială dr. Czira Arpad a dispărut de pe casa din Bulevardul Vasile Lucaciu nr. 11, municipiul Satu Mare

PAGINA 2

“Don Pasquale” a readus pe deplin opera pe o scenă sătmăreană

PAGINA 9

Oskar Groening, supranumit “contabilul de la Auschwitz”, a încetat din viață

Potrivit rapoartelor din Germania, un fost ofițer SS, denumit „contabilul de la Auschwitz”, a încetat din viață, la vârsta de 96 de ani.

Peste un milion de evrei europeni au murit între 1940-1945 în lagărul de la Auschwitz, eliberat ulterior de forțele sovietice ale lui Stalin. Rolul lui Groening era de a contoriza obiectele de valoare luate de la evrei, pe măsură ce aceștia ajungeau în lagăr.

Groening nu și-a negat niciodată faptele și a recunoscut că se afla într-un lagăr unde prizonierii aveau o „speranță de viață foarte scăzută”.

În decembrie 2017, un tribunal german a stabilit că fostul gardian SS (Schutzstaffel) Oskar Groening, supranumit „contabilul de la Auschwitz”, în vârstă de 96 de ani, trebuia să ispășească patru ani de închisoare.

Din cauza vârstei, punerea în aplicare a pedepsei în cazul lui Groening a fost amânată, dar rolul său în uciderea a 300.000 de evrei într-un lagăr de concentrare din Polonia nu a putut fi ignorat.

National Geographic își recunoaște reportajele rasiste

„National Geographic” publică o „mea culpa” plină de speranță și recunoaște rasismul și lipsa de diversitate din multe numere ale acestei publicații. „Timp de decenii, rapoartele noastre au fost rasiste. Pentru a scăpa de această vină, trebuie să o recunoaștem”, spune revista „National Geographic” în cea mai recentă ediție specială dedicată conceptului de „rase”. Articolul este scris de Susan Goldberg, redactor-șef.

Un profesor de la Universitatea din Virginia specializat în istoria fotografiei a analizat decenii de reportaje pentru a ajunge la mai multe constatări. John Edwin Mason a descoperit că până în anii ’70 oamenii de culoare care trăiau în Statele Unite nu erau absolut deloc reprezentați în paginile revistei „National Geographic”. În rarele cazuri în care au apărut persoane de culoare în paginile revistei a fost vorba despre muncitori sau servitori.

În aprilie 1848, țăranii români, maghiari și șvabi s-au răzvrătit împotriva moșierilor sătmăreni

Avram Iancu, sufletul Revoluției din Ardeal de la 1848

PAGINA 3

Liturghia Darurilor mai înainte sfințite sau Liturghia Sfântului Grigorie Dialogul

Originea Liturghiei Darurilor mai înainte sfințite, afirmă Pr. prof. dr. Ene Branişte, în lucrarea sa „Liturgica”, trebuie căutată în sec. al IV-lea, cu toate că reglementarea, întrebuințarea și generalizarea ei au fost consfințite abia în sec. al VII-lea, prin canonul 52 al Sinodului Trulan din anul 692.Liturghia Darurilor mai înainte sfințite, ne spune părintele Ene Branişte, se poate oficia în toate zilele de rând din Postul Mare (de luni până vineri, inclusiv), în afară de luni și marți din prima săptămână a Postului, de Vinerea Mare (din Săptămâna Patimilor) și de praznicul Bunei Vestiri. La fel procedăm și noi la Catedrala ortodoxă „Adormirea Maicii Domnului” din municipiul Satu Mare.

În trecut, această Liturghie se săvârșea numai la vremea Vecerniei, adică spre seară, când credincioșii puteau întrerupe ajunarea spre a se împărtăși și a mânca. Mesajul acestei Liturghii este un îndemn la pocăință, la reflecție, la meditație asupra stării în care ne găsim, privită ca o trambulină spre viața veșnică.

PAGINA 4

EVENIMENT

După căsătorie se mută la Satu Mare unde intră în avocatură, dar și în politică, activând în rândul Partidului Național condus de Nicolae Iorga, fiind secretarul general al filialei sătmărene, ajungând în anul 1932 și viceprimar al orașului Satu Mare, fiind decorat în această perioadă cu "Coroana României" în grad de cavaler.

Împăratul filosof Marcus Aurelius a murit la 17 martie 180

Marcus Aurelius, decedat la 17 martie 180, probabil la Vindobona, azi Viena, a fost împărat roman între anii 161 și 180 d.Hr. și filosof stoic.

Preia conducerea imperiului roman în vremuri dificile, trebuind să facă față unor amenințări din diferite părți. După ce reușește să înăbușe în zona apuseană revoltele unor triburi germanice și britanice, este confruntat în anul 165 cu invazia parților. Legiunile romane aduc cu ele din orient o teribilă epidemie de ciumă, cu grave consecințe sociale și economice.

Încurajat de un zvon fals, privind pretinsa moarte a lui Marc Aureliu, generalul Avidius Cassius, guvernator al provinciilor din zona Siriei, se proclamă în 175 împărat. Marc Aureliu se pregătește să pornească împotriva generalului rebel, dar Cassius este omorât și liniștea este restabilită datorită fidelității guvernatorului Cappadociei, Martius Verus. Marc Aureliu încheie pace cu Sarmații și se îndreaptă totuși spre provinciile orientale, vizitează Cilicia, Siria și Egiptul, apoi se întoarce prin Smirna și Atena, unde se inițiază - împreună cu fiul său Commodus - în misterele din Eleusis. În 177 îl asociază pe Commodus la conducerea imperiului. În același an trebuie să plece din nou în provinciile dunărene, pentru a reprima noi revolte ale triburilor germanice. În anul 180, moare în urma unei boli infecțioase.

A condus afacerile imperiului în strânsă colaborare cu Senatul și a inițiat o serie de reforme în problemele administrative și de drept, a construit școli, spitale și orfelinate. Domnia lui a fost marcată de aspre persecuții ale creștinilor, cum a fost cea din 177 la Lugdunum (azi Lyon).

Formația sa filosofică a fost marcată de doctrina stoică, reprezentată de Epictet, Apollonius din Calcedonia și Sextus din Cheroneia. Singura sa lucrare a fost redactată în limba greacă, Ta eis heauton ("Către mine însumi"), tradusă mai târziu în limba latină cu titlul Meditationes ("Meditații"), în 12 cărți. Conținutul lor are în special un caracter moral, o filosofie practică pentru viața de fiecare zi. Ele exprimă convingerea autorului, după care numai o viață morală după legile naturii poate realiza liniștea interioară, mărinimia și perfecțiunea. Omul trebuie să tindă către ceea ce este util și pe măsura comunității. Important este prezentul, nici viitorul, nici trecutul care ne împovărează. Moartea face parte din Natură, pentru că totul este în continuă transformare, conform eternității în care totul se produce, se reproduce și se transformă la infinit.

Informația Zilei
ISSN 1222-4715

Director general - **D. Păcuraru**
Director editor: **Ilie Sălceanu**
Redactor șef suplimente - **Adriana Zaharia**
(Informația Zilei de Duminică și Sănătate și Frumusețe, Informația TV)

Redacția Satu Mare:
str. Mircea cel Bătrân nr. 15
Satu Mare, cod 440012
Telefon: 0261-767300
e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

Dr. Czira Arpad a înconjurat lumea și a activat în partidul lui Iorga

Placa sa memorială a dispărut de pe casa din Bulevardul Vasile Lucaciu nr. 11

Acum aproape 120 de ani se năștea la Szentgál, nu departe de orașul Veszprém, dr. Árpád Czira. Avea să devină celebru prin aventura sa în jurul lumii după evadarea din prizonierat și prin faptul că a fost printre puținii notabili maghiari care au făcut politică într-un partid românesc, tocmai cel al lui Nicolae Iorga.

Czira Arpad la începutul războiului, în 1914

Czira (dreapta) alături de un alt evadat, în Hawaii (1916)

Avocat, fost viceprimar al Sătmarului în anii 1930, și-a așternut pe hârtie amintirile pe când avea 70 de ani. Cartea "Călătorie în jurul lumii - 1914-1916", îngrijită și comentată de dr. Viorel Ciubotă, tradusă din limba maghiară de Turucko Sandor, a apărut în limba română în 2007 la Editura Muzeului Sătmărean. Spicuim câteva date din Cuvântul Înainte semnat de muzeograful și istoricul sătmărean.

Anii de formare și războiul

"Murindu-i ambii părinți, destul de devreme, Árpád a urmat cursurile mai multor gimnazii cu ajutorul financiar al fratelui mai mare sau cu burse acordate de stat. Astfel clasa I-a a urmat-o la gimnaziul din Orăștie (unde probabil a învățat românește de la românii aflați în număr mare la această școală), clasele II și III la Liceul regal de stat din Cegléd, clasele IV și V la Gimnaziul reformat din Karcag, clasa a VII-a și a VIII-a la Liceul reformat din Debrecen de unde și primește diplomă de absolvire cu data de 26 iunie 1909.

Încă în acel an a intrat la Academia de drept din Debrecen, dar nu rămâne aici mult timp, înscriindu-se în 12 septembrie 1910 la Universitatea din Cluj, urmând cursurile de drept și științe politice.

Primul război mondial a însemnat și pentru el, ca de altfel pentru milioane de tineri din imperiul dualist, mobilizarea în cadrul Regimentului 61 Infanterie din Timișoara, iar după câteva luni de instrucție plecarea pe frontul rusesc unde, în luna octombrie 1914, cade prizonier. Impresiile din prizonierat precum și evadarea din îndepărtata Siberie și apoi plecarea spre casă, trecând prin China, Japonia, S.U.A, Anglia, Norvegia, Suedia, Danemarca, Germania, Austria, Ungaria, constituie subiectul cărții.

Ajuns din nou la Timișoara în luna iulie 1916 primește între timp numirea (brevetul 36371 din 4 septembrie 1916) ca locotenent în rezervă precum și o decorație. Faptele lui au intrat în atenția presei locale din Timișoara, dar și a celei din Viena sau Budapesta.

Reușește în luna septembrie 1916 să-și susțină restanțele la Universitatea din Budapesta care, în 10 octombrie 1916, îi recunoaște încheierea studiilor universitare. Este apoi trimis din nou pe front, de această dată în Italia, unde a servit ca ofițer de observații pe un avion, până la sfârșitul războiului.

Avocat și politician

După război obține titlul de doctor în drept (doctorem iuris universi) la Universitatea „Regele Ferdinand" din Cluj. A funcționat o vreme ca judecător la Șomcuta Mare, iar în anul 1926, la 22 august, în localitatea Berchez, unde stăpânea o destul de însemnată moșie, se căsătorește cu Stima Erzsébet, din Nyiregyháza (Ungaria), care urma cursurile Școlii de pictură din Baia Mare. De remarcat că aceasta era după tată cu origini grecești, iar după mamă cu origini românești (Terezia Costea). Nași la nuntă i-au fos Augustin Tibil, cunoscut lider PNL din județul Satu Mare, și Andrei Faragó, preotul reformat din Berchez.

După căsătorie se mută la Satu Mare unde intră în avocatură, dar și în politică, activând în rândul Partidului Național condus de Nicolae Iorga, fiind secretarul general al filialei sătmărene, ajungând în anul 1932 și viceprimar al orașului Satu Mare, fiind decorat în această perioadă cu "Coroana României" în grad de cavaler. Remarcăm de asemenea că în alegerile din anul 1932 candidează pentru Parlamentul României.

Destinul tragic al României din anul 1940 a constituit și pentru avocatul Czira Árpád o nouă încercare într-o viață presărată cu nenumărate obstacole. După Dictatul de la Viena autoritățile maghiare îl pedepsesc pentru atitudinea și spiritul său de toleranță și colaborare, suspendându-l din avocatură (1940-1941) și chemându-l din nou sub arme. Sfârșitul războiului îl găsește în Carei, unde era comandantul militar al gării, datorită cunoașterii impecabile a limbii germane, zona fiind înțesată de trupe germane.

În vara anului 1944 eroul povestirii noastre dă iarăși o probă a spiritului său liber, dezertând pur și simplu din armata maghiară, intrată sub influența regimului fascist Szállasi, și refugiindu-se în Chioar, unde era acasă, în localitatea Curtuiuș, stând ascuns cu toată familia până la sosirea trupelor sovietice și românești. (Sovieticii erau cât pe-aci să-l execute din greșeală - n.red.)

Cartea de amintiri

"Călătorie în jurul lumii" datează din 1959-1960 când autorul avea 70 ani și ieșise la pensie din avocatură. Încă în anul 1916 redactase un memoriu adresat conducerii regimentului cu privire la prizonieratul și evadarea sa, cuprinzând 38 de pagini în limba germană și care a constituit structura de bază pentru cartea pe care a scris-o. În al doilea rând el a avut la dispoziție cartea colegului său de suferință, dr. Ervin Bokor, care, în anul 1919, publică la Budapesta un volum de 518 pagini cuprinzând aventurile lui din timpul prizonieratului și evadării, în care povestește întâlnirea lui cu Árpád Czira la misiunea austro-ungară de la Beijing. De la această pagină cele două narațiuni nu diferă decât foarte puțin în relatarea faptelor.

"Călătorie în jurul lumii" are numeroase pagini care descriu pe locuitorii ținuturilor prin care autorul a trecut. Aceste pagini ne demonstrează pe de o parte puterea de observație a tânărului Czira, iar pe de altă parte ele reprezintă adevărate surse de informare asupra țărilor și localităților prin care autorul a trecut. Astfel de pagini memorabile sunt cele despre China și despre capitala Beijing, Hawaii, New York etc. (Capitolele evocă toate locurile.)

Cu o mare putere de pătrundere și previziune, Czira a remarcat încă de pe atunci că, luând calea reformelor, China va putea concura cu orice țară din lume. Iată pasajul relevant: "Chinezul este un om sârguincios, harnic și cu o putere de muncă care îl face concurent față de oricare națiune. Patriotismul lor este de-a dreptul unic în forma sa și merită toată lauda. Faptul că, devotat religiei sale și datinilor sale, nu acceptă cu ușurință noutățile nu i se poate reproșa ca fiind un lucru rău. Eu cred că prin răbdare și bunăvoință pot fi convinși că schimbările culturale sunt necesare (...) Chiar această bunăvoință și răbdare lipsește și în prezent din oameni care au în vedere numai câștigul financiar, rezultatul comercial, și uită de semenii lor." Un citat foarte actual în vremea noastră globalizatoare.

Árpád Czira a fost un adevărat patriot maghiar, dovadă în acest sens fiind nostalgia și iubirea de patrie care răzbat din multe pagini ale cărții. Pentru el patriotismul avea o semnificație aparte care nu excludea pe ceilalți: "În mine nu există spiritul de aventură, ci mă atrăgea iubirea de țară, de locul natal, unde este un câmp înflorit, o casă cu flori în geam, pădure cu mii de păsări cântatoare, mii de fluturi colorați. Cred că acesta este patriotismul".

Pentru spiritul lui european, deschis la culturile tuturor neamurilor, ne stă mărturie și faptul că vorbea la perfecție, în afară de limba maternă, limbile germană, engleză, rusă și română."

* * *

Arpad Czira a avut o placă memorială pe casa din Bulevardul Vasile Lucaciu, nr. 11. Aceasta a fost dată jos fără a mai fi repusă. Cartea se poate găsi pe site-ul Muzeului Județean Satu Mare.

În anul 1848 orașul Satu Mare a devenit centrul răscoalei ungurești din aceste locuri. Din Sătmar au plecat șase companii, unele ajungând să lupte la Arad împotriva sârbilor. Puterea maghiarilor a fost paralizată de mișcarea românilor din împrejurimile Sătmarului, care încă de la iscarea evenimentelor în primăvara lui 1848, își exprimaseră nemulțumirile.

ISTORIE

În aprilie 1848, țăranii români, maghiari și șvabi s-au răzvrătit împotriva moșierilor

În 11 aprilie apare pentru prima dată consemnarea unor „ațâțători, răzvrătitori și agitatori" care au acționat în Sătmărel

La sfârșitul anului trecut a fost lansat volumul "Mădăras - contribuție monografică" al istoricilor dr. Viorel Câmpean, dr. Viorel Ciubotă și prof. Mihaela Sălceanu. Lucrarea cuprinde date cronologice despre localitate, date despre biserici, preoți slujitori, școală, învățători, personalități dar și câteva cronici parohiale și procese verbale.

În numărul de azi al "Informației de Duminică" redăm câteva repere istorice din perioada 1783 - 1848, din lucrarea amintită mai sus. O bună parte din materialul pe care îl prezentăm are legătură cu Revoluția de la 1848 și tulburările din partea Sătmarului. Acum 170 de ani, în Transilvania mișcarea românească a avut un caracter preponderent național. O parte din români au aderat la revoluția burgheză maghiară. Dieta de la Cluj a avut în componența ei și câțiva români, iar apoi cea de la Debrețin ceva mai mulți. Burghezia maghiară revoluționară, care a pus pe picioare o armată bine organizată, a căutat să-și impună controlul asupra întregului Ardeal. În acest context au fost reprimate toate mișcările de împotrivire ale românilor, sașilor și ungurilor rămași fideli Casei de Habsburg.

Mlaștină și multă pădure în jurul Sătmarului

Acum 250 de ani cine voia să ajungă la Satu Mare, pe drumul care venea dinspre Oradea, trecea în mod obligatoriu prin Petrești, Carei, Moftinu Mare (cu ocolirea mlaștinii Ecedului care se întindea până aproape de Carei), Ghilvaci, Terebești, Sătmărel. Acesta era drumul regelui sau al țării care trecea pe teritoriul comitatului Satu Mare peste trei ape: Crasna, Homorod și Someș, dar și printr-o pădure întinsă care se întindea între Terebești și Sătmărel, pădure situată și în hotarele Mădărasului, Dobei, Șandrei și Răteștiului.

Din anul 1783 se păstrează o hartă a zonei întocmită de austrieci pentru necesități militare. Se observă pe hartă o pădure extrem de mare care atinge hotarele Sătmărelului, Dobei, Terebeștiului. La fel există pădure și între Mădăras și Ardud. În partea dinspre Terebești se afla o mlaștină mare care apare într-o hartă din anul 1796 sub denumirea Mlaștina Mădărasului. În partea Ardudului se afla o mlaștină lângă pădure, care „numai în vremuri secetoase se poate circula, altfel se poate circula numai peste poduri". Pe drumul țării dintre Ardud și Satu Mare se găsea pământ negru și existau multe locuri pe unde se putea circula, doar peste câteva poduri rele (rosz hid).

Biserica se afla pe locul unde se găsește și astăzi. Localitatea se găsea la o oră de Ardud, 2 ore de Terebești, drumul trecând prin pădure, 3 ore până la Satu Mare și un sfert de oră până la un han situat pe drumul spre Satu Mare.

Tot din acești ani se păstrează mai multe documente despre populația localității. Astfel, în conscripția efectuată în anul 1784 în Mădăras sunt notate următoarele date: există 113 case în care locuiau 146 de familii cu un număr de 647 de suflete. Din aceștia 204 erau căsătoriți și 315 necăsătoriți. Existau 204 perechi, femei și fete erau în număr de 474 de persoane, deci predominau net în cadrul comunității.

Din 1784 datează primul sigiliu al comunei Mădăras. Era rotund, avea diamensiunea de 24 de mm și era imprimat în fum. Avem și descrierea lui: „Un brăzdar cu vârful în sus, deasupra o coroană deschisă cu trei fleuroane. De sub coroană pornesc lambrechini pe ambele părți ale compoziției".

În 1783, biserica din Mădăras se afla pe locul unde se găsește și astăzi

Pe o hartă din anul 1796 care înfățișa hotarul dintre orașul Satu Mare și localitatea Mădăras apar următoarele toponime: Gödör ut (Drumul spre groapă), Kossár (Coșarul), Kerekes to (Balta rotundă), Harisnjas rét, Kömözö patak (înspre Terebești), Madaraszi lap (Mlaștina Mădărasului).

Mădărasul apare pomenit și în Geografia Ungariei a lui Vályi Andras care notează că localitatea aparține contelui Károlyi, locuitorii sunt de religie veche (o hitüek). Hotarul este în trei câmpuri, slab, teren argilos. Se cultivă grâu și porumb. Nu au păduri și vii. În câteva sute de ani locuitorii reușiseră să defrișeze cea mai mare parte a pădurilor seculare din jur în foametea lor pentru extinderea terenurilor cultivate.

Este de menționat că, după câteva tentative eșuate de colonizare de șvabi în Mădăras desfășurate pe la mijlocul veacului al XVIII-lea, în anii 1801-1803 sunt aduse în Mădăras 63 de familii de șvabi provenind din următoarele localități sătmărene: 25 din Ardud, 15 din Moftin, 1 din Homorodu de Jos, 4 din Carei, 2 din Vállaj-Ungaria, 2 din Ghilvaci, 1 din Terebești, 2 din Beltiug, 2 din Foieni, 1 din Petrești și 1 dintr-o localitate necunoscută. Deja în primul șematism al episcopiei romano-catolice de Satu Mare în protopopiatul Ardud apar ca filii ale parohiei Ardud Mădărasul, Ghirișa și Medișa cu un total de 176 suflete catolice care este sigur că mare parte erau șvabi din Mădăras. Deja în anul 1813 Mădărasul apărea în șematism ca filie a parohiei Ardud având biserică și 204 suflete romano-catolice.

În anul 1806, într-o conscripție efectuată de episcopia de Mukacevo apar la Mădăras notați 1098 de locuitori din care 187 erau iobagi, 78 erau jeleri (25 erau cu casă și 53 erau fără casă). Se consemnează că în localitate trăiesc și catolici. În anul anterior au fost doar două căsătorii, născându-se 47 copii, dar murind 65 de persoane. Deci o rată a natalității negativă, datorată mai ales războiului dus împotriva lui Napoleon!

La 1810 Szirmai Antal descria Mădărasul care dacă demult era împrăștiat (széjjel szórva) astăzi cele 200 de gospodării erau aliniate de-a lungul a trei străzi drepte. Românii aveau biserică și preot. Șvabii merg la biserică în Ardud. Hotarul este slab, terenul este mlăștinos cu tufișuri care acum încep să fie curățate. Prin localitate curge un pârâu care își are izvorul în hotarul Ardudului și se varsă în Pârâul Homorod.

Nobili numeroși la Mădăras

În localitate existau un număr extrem de important de mici nobili români cu diplome de înnobilare obținute în luptele împotriva turcilor. Se păstrează o statistică a nobililor români din Mădăras, datând din anul 1811 și efectuată cu prilejul insurecției nobiliare, când nobilii au fost chemați să lupte împotriva lui Napoleon: Nistor Toma de 21 de ani, necăsătorit, pedestraș, Nistor Gheorghe de 33 de ani, căsătorit cu 3 copii, călăreț, Basil Vasile de 20 de ani, pedestraș, Banc Ioan, de 20 de ani, pedestraș, căsătorit; Pintea Francisc de 20 de ani, căsătorit, era notarul localității, călăreț; Pop Ioan de 28 ani, pedestraș, Pop Ioan de 20 de ani, pedestraș, care îl înlocuia pe Ursu Vasile (Örse László) care era plecat la școală, Balint Pintea de 22 ani, pedestraș, Vida Gheorghe de 24 de ani văduv cu o fată de 3 ani, pedestraș.

Din alte documente păstrate la Arhiva din Satu Mare aflăm numele altor nobili din Mădăras: Ioan Gorzo, de 38 de ani, greco-catolic, Daraban Chirilă, de 38 de ani, amândoi apărând în documentele din anul 1792 iar în anul 1812 apare numele hotnogului nobiliar din Mădăras, Banc Ioan (nemesek hadnagya).

În aceste interogări de martori făcute cu ocazia stabilirii hotarelor orașului Satu Mare și ale localității Mădăras apar pentru prima dată și primele numiri de locuri (toponime) din hotarul satului. Numirile sunt atât în limba maghiară, dar apar și denumiri românești ceea ce demonstrează că există o toponimie oficială folosită de stăpânitori, dar și una românească pe care o foloseau oamenii în viața de zi cu zi: Homorod, Câmpu Popii (Pap mezeje), Kutos halom, Barazda (Brazda), Gyogya sau pârâul Tökes, Valea (Vallya), Răchitiș (Csaszari erdö most Rekettyés olah nyelven), Trestioara (Triestyioara) sau Nadas to, Holmu de Ketargyi sau Borz holom, Poiana, Berencze (loc de semănat pepeni și cânepă), Kunykoba (loc unde locuitorii își construiesc acum case), Medve domb (Dâmbul Ursului) înspre Terebești.

În 1816 și la Mădăras a fost un an foarte sărac. În acest an au decedat 71 de credincioși. Și mai greu avea să fie anul 1817, când numărul morților ajunge la 175ș cauza deceselor: naturală, hectică dar mai ales „fome" (foame). Spre comparație, să notăm că în 1818 au decedat 39 de greco-catolici din Mădăras.

Parohul Ștefan Szabo a consemnat într-un registru teribila foamete, intitulându-și textul, scris în limba latină și reprodus în „Cronica parohială" scrisă de părintele Romul Buzilă, anexată și lucrării noastre, Eveniment demn de reținut pentru viitor. Reproducem acest text, în traducere în limba română: „În anul 1816 o lipsă extraordinară și nemaiauzită în timp a început și s-a prelungit până la mijlocul anului 1817 sau la începutul lunii august. S-au permis să se vândă cubului de grâu cu 100 de florini, porumbul cu șaizeci, ovăzul cu treizeci. Celor mai săraci le lipseau ierburile și coaja arborilor și viața o sprijineau greu a provocat o boală contagioasă cu febră fierbinte care a luat spre eternitate un ănumărâ nelimitat de oameni de condiție inferioară".

Urmărind registrele parohiale din anii 1817-1820 ne-au surprins numeroasele căsătorii între văduvi. Pe de altă parte explicația este foarte simplă, numeroasele decese din acești ani silindu-i pe foarte mulți localnici să încheie căsătoriile, pentru a-și putea crește copiii rămași orfani.

Satu Mare, centrul răscoalei ungurești de la 1848

În anul izbucnirii revoluției, la 1848 primar în Mădăras era Nicolae Balika. Era căsătorit cu Ileana Dobran și, în 23 august 1848 se năștea la Mădăras fiica Maria.

În anul 1848 orașul Satu Mare a devenit centrul răscoalei ungurești din aceste locuri. Din Sătmar au plecat șase companii, unele ajungând să lupte la Arad împotriva sârbilor. Puterea maghiarilor a fost paralizată de mișcarea românilor din împrejurimile Sătmarului, care încă de la iscarea evenimentelor în primăvara lui 1848, își exprimaseră nemulțumirile. Mișcări de protest s-au înregistrat în localități aflate în apropierea Mădărasului, cum ar fi Sătmărelul de exemplu. Ungurii au susținut că doi spioni veniți în Ardeal de la Viena, sub masca de astronomi, fuseseră cei care-i îndemnaseră pe români la răscoală.

Neîndoios însă, situația socială nu mai era suportabilă, căci nemulțumiri s-au manifestat atât în localități pur românești (Sătmărel, Racova, Homorodu de Mijloc, Cig, etc.), mixte (Sanislău, Ciumești, Craidorolț) dar și în localități cu populație preponderent maghiară (Hodod, Bogdand).

Tradiția orală a unor localități amintește că unii săteni au fost duși cu forța și înrolați în gărzile civile-cetățenești ungurești, pentru paza și liniștirea locuitorilor și localităților. Amintim spre exemplu Sânmiclăușul unde sătenii Teodor Neagu, Mihai Erdei și Grigore Neagu au fost înrolați cu forța.

În 5 aprilie 1848 vicecomitele raporta Comitetului Provizoriu Ministerial că la Moftinu Mic și Sătmărel țărănimea nemulțumită intenționa ocuparea pământurilor care i s-au luat cu ocazia separării pământurilor domnești de cele urbariale. Pentru a preîntâmpina mișcările, la Carei se formase o gardă civilă ce număra la acea dată 775 de oameni. Tulburările încep și la Păulești și Oar, localități aflate în apropiere de Mădăras. De notat ar fi și faptul că șvabii de pe domeniile contelui Károlyi refuză robotele.

În 11 aprilie apare pentru prima dată consemnarea unor „ațâțători, răzvrătitori și agitatori" care au acționat în Sătmărel la 9 aprilie când populația s-a răzvrătit și i-a atacat pe moșieri. Avocatul Buday Ignác (proprietar de moșie acolo) și administratorul moșiei episcopale Günther János, cer disperați vicecomitelui, suprimarea răzvrătirii de către forțele comitatului într-o scrisoare expediată din Satu Mare. O zi mai târziu, vicecomitele Gabányi raportează guvernului Ungariei despre cercetările întreprinse în legătură cu acțiunile țăranilor din Sătmărel și Moftinu Mic. Locuitorii din Sătmărel au manifestat o atitudine antinobiliară fățișă. Apare în aceeași postură și localitatea Resighea. În aceste două localități s-a manifestat deschis împotriva domnilor de pământ. De aceea, „a găsit necesar să trimită unități militare pentru apărarea celor atacați". Afirmă că jelerii vorbesc despre acapararea morilor și a micilor drepturi regaliene precum și despre comunism. Acuzându-i de „comunism" pe români, li se imputa acestora dorința de a împărți între ei averile nobilimii maghiare. Mai spune că dacă știrile auzite se vor adeveri, nu poate garanta menținerea ordinii cu mijloacele de care dispunea, cerând cât mai urgent mărirea efectivului armatei. Concluzionează afirmând că „La sate numai cu armata se mai poate menține ordinea".

Toată vara și toamna mișcările continuă. Istoriografia maghiară considera că țărănimea nu era pregătită pentru legile aduse, nevoind să vadă însă, că aceasta s-a ridicat tocmai împotriva limitelor legilor și a aplicării strâmbe a acestora.

Torentul revoluționar din epocă i-a cuprins și pe românii din Transilvania dar și pe cei din părțile ungurene. Această tendință ca și lupta comună cu țăranii maghiari și șvabi împotriva feudalilor proprii, înscrie organic mișcările revoluționare din Satu Mare în cadrul unitar al revoluției din1848-1849 de pe întreg cuprinsul Transilvaniei.

De notat că exact în ziua când la Șiria se consemna sfârșitul revoluției, în Mădăras holera începea să facă ravagii: între 13 august și 18 septembrie molima a făcut 78 de victime, fiind zile în care se înregistrau chiar și 10 morți.

Text selectat din volumul "Mădăras - contribuție monografică"

RELIGIE

Originea Liturghiei Darurilor mai înainte sfințite, afirmă Pr. prof. dr. Ene Branişte, în lucrarea sa „Liturgica”, trebuie căutată în sec. al IV-lea, cu toate că reglementarea, întrebuințarea și generalizarea ei au fost consfințite abia în sec. al VII-lea, prin canonul 52 al Sinodului Trulan din anul 692.

Liturghia Darurilor mai înainte sfințite sau Liturghia Sfântului Grigorie Dialogul

Pe lângă Liturghia Sfântului Ioan Gură de Aur şi Liturghia Sfântului Vasile cel Mare, în Biserică se mai săvârşeşte o a treia Liturghie, cu o rânduială deosebită, numită Liturghia Darurilor mai înainte sfinţite, care se oficiază doar în perioada Postului Mare.

Slujbă oficiată de preotul dr. Cristian Boloș la Catedrala ortodoxă „Adormirea Maicii Domnului” din municipiul Satu Mare

Originea Liturghiei Darurilor mai înainte sfinţite, afirmă Pr. prof. dr. Ene Branişte, în lucrarea sa „Liturgica”, trebuie căutată în sec. al IV-lea, cu toate că reglementarea, întrebuinţarea şi generalizarea ei au fost consfinţite abia în sec. al VII-lea, prin canonul 52 al Sinodului Trulan din anul 692. În ceea ce priveşte Postul Mare (Postul Paştilor), trebuie să menţionăm faptul că în primele cinci duminici se săvârşeşte Liturghia Sf. Vasile cel Mare (precum şi în Joia Mare şi în Sâmbăta Mare), iar sâmbăta (exceptând Sâmbăta Mare) şi în duminica Floriilor se săvârşeşte Liturghia Sf. Ioan Gură de Aur.

În sec. al IV-lea, Biserica a hotărât ca Liturghiile Sf. Ioan Gură de Aur şi Sf. Vasile cel Mare (considerate a fi slujbe de bucurie duhovnicească) să nu se mai săvârşească în toate zilele Postului Mare, care sunt zile de întristare, post şi pocăinţă, ci doar sâmbăta şi duminica (în restul zilelor săvârşindu-se diferite slujbe bisericeşti). Însă, credincioşii care ajunau şi posteau, doreau să se mărturisească şi să se împărtăşească şi miercurea sau vinerea, nu doar sâmbăta şi duminica. De aceea, s-a obişnuit să se păstreze în biserică o parte din Darurile sfinţite la Liturghia de duminică (Trupul şi Sângele Domnului Iisus Hristos), în vederea împărtăşirii cu acestea a credincioşilor în zilele în care nu se putea oficia Liturghia. Întrucât ajunau, credincioşii se împărtăşeau seara, după slujba Vecerniei, printr-un ritual simplu, la început. Astfel, s-a născut ceea ce noi numim astăzi Liturghia Darurilor mai înainte sfinţite, pe care tradiţia a pus-o pe seama Sf. Grigorie cel Mare sau Dialogul, episcopul Romei (+ 604), deşi alcătuirea rânduielii ei constituie o operă colectivă a întregii Biserici. Rânduiala ei e deosebită de cea a celorlalte două Liturghii prin faptul că e lipsită de Rugăciunea Sfintei Jertfe (Darurile fiind sfinţite mai înainte) şi prin faptul că e combinată cu slujba Vecerniei, care constituie prima ei parte.

Se poate oficia aproape în fiecare zi de rând din Postul Mare

La Liturghia de duminică, preotul va avea grijă să scoată şi să pregătească Sfântul Agneţ (unul sau mai multe) pentru Liturghia Darurilor mai înainte sfinţite ce urmează să se săvârşească în cursul săptămânii care începe. Agneţul este o bucată din prescură, în formă pătrată, pe care se află înscrise iniţialele IS, HS, NI, KA, însemnând „Iisus Hristos biruieşte”. Preotul scoate agneţul înainte de Sfânta Liturghie, la Proscomidie, devenind, prin sfinţire, Trupul lui Hristos, din care se vor împărtăşi preoţii şi credincioşii la timpul potrivit şi în cadrul Liturghiei Darurilor. Agneţul Îl reprezintă pe Domnul Iisus Hristos.

Liturghia Darurilor mai înainte sfinţite, ne spune părintele Ene Branişte, se poate oficia în toate zilele de rând din Postul Mare (de luni până vineri, inclusiv), în afară de luni şi marţi din prima săptămână a Postului, de Vinerea Mare (din Săptămâna Patimilor) şi de praznicul Bunei Vestiri. La fel procedăm şi noi la Catedrala ortodoxă „Adormirea Maicii Domnului” din municipiul Satu Mare.

În trecut, această Liturghie se săvârşea numai la vremea Vecerniei, adică spre seară, când credincioşii puteau întrerupe ajunarea spre a se împărtăşi şi a mânca. Săvârşită în continuarea Vecerniei, Liturghia Darurilor era una vesperală (de seară), după cum arată până astăzi unele din rugăciunile ei: „Să se îndrepteze rugăciunea mea ca tămâia înaintea Ta; ridicarea mâinilor mele, jertfă de seară” sau: „Să plinim rugăciunea noastră cea de seară Domnului”. Astăzi, în bisericile parohiale, Liturghia Darurilor mai înainte sfinţite se săvârşeşte atât dimineaţa, la vremea reglementată pentru Liturghia propriu-zisă, cât şi seara, însă nu de două orice în aceeaşi zi, ci sau dimineaţa, sau seara.

Număr mare de credincioşi la aceste slujbe

Mesajul Liturghiei Darurilor mai înainte sfinţite este un îndemn la pocăinţă, la reflecţie, la meditaţie asupra stării în care ne găsim, privită ca o trambulină spre viaţa veşnică. Prin urmare, credincioşii se îndreaptă spre biserică, având inimile smerite, fiind dornici de a-şi mărturisi păcatele şi de a se împărtăşi cu Trupul şi Sângele Domnului Iisus Hristos, ca hrană, ca merinde pentru veşnicie, după exprimarea Sf. Vasile cel Mare.

Liturghia Darurilor constituie o slujbă specială în cadrul cultului divin public al Bisericii, iar credincioşii o apreciază la adevărata ei valoare, dovadă fiind prezenţa lor numeroasă la biserică. În cadrul acestei Liturghii se folosesc mult lumânările, pe care preoţii le poartă în mâini. De altfel, lumina lumânării reprezintă lumina lui Hristos. Domnul Hristos este „Lumina lumii” (Ioan VIII; 12). El este Lumina adevărată spre care tindem în veşnicie şi, totodată, este Cel Care ne călăuzeşte spre această Lumină, ferindune de rătăcire. Lumina lumânării constituie şi un semn al poziţiei verticale a creştinului în raport cu Dumnezeu şi cu semenii; oricum am ţine lumânarea, flacăra tinde mereu în sus. Postul Mare este o perioadă în care ne pregătim trupeşte şi sufleteşte pentru praznicul praznicelor, adică pentru Învierea Domnului. Dacă la Liturghia Darurilor privim lumânarea arzând, la Înviere vom vedea însăşi Lumina lumii, pe Hristos înviat din morţi, răspândind lumină pretutindeni şi dând viaţă tuturor.

Preot dr. Cristian Boloș

Concursul Cultural - Artistic „Unirea: libertate și unitate ”

O întrebare ce ne frământă tot mai des pe noi creștinii: Dacă într-adevăr Biserica a uitat de tineri?

Răspunsul ar fi unul foarte simplu: NU!

În Episcopia Ortodoxă a Maramureșului și Sătmarului, concursul se desfășoară sub atenta și părintească purtare de grijă a Preasfinției Sale Părintele Episcop Iustin

În ajutorul acestui răspuns avem mai multe argumente. Este bine de ştiut că în perioada aceasta la nivel naţional se derulează Concursul Cultural- Artistic „Unirea: libertate şi unitate”. Acesta este organizat cu binecuvântarea Preafericitului Părinte Patriarh Daniel şi cu aprobarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române dar şi în parteneriat cu Ministerul Educaţiei Naţionale.

Prezentul concurs are ca scop principal unirea simbolică a miilor de tineri din întreg ţinutul românesc, prin participarea la acest concurs, aflându-ne în Anul omagial al unităţii de credinţă şi de neam dar şi Anul comemorativ al făuritorilor Marii Uniri. Un alt scop al acestuia este cultivarea dragostei faţă de ţară şi de Biserică şi de educarea copiilor în sensul respectării valorilor tradiţionale şi a afirmării propriei identităţi religioase, culturale si naţionale.

Concursul se desfăşoară din noiembrie 2017 până în mai 2018, când se va încheia cu o înălţătoare Liturghie la Patriarhia Română, de praznicul „ Sfinţilor Împăraţi Constantin şi mama sa Elena”. Liturghia va fi încununată pe lângă un sobor minunat de arhierei şi preoţi, şi de zecile de tineri în straie populare, marcând astfel continuitatea unităţii de credinţă şi de neam, înfăptuită acum 100 de ani, dar începută cu mult mai multe secole în urmă, din dorinţa unor vrednici domni creştini ortodocşi. Concursul se adresează copiilor, preoţilor, profesorilor de religie şi nu numai, implicaţi în Programul Naţional Catehetic „ Hristos împărtăşit copiilor”. Grupul de cateheză parohială va realiza un proiect cu un caracter cultural-artistic, care poate cuprinde creaţii literare, artistice sau multimedia. Acest portofoliu va fi înaintat la nivel de Protopopiat, urmând ca primele trei poziţi să ajungă în etapa pe Episcopie, ca cel mai bun să reprezinte Episcopia la nivel naţional.

Şi la noi, în Episcopia Ortodoxă a Maramureşului şi Sătmarului, concursul se desfăşoară sub atenta şi părinteasca purtare de grijă a Preasfinţiei Sale Părintele Episcop Justin. Despre acesta, noi sătmărenii ştim, şi putem afirma că este un „Apostol al tinerilor”, datorită atenţiei dar şi iubirii lui faţă de întreg tineretul ortodox din aceste ţinuturi nord transilvănene. La nivel de Protopopiat tinerii se află sub supravegherea Preacurcernicului Părinte Socolan Ioan, Protopop de Satu Mare, a Preacucernicului Părinte Palfi Călin, responsabil cu catehizarea tinerilor din Protopopiat, dar şi a preoţilor parohi precum şi a profesorilor coordonatori.

Rezultatele aşteptate de către noi, în afara premiilor şi a diplomelor la nivel de Episcopie şi Patriarhie, vor fi în primul rând bucuria de a transmite o mărturie despre tradiţiile noastre populare şi despre credinţa strămoşească pe care o împărtăşim. Totodată caracterul public al evenimentului va impulsiona comunitatea prin participarea credincioşilor, a preoţilor şi a autorităţilor în susţinerea activă a altor iniţiative cu caracter cultural-naţional şi religios.

Ghicean Richard Adrian

Siropul de Cătină-albă ajută la întărirea imunității naturale a organismului întrucât fructele acestei specii sunt un adevărat complex de vitamine și minerale naturale. Acestea vin în ajutorul organismului în procesele de distrugere a agenților patogeni și în cele de stimulare a formării de anticorpi.

Siropul de Cătină albă de la Hypericum: vitaminizant, mineralizant, antioxidant

Plantele medicinale și fructele de pădure folosite ca materie primă pentru siropurile Hypericum sunt recoltate din zone nepoluate, ecologic curate, astfel încât putem garanta eficiența maximă și puritatea produsului, prin lipsa de contaminanți toxici carcinogeni, erbicide, insecticide și îngrășăminte chimice.

Cătina-albă (Hippophae rhamnoides) este o specie de arbuști originară din regiunile reci și temperate ale Asiei și Europei. Aceasta este dioică ceea ce înseamnă că unii arbuști au doar flori de sex masculin în timp ce alții doar de sex feminin. De aceea, pentru obținerea fructelor, este necesară plantarea celor două tipuri de arbuști una în apropierea celeilalte. Deosebit de îndrăgită și de valoroasă, Cătina-albă are o gamă largă de întrebuințări, de la alimentație, până la industria cosmeticelor, medicină tradițională, furajare și chiar și în fixarea și restaurarea solurilor degradate. În prezent, cel mai mare cultivator de Cătină-albă este China, care folosește această specie atât în scopuri economice, cât și ecologice, de remediere a terenurilor dezafectate.

Siropul de Cătină-albă ajută la întărirea imunității naturale a organismului întrucât fructele acestei specii sunt un adevărat complex de vitamine și minerale naturale. Acestea vin în ajutorul organismului în procesele de distrugere a agenților patogeni și în cele de stimulare a formării de anticorpi. De asemenea, compușii cu proprietăți antioxidante din aceste fructe ajută la combaterea formării radicalilor liberi, cauza stresului oxidativ. Astfel, fructele de Cătină-albă conțin în mod natural: fibre, uleiuri volatile, bioflavonoide, betacaroten, zeaxantină, licopen, taraxantină, polifenoli, fitosteroli, aminoacizi, acizi grași polinesaturați, taninuri, fructoză, glucoză, vitamine (A, C, D, complexul B, E, P, K), minerale și oligoelemente (K, Mn, Cu, P, Ca, Mg, Fe, Na). De exemplu, acestea sunt mai bogate în vitamina C decât portocalele sau lămâile, având circa 700 mg la 100 g. De asemenea, Cătina-albă este și o sursă foarte bună de vitamina B12, având concentrații mai mari decât multe alte fructe.

În vederea sporirii acțiunii sale, produsul de față a fost fortifiat cu un plus de vitamine hidrosolubile din grupa B, vitamina C, dar și vitaminele liposolubile D3 și E. De remarcat conținutul în vitamina B12 cu activitate biologică extrem de ridicată. De asemenea, s-au adăugat lecitină și minerale și oligoelemente precum calciu, magneziu, crom, zinc și seleniu. Siropul de față are o activitate antioxidantă naturală ridicată datorită acțiunii sinergice a vitaminelor C și E, a microelementelor seleniu și zinc, a polifenolilor și a pigmenților naturali zeaxantină și taraxantină. Această activitate îl recomandă în combaterea efectelor negative ale stresului oxidativ la nivelul celular, stres ce este asociat maladiilor grave cardiovasculare, neurodegenerative, inflamatorii, cancerelor și îmbătrânirii precoce.

Observăm, astfel, că produsul conține numeroase micro- și macroelemente necesare organismului. Rolul macroelementelor în nutriția umană este binecunoscut, iar microelementele acționează catalitic sau sunt componente ale sistemelor biocatalitice din celulele corpului uman. Carențele acestora determină stări patologice cu manifestări ușoare sau grave. Spre exemplu, zincul și seleniul sunt esențiale în funcționarea normală a prostatei și în protejarea împotriva diferitelor ei afecțiuni (e.g. adenom, cancer de prostată).

Produsul este un bun adjuvant în eliminarea substanțelor toxice din organism, contribuind la protejarea rinichilor și a prostatei. Acesta este eficient și în normalizarea colesterolului sanguin și a triglicteridelor serice, datorită conținutului în fitosteroli, reglând tensiunea arterială și ameliorând circulația sângelui. Astfel, datorită compușilor biologic-activi precum licopenul, acizii grași polinesaturați și fitosterolii, produsul de față are o acțiune cardioprotectoare.

Contribuie la tonifierea sistemului nervos și la stimularea activității intelectuale

Prin creșterea magneziului plasmatic și prin aportul de vitamine din complexul B, siropul contribuie la tonifierea sistemului nervos și la stimularea activității intelectuale, participând și la procesele de reglare ale sistemului endocrin.

Nu în ultimul rând, extractul de Cătină-albă este și un excelent protector gastro-intestinal și hepatic, favorizând procesul natural de regenerare a celulelor hepatice. Toate aceste proprietăți se explică prin conținutul mare în vitamine, minerale și a celorlalți compuși bioactivi ce se păstrează nealterați, cu o biodisponibilitate sporită, datorită procesării minimale a ingredientelor, fără tratamente termice (i.e. fructele fiind presate la rece).

Vitaminele și mineralele ce se regăsesc în Siropul de cătină albă de la Hypericum contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar (Vit. C, Vit. D3, Vit. B6, Vit. B9, Vit. B12, Se, Zn), a sistemului nervos (Vit. B1, Biotina, Niacina, Vit. B2, Vit. B6, Vit. B12, Vit. C, Mg), muscular (Vit. D3, Ca, Mg), osos (Vit. D3, Ca, Mg, Zn), a inimii (Vit. B1), a glandei tiroide (Se), la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ (Vit. B2, Vit. C, Vit. E, Se, Zn), la menținerea sănătății psihice (Vit. B1, Biotina, Niacina, Vit. B6, Vit. B9, Vit. C, Mg), la funcția cognitivă normală (Zn), la performanța mentală normală (Vit. B5) și la o neurotransmisie normală (Ca). Ajută la menținerea vederii normale (Vit. B2, Zn), a sănătății dinților (Vit. D3, Ca, Mg), pielii (Biotina, Niacina, Vit. B2, Zn), unghiilor (Se, Zn), la formarea normală a colagenului pentru funcționarea normală a sistemului osos, ligamentelor, vaselor de sânge, pielii, dinților și gingiilor (Vit. C). Contribuie la menținerea sănătății membranelor mucoase (Biotina, Niacina, Vit. B2), la reducerea oboselii și a extenuării (Niacina, Vit. B2, Vit. B5, Vit. B6, Vit. B9, Vit. B12, Vit. C, Mg), la metabolismul energetic normal (Vit. B1, Biotina, Niacina, Vit. B2, Vit. B5, Vit. B6, Vit. B12, Vit. C, Ca, Mg), la funcționarea normală a enzimelor digestive (Ca), la spermatogeneza normală (Se), la menținerea fertilității și reproducerii normale (Zn), la echilibrul electrolitic (Mg), la menținerea concentrațiilor normale ale glucozei din sânge (Cr), la regenerarea formei reduse a vitaminei E (Vit. C), la absorbția/utilizarea normală a calciului și fosforului (Vit. D3) și la menținerea concentrațiilor normale de calciu în sânge (Vit. D3).

Crește absorbția fierului (Vit. C), aduce un aport la metabolismul acido-bazic normal (Zn), al fierului (Vit. B2), la formarea normală a globulelor roșii și a hemoglobinei (Vit. B6, Vit. B9, Vit. B12), la menținerea globulelor roșii normale (Vit. B2), la procesul de diviziune celulară (Vit. B9, Vit. B12, Vit. D3, Ca, Mg, Zn), la creșterea țesutului matern în timpul sarcinii (Vit. B9), la sinteza normală de ADN (Zn), a aminoacizilor (Vit. B9), a proteinelor (Mg, Zn), precum și la sinteza normală și la metabolizarea hormonilor steroizi, a vitaminei D și a unor neurotransmițători (Vit. B5).

Aduce o contribție importantă la reglarea activității hormonale (Vit. B6), la menținerea concentrațiilor normale de testosteron din sânge (Zn), la metabolismul normal al vitaminei A (Zn) și la sinteza normală a cisteinei (Vit. B6).

Contribuie la metabolismul normal al homocisteinei (Vit. B6, Vit. B9, Vit. B12), al proteinelor și al glicogenilor (Vit. B6), al carbohidraților (Zn), al acizilor grași (Zn), precum și al macronutrienților (Biotina, Cr, Zn). Produsul se agită bine înainte de utilizare. Acesta este o sursă de vitamine și minerale, care nu conține arome, conservanți sau alți aditivi.

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

Aloe vera este eficientă în peste 100 de afecțiuni

Plantă cu multiple calități terapeutice, aloe vera este un aliat în tratamentul a peste 100 de afecțiuni. Astmul, alergia, artroza, alcoolismul, bronșita, diabetul zaharat, herpesul, pancreatita și ulcerul sunt câteva dintre bolile în care aloe vera poate oferi alinare. Aloe vera conține 20 dintre cei 22 de aminoacizi existenți în structura corpului uman, inclusiv șapte din cei opt aminoacizi esențiali, care nu pot fi sintetizați de organism.

De asemenea, planta mai conține: vitamina A (carotenul), cu efecte benefice asupra vederii, și vitamine din complexul B, indispensabile în buna funcționare a celulelor nervoase. De altfel, aloe vera este singura plantă care conține vitamina B12. De asemenea, conține vitamina C care protejează organismul împotriva infecțiilor și a efectelor stresului și vitamina E care previne instalarea aterosclerozei și are un rol benefic în prevenirea bolilor cardiovasculare. Aloe vera conține peste 20 de minerale, dintre care amintim calciul, potasiul, fosforul, fierul, sodiul, magneziul, zincul, toate implicate în buna funcționare a sistemului muscular și a celui nervos.
Aloe vera este o plantă antistres și regeneratoare a sistemului nervos. Stimulează digestia și îmbunătățește funcția ficatului și activitatea rinichilor. Aloe vera distruge anumite bacterii, ciuperci și virusuri și este indicată în activarea circulației sanguine.

Această plantă are puterea să dilate vasele capilare, mărind cantitatea de sânge în zona cu probleme. Aplicată local, sub formă de compresă cu suc, are efect antiinflamator, reduce umflăturile pielii și ale mușchilor și grăbește procesul de vindecare și de formare a celulelor.

Herpesul poate pune în pericol viața unei persoane

Infecțiile cu virusul herpes simplex (HSV) sunt foarte frecvente în întreaga lume, manifestându-se sub formă de leziuni herpetice și vezicule la nivelul gurii și buzelor. Acestea se transmit prin sărut sau utilizarea aceloraşi obiecte pentru băut și mâncat. Adesea, manifestările sunt declanșate de expunerea la soare, febră, stres emoțional, menstruație, sistem imunitar slăbit sau diverse afectiuni. Nu există un tratament anume pentru herpes, iar manifestările acestuia pot să apară și să dispară. Între perioadele de erupție, virusul se află în stare latentă, în celulele nervoase. Expunerea la herpes simplex este destul de comună și nu există nici un stigmat în a avea vezicule herpetice. Deși majoritatea infecțiilor cu herpes nu cauzează complicații grave, infecțiile la sugari, la persoanele cu sistemul imunitar slăbit și infecțiile herpetice care afectează ochii, pot pune în pericol viața unei persoane.

Herpesul poate fi transmis dintr-o zonă în alta în cazul aceleiași persoane, fenomen numit autoinoculare. De exemplu, atingerea unui herpes de la nivelul gurii poate cauza apariția de leziuni herpetice la nivelul degetului. Autoinocularea apare cel mai frecvent în momentul infecției primare, atunci când încărcătura virală este ridicată.

O complicație gravă este herpesul ocular care se caracterizează prin leziuni și dureri severe care apar în zona ochiului. Herpesul ocular este cauzat mai ales de autoinoculare și dacă nu este tratat, pot să apară leziuni grave și chiar orbire.

Rareori, herpes simplex poate infecta chiar și creierul, cauzând encefalită. Această infecție necesită spitalizare și tratament cu medicamente antivirale administrate pe cale intravenoasă. La persoanele cu imunitate scăzută, cum ar fi cele care fac radioterapie, pot să apară focare severe de herpes. Tratamentul antiviral este utilizat pentru a preveni și a reduce astfel de atacuri.

Simptomele cirozei

Ciroza hepatică reprezintă o afecțiune cronică a ficatului caracterizată prin fibroză extensivă și prin modificarea severă a arhitecturii hepatice, precum și prin formarea nodulilor de regenerare. Termenul de ciroză se referă la culoarea maro-roșcat a ficatului afectat pe secțiune. Principalii factori etiologici sunt alcoolul și virusurile hepatitice B și C, aceștia acționând sinergic, atunci când sunt întâlniți la același pacient.

Atunci când nu se elucidează etiologia după investigații specifice, ciroza este denumită "criptogenetică", fiind determinată probabil de virusuri hepatitice încă neidentificate, de hepatite autoimune silențioase sau de diverse substanțe toxice.

Ciroza nu are, de obicei, simptome, până când boala nu este avansată. Când apar simptomele, ele pot include: oboseală, sângerări, vânătăi, mâncărimi de piele, îngălbenirea pielii, pierderea apetitului, umflarea picioarelor, pierdere în greutate, confuzie, somnolență, greață, înroșirea palmelor, atrofie testiculară la bărbați sau mărirea sânilor la femei.

Pentru susținerea diagnosticului de ciroză este nevoie de criterii atât biochimice, cât și ecografice și endoscopice. Medicul generalist, internistul sau gastroenterologul vor recomanda o hemoleucogramă completă, probe funcționale hepatice, precum transaminaze sau teste de colestază, și teste de insuficiență hepatică.

Tratamentul privind ciroza trebuie să vizeze atât stilul de viață, precum alimentația unde trebuie să se acorde o atenție aportului de sare și de proteine, aportului lichidian dar și consumului de băuturi alcoolice, care trebuie oprit. Trebuie evitate orice fel de suplimente nutritive, automedicație sau chiar antiinflamatoarele nesteroidiene luate fără avizul medicului curant, dar și sedativele de orice fel, care pot precipita encefalopatia hepatică.

Infarctul miocardic nu este depistabil mereu

Infarctul miocardic, numit frecvent și atac de cord, este întreruperea fluxului sangvin la nivelul unei porțiuni a cordului, ce determină moartea celulelor miocardice. Cel mai frecvent se produce prin obstrucția unei artere coronare în urma rupturii unei plăci de aterom, care este un depozit de lipide și celule albe, în special macrofage, la nivelul peretelui arterial. Ischemia sau reducerea fluxului sangvin și hipoxia rezultată, netratate în timp util, duc la moartea mușchiului inimii, adică a miocardului.

Cea mai comună manifestare a infarctului miocardic este durerea severă survenită brusc în piept, durere ce poate radia în maxilar, în umărul și apoi în brațul stâng sau în ambele brațe. De asemenea, pacientul poate manifesta transpirații excesive, stări de fatigabilitate, dificultăți în respirație. Durerea resimțită este similară cu angina pectorală, însă este mult mai intensă și durează mai mult.

Sunt cazuri în care pacienții nu prezintă niciun simptom, iar infarctul totuși se produce. Pacienți care resimt în piept doar un disconfort moderat confundat cu indigestie și pacienți care se prăbușesc brusc și își pierd viața având o stenoză largă.

Infarctul miocardic acut este asociat cu o rată de mortalitate de 30%, de aceea este important ca pacienții să înțeleagă necesitatea consultației cardiologice ca metodă de prevenție a apariției bolii de natură cardiacă.

REȚETE

Chimenul este extrem de benefic în cazul diabetului. Tot ce trebuie să faceți este să adăugați chimen măcinat într-un pahar cu apă și să consumați băutura de două ori pe zi. Dacă o să consumi regulat chimen, o să îți detoxifici ficatul și organismul în întregime.

Chimenul este unul dintre cele mai benefice condimente din lume

Chimenul este cunoscut în majoritatea bucătăriilor drept un condiment, în vreme ce semințele consumate sub diverse forme, sau/și în amestecuri, au și calități și efecte terapeutice. Este vorba despre un condiment indian pe bază de plante, iar efectele sunt incredibile.

Câteva maladii în care se recomandă chimenul

Așa cum menționam, chimenul se numără printre plantele cu un spectru larg de acțiune. În cele ce urmează menționăm câteva: aciditate, diabet, detoxifierea ficatului; constipație; tuse și răceală; dureri ale stomacului și ale corpului; indigestie; diaree; vomă; insomnie; viermi intestinali ș.a. Chimenul este miraculos de eficient în procesul de slăbire. Semințele întregi, pisate sau în diverse amestecuri sunt consumate zilnic în India și reprezintă un ingredient de care bucătăria lor nu duce lipsă.

Chimenul este una dintre cele mai bogate surse de fier. De aceea, consumul lui regulat previne anemia și rezolvă problemele provocate de deficiența de fier. Ar trebui să fie nelipsit în dieta gravidelor, deoarece poate furniza cantitatea de fier în sânge și corp necesară în perioada sarcinii.

Dacă ai nevoie să scapi de aciditatea aproape instant, ia un vârf de cuțit de chimen crud și tine-l în gură pentru o perioadă scurta de timp, apoi, înghite-l.

Chimenul este extrem de benefic în cazul diabetului. Tot ce trebuie să faceți este să adăugați chimen măcinat într-un pahar cu apă și să consumați băutura de două ori pe zi. Dacă o să consumi regulat chimen, o să îți detoxifici ficatul și organismul în întregime. Chimenul te ajută să scapi și de constipație și ajută intestinele să se miște.

Prepară pudra următoare: amestecă chimen, piper negru, ghimbir uscat și pudră de curry în cantități egale. Apoi, amestecați această pudra cu unt și sare și consumă-l ca un supliment pentru orez. Acest condiment puternic conține componenți antiseptici. Prin urmare, eliberează flegma din piept și regiunea toracică, elimina tusea și previne răceala. pentru a obține un fecte precum cel menționat mai sus este recomandat să fierbeți câteva semințe de chimen într-un vas cu apă. Lichidul obținut se strecoar, se mestecă și cu puțină apă, după care se bea.

Pentru a ameliorar sau chiar înlăturarea dureri ale stomacului și ale corpului, amestecați 3 grame de pudră fină de chimen într-un pahar cu apă călduță și consum-o de două ori pe zi.

Chimenul tratează cu succes indigestia. În acest scop ar trebui amestecat cu sare, piper negru, ghimbir uscat și piper în catități egale și pisați amestecul până obțineți o pudră fină. Adăugați o lingură din această pudră într-un pahar cu apă proaspătă și o consumați după ce ați servit masa. Acest remediu vă ajută să scăpați de problemele legate de dispepsie.

În caz de diaree, înt-un pahar cu iaurt, adaugă 5 grame de chimen prăjit și pisat. Amestecă-l bine și consumă-l pentru a scăpa de acest neajuns deranjat și dăunător sănătății.Pentru a trata voma cronică, este suficient să luați după fiecare masă, câte o lingură de pudră fină de chimen amestecat cu miere. Chimenul vindecă problemele cu somnul. În fiecare zi, după cină, ar trebui să consumi următorul amestec: combină jumătate de linguriță de pudră de chimen prăjit cu piure de banane.

Pentru a scăpa de viermii intestinali, trebuie să în fiecare seară și în fiecare dimineață bei 20-40 ml din următoarea băutură - adaugă 15 grame de chimen în 400 ml de apă și fierbeți amestecul până rămâne doar 100 ml de amestec.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

Supă de prune uscate cu vișine

Ingrediente:

250 g de prune uscate fără sâmburi, 2-3 linguri de vișine fără sâmburi (sau compot de vișine), 4-5 bucăți de cuișoare, 2-3 batonașe de scorțișoare, 100 ml vin roșu, 2 linguri de amidon alimentar sau de budincă de frișcă (dacă nu vreți să faceți de post), 150 ml de frișcă pentru gătit, în post frișcă vegetală, 50-60 g de zahăr, 2 pliculețe de zahăr vanilat, un vârf de cuțit de sare, nuci, migdale sau alune prăjite.

Mod de preparare:

Prunele bine spălate se taie în bucăți, se lasă vreo oră să se înmoaie, se pun la fiert cu 1,5 litri de apă și foarte puțină sare. Se adaugă batoanele de scorțișoare, precum și cuișoarele așezate într-un ou pentru ceai, când compoziția începe să fiarbă se adaugă treptat vinul, cu grijă să nu se oprească deloc din clocot. Când prunele sunt aproape fierte se adaugă și vișinele, care vor oferi supei o culoare plăcută. Amidonul sau budinca se amestecă cu zahărul, cu zahărul vanilat și treptat cu frișca, astfel încât să formeze o compoziție omogenă. La acest amestec se adaugă câteva linguri de supă fierbinte, se toarnă în oală, se amestecă bine și se mai fierbe încă 5-7 minute, amestecând. Se servește presărat cu nuci prăjite, alune, sau migdale prăjite.

Tocăniță de ciuperci cu orez alb

Ingrediente:

500 g de ciuperci, o ceapă, un ardei gras, o roșie, 4-5 linguri de ulei, 2 linguri de făină, 200 g de bulion, sare, piper, boia de ardei, bază pentru mâncăruri, 200 g de orez, eventual câteva linguri de smântână pentru ornat (pentru post se folosește smântână vegetală).

Mod de preparare:

Ceapa tăiată mărunt se călește în ulei, la fel și ardeiul și roșia, apoi se adaugă ciupercile curățate, spălate și feliate și se călesc și acestea. Se condimentează după gust, se adaugă făina, se amestecă bine, apoi se stinge cu puțină apă. Se amestecă până la omogenizare, iarăși se mai adaugă un pic de apă, până când se obține consistența dorită. Bulionul se amestecă, treptat, cu câteva linguri din zeama tocăniței, apoi se toarnă în oală și se mai fierbe puțin, amestecând. Între timp se fierbe și orezul în apă ușor sărată, se strecoară, dar nu se spală și se servește caldă, ornată cu frunze de pătrunjel, ceapă cerde, sau eventual smântână, dar nu în mod obligatoriu.

Chec cu morcovi - variantă de post

Ingrediente

2 morcovi de soi dulce, de mărime potrivită, un măr, 100 ml de sifon sau apă minerală carbogazoasă, două căni de făină albă, 1 pliculeț de praf de copt, o jumătate de cană de ulei de floarea soarelui, o cană de zahăr, scorțișoară pudră și ghimbir praf după gust.

Mod de preparare

Morcovii și mărul se curăță, se spală și se dau pe razătoarea măruntă. Zahărul se mixează bine cu apa minerală, până când zahărul se topește de tot, devine omogenă și parcă începe să se facă spumă, apoi se adaugă uleiul și faina amestecată cu praful de copt. Se amestecă bine și se încorporează apoi morcovii și mărul, adăugând la aluat inclusiv zeama pe care acestea le-au lăsat la răzuire. Se toarnă compoziția în tavă de chec unsă în prealabil ci un pic de ulei, sau margarină și tapetată cu făină. Se dă la cuptorul preîncălzit și se coace aproximativ 30 de minute. După ce se răcește se poate orna cu zahăr pudră, fulgi colorate de cocos, topping de fructe, sirop de casă, sau cu alte glazuri.

Vin de mere

Ingrediente:

Un kg de mere de toamnă sau de iarnă (cu cât mai delicioase sunt merele, cu atât mai gustos va fi vinul), 1 kg de zahăr, dacă se poate cu cristale mari, 5 litri de apă. Porția se poate dubla, tripla, etc. Se poate condimenta cu scorțișoară, cuișoare, coajă de lămâie, ghimbir, coajă de portocale, anason stelat, vanilie, sau miere.

Mod de preparare:

Merele se spală bine și se îndepărtează eventualele părți stricate, apoi se răzuiesc, se toacă, sau eventual se taie cubulețe mărunțele. Se așează într-un borcan mare (de 8-10 litri) sau un alt recipient din sticlă, zahărul se dizolvă în apă și se toarnă peste mere. Se păstrează acoperit cu un tifon sau un prosop de bucătărie curat, la temperatura camerei, timp de 10 zile, până când fermentația se domolește. Se strecoară printr-o strecurătoare deasă, sau un tifon curat așezat într-o strecurătoare. Partea solidă se aruncă, sticla se spală, iar lichidul rezultat se pune înapoi în vas. Vinul poate continua să fermenteze așa cum este, sau se poate condimenta cu unul sau mai multe dintre condimentele recomandate, după gust, mai puțin cu miere, aceasta adăugându-se doar la servire. Dacă vinul are o culoare prea apoasă, se poate colora cu puțin sirop de zahăr ars, sau cu o cantitate mică de sirop de alte fructe, de culoare mai puternică. Când fermentația încetează, vinul se separă de partea mai tulbure, se toarnă în sticle și se închide ermetic. Se păstrează într-un loc răcoros.

Rubrică realizată de Eva Laczko

În ceea ce privește lungimea și forma unghiilor, accentul principal se pune încă pe naturalețe la modă sunt unghiile scurte și mijlocii, rotunjite și în formă de migdală. De asemenea, în modă revin unghiile ascuțite ultra-lungi.

MODĂ

Tendințele în manichiură pentru această primăvară

Culori strălucitoare, abstractizare imprevizibilă, logomanie, ultra-lungime. Acestea și alte tehnici devin principalele tendințe în materie de manichiură la modă în sezonul primăvară-vară 2018. Din nou, stăpânii industriei unghiilor dovedesc că manichiura este o parte esențială a imaginii noastre.

În ceea ce privește lungimea și forma unghiilor, accentul principal se pune încă pe naturalețe la modă sunt unghiile scurte și mijlocii, rotunjite și în formă de migdală. De asemenea, în modă revin unghiile ascuțite ultra-lungi.

Manichiură nude

Vom începe, probabil, cu manichiura nudă, care a fost de câțiva ani în topul tendințelor pentru orice anotimp. Deși este atât de simplă, aceasta arată incredibil de atractivă și elegantă. Este potrivită pentru orice vârstă și se combină armonios cu diferite stiluri de îmbrăcăminte.Însă, în sezonul primăvară-vara din 2018, și această manichiură a suferit unele modificări: acum nuanțele nude sunt completate cu un desen elegant și un mic decor.

Aceasta poate fi o bandă subțire, imprimeul milflerului în nuanțe blânde sau orice alt desen discret și doar pe un deget.Este de dorit ca culoarea principala a ojei să fie cât mai aproape de nuanța pielii mâinilor. Cu toate acestea, nimeni nu va interzice să alegeți orice altă nuanță din gama nude – roz-pudrat, pudra, caramel, vanilie, spumă cappuccino sau milkshake. Textura ojei poate fi lucioasă sau mată. Lungimea unghiilor poate fi scurtă sau medie. Forma poate fi pătrată sau naturală. Manichiura nude se potrivește perfect cu machiajul nude.

Abstracția

Abstracția este o tendință trendy a sezonului primăvară-vara 2018. Linii din diferite direcții, puncte de diferite dimensiuni, picături colorate vor fi prezente pe unghii cel puțin în următorul sezon. Ele pot fi aranjate fie haotic, fie în ordine geometrică. Desenele pot fi repetate pe unghii sau pot fi complet versatile. Actual va fi un desen în stilul ebru – petele colorate pe unghii seamănă cu acest tip de artă modernă.Nuanțe pentru experimente de culoare sunt cele mai diverse. Dar dacă doriți să fiți în tendințe, asigurați-vă că includeți cel puțin 4 nuanțe în desenul abstract. Adăugați doar un pic de roz sau lime și veți obține o manichiură de vara la modă, interesantă și revigorantă.

Manichiură cu logo-uri

Dacă aveți un brand de modă preferat, acum vă puteți exprima afecțiunea cu ajutorul unei manichiuri. Mai mult decât atât, o manichiură cu logo-ul brandurilor celebre este numită cea mai relevantă în sezonul primăvară-vara 2018. Așezați numele sub formă unei benzi verticale sau aplicați separat pentru fiecare unghie. Puteți utiliza nu numai numele de brand, ci și logo-urile acestora, precum și culorile companiei.De exemplu, logo-ul Versace vă ajută la realizarea unei manichiuri spectaculoase în stil grecesc. Fanii brandului Lacoste pot repeta imaginea celebrului crocodil pe una din unghii, iar pe celelalte le pot decora cu literele din numele brandului. Imprimeul negative space și nuanțele nude sunt cele mai bune tehnici pentru implementarea unor astfel de experimente.

Nuanțe de roșu

Ojă în nuanță clasică de roșu este o tendință care cedează în timp, dar tendințele proaspete își fac propriile ajustări. În sezonul primăvară-vara 2018, la modă va fi manichiura roșie în diverse nuanțe. Pentru lungimile scurte sau medii ale unghiilor se folosesc nuanțe aprinse de roșu, cu un subton de coral sau stacojiu. Pentru unghiile lungi, alegeți nuanțe mai profunde de roșu, maro carmin estompat sau bordo.Forma este, de asemenea, importantă. Unghiile scurte trebuie să aibă forma unui pătrat perfect sau ușor rotunjite la margini, iar unghiilor lungi, dați-le o formă ovală. Tendința rămâne a fi în „stilul american" în manichiură – atunci când culoarea roșie a lacului de unghii coincide complet cu nuanță rujului. Lipsa rujului pe buze în combinație cu o ojă stridentă va arăta, de asemenea, elegant și inocent.

Manichiură înrămată

Rama trebuie să fie prezența de-a lungul întregului perimetru al unghiei. Culoarea să poate fi diferită: atât contrastantă, cât și abia vizibilă. Însă culoarea principala a ojei trebuie să fie aprinsă și suculentă. Deosebit de interesant arată manichiură atunci când nuanță principală a acoperirii repetă culorile machiajului și îmbracamintei.De asemenea, la modă este combinarea mai multor tehnici de executare a manichiurii. De exemplu, manichiura înrămată arată bine cu designul „sticlă spartă" sau abstractizarea. Pare interesant și ultra-modern. Manichiura înrămată este realizată pe unghii scurte sau alungite cu formă migdală.

Unghii cu desene

Manichiura la modă din sezonul primăvară-vara este greu de imaginat fără o imagine. În acest an, sunt binevenite diverse imagini pe unghii: de la motive florale obișnuite, la modele în stil safari. Nu mai puțin populare vor fi imaginile cu efectul de piele de reptilă. Această manichiură poate fi ideal combinată cu îmbrăcăminte și accesorii ce conțin acest imprimeu minunat.În același timp, floricelele mărunte, frunzulițe de dimensiuni nu prea mari și alte elemente vegetale vor crea o stare de spirit văratică și vor fi într-o armonie perfectă cu manichiura nude.

Efect metalic

Manichiura cu efect metalic nu-și va pierde relevanța. În acest sezon, de strălucirea metalului nu sunt răspunzătoare doar aurul și argintul. La modă sunt acoperirile metalice, oglindă, strălucirea holografică, precum și pulverizarea irizanta cu efect ombre.Unghiile pot fi acoperite complet cu folie metalică sau utilizată în calitate de decor pentru manichiura negative space, french, semiluna sau nude.

French reînnoit

Manichiura franceză este un clasic care nu va ieși din modă. Însă noile tendințe și-au făcut corecțiile în acest tip de manichiură. În sezonul primăvară-vara din 2018, la modă este manichiură French millenium, în care „zâmbetul" din glitter a fost înlocuit cu fâșii din folie de aluminiu.Chiar și manichiura rebelă fun french a suferit unele modificări. „Zâmbetul" în nuanțe delicate de albastru deschis nu mai trece strict în forma părții albe a unghiei ci merge mult mai departe de marginea unghiei, devenind neobișnuit de lată. Formă french-ului este cât mai aproape de contururile naturale ale unghiei. Lungimea variază – de la foarte scurtă la alungită.

Unghii false

Maeștrii din industria unghiilor au decis să revigoreze stiletto-urile la modă și unghiile false ultra-lungi ale anilor '90. Principalul accent nu este pe lungimea unghiilor, ci pe decor și culoroare. În tendință sunt unghiile lungi ascuțite în nuanțe strălucitoare de auriu, pietre masive, pene, flori voluminoase și alte decoruri stridente.Marca americană CND, liderul în domeniul unghiilor, împreună cu designerul Johnson Hartig, a prezentat manichiuri extravagante timp de mai multe sezoane în show-ul Libertine. O „arhitectură" complexă cu elemente ale culturii punk depășește cu mult manichiura clasică.La modă sunt unghiile false transparente și unghiile pătrate și ascuțite și neapărat foarte lungi. Ele pot fi decorate cu cadru, flori volumetrice sau abstractizare.

DIETĂ

Studiile au demonstrat că pe termen lung, o astfel de alimentație scade riscul de boli cardiovasculare, riscul de cancer, de Parkinson și Alzheimer. În plus, cei care sufereau de depresie au constatat îmbunătățirii ale stării lor psihice după doar o lună.

Dieta mediteraneană ne ține greutatea sub control

Pentru rezultate cât mai bune este indicată consultarea unui specialist în nutriție

Dieta mediteraneană te va duce într-o vacanță permanentă în Grecia, Spania sau Italia, cu preparate ușoare, bazate în special pe fructe și legume. Dacă ai vizitat una dintre aceste țări probabil ai observat că localnicii preferă preparatele rapide, proaspete și pline de vitamine, în defavoarea cărnii grele, sosurilor complicate și prăjelilor. Mai multe salate și mai puține kilograme, fără să îți fie foame.

Iar ca să te încurajăm și mai mult că această dietă este exact ce îți trebuie, îți spunem că studiile au demonstrat că pe termen lung, o astfel de alimentație scade riscul de boli cardiovasculare, riscul de cancer, de Parkinson și Alzheimer. În plus, cei care sufereau de depresie au constatat îmbunătățiri ale stării lor psihice după doar o lună.

În ce constă dieta mediteraneană

Prima regulă: fructe, legume, cereale, semințe, ierburi și ulei de măsline la fiecare masă. Toate mesele tale principale se vor compune din aceste ingrediente, în orice combinație preferi tu. Un aport crescut de fructe și legume îți asigură o cantitate mai mare de antioxidanți, vitamine și minerale. Semințele, nucile și uleiul de măsline îți vor asigura grăsimile sănătoase, iar cabohidrații și proteinele din cereale și legume te vor ajuta să funcționezi la capacitate maximă pe tot parcursul zilei. Ai voie să mănânci și cartofi, dar niciodată în combinație cu carne. Atenție însă la cereale, care trebuie să fie integrale. Poți consuma paste și orez în combinație cu legume sau tărâțe de ovăz cu fructe sau semințe.

A doua regulă: pește și fructe de mare, de cel puțin două ori pe săptămână. Știm deja că peștele este extrem de sănătos, iar dieta mediteraneană ne încurajează să îl consumăm de 2-3 ori pe săptămână. Include-l în meniul tău de prânz de 3 ori pe săptămână, în orice formă îți dorești: la cuptor, la grătar, gătit la abur. Evită peștele pane sau prăjit în ulei. Cât despre tipul de pește, somonul, tonul, păstrăvul, macroul și heringul sunt alegerile perfecte.

A treia regulă: carne de pasăre, ouă și lactate, de doar câteva ori pe săptămână. În fiecare zi poți adăuga și ceva din această categorie, însă trebuie să ai grijă ca atunci când le aduni, fiecare dintre ele să nu depășească 2-3 porții pe săptămână. Astăzi poți mânca un ou fiert, mâine puțin pui la cuptor și poimâine un iaurt. În această categorie sunt incluse carnea de pui, de curcan, de prepeliță și de rață, ouăle, laptele, untul, brânza de vaci, brânza telemea și specialitățile din brânză, iaurtul și smântâna.

A patra regulă: carne roșie și de porc, dulciuri și alcool, o dată pe săptămână sau mai rar. Ultima categorie este considerată cea mai dăunătoare atât pentru siluetă cât și pentru sănătate. Dieta mediteraneană nu ne interzice să consumăm aceste alimente, însă ne recomandă să ne limităm la 3-4 ori pe lună. Carnea de vită, de porc sau de miel este permisă doar gătită la cuptor sau la grătar și consumată alături de salate ușoare din legume proaspete. Dulciurile trebuie să fie făcute în casă, cu fructe proaspete, lactate slabe în grăsimi și cât mai puțini îndulcitori. Cât despre alcool, dieta mediteraneană ne permite să bem un pahar de vin de calitate, de 3-4 ori pe lună.

Idei pentru mesele principale

Dacă privim o săptămână în ansamblu, iată câteva idei pentru mesele tale principale:

Micul-dejun: o salată de fructe proaspete cu migdale și caju, sau două felii de pâine integrală cu brânză de vaci și mărar, sau un iaurt grecesc cu tărâțe de ovăz și căpșuni.

Prânz: 80 de grame de somon cu piure de linte și salată verde, sau paste integrale cu sos de roșii și busuioc, sau 60 de grame de curcan cu salată de morcov, țelină și măr.

Cină: orez integral cu dovlecei și vinete, sau păstrăv la grătar cu broccoli, sau salată cu rucola, struguri, brânză sărată și suc de lămâie.

Alte reguli ale dietei

Bea cel puțin 2 litri de apă pe zi.

Cofeina nu este încurajată excesiv, dar poți să bei o cafea mică sau un ceai verde zilnic.

Evită pe cât posibil sarea și folosește ierburi naturale pentru condimentarea preparatelor.

Pe lângă cele 3 mese principale, pe care trebuie să le iei mereu la aceeași oră, poți lua mici gustări din fructe, legume sau semințe.

Nu ai voie să consumi alt alcool în afară de vin, iar zahărul trebuie să provină doar din fructe și din deserturile pe care le mănânci rar.

Nefiind o dietă foarte strictă, poate fi urmată și pe perioade îndelungate. Vei slăbi treptat, în funcție de ritmul organismului tău, iar sportul are un rol esențial din acest punct de vedere.

Ca să te asiguri de rezultate cât mai bune, îți recomandăm să consulți un specialist în nutriție. Pe lângă mai multe sfaturi, cere și o evaluare a sănătății tale.

primaGYM
AEROBIC CYCLING FITNESS
Piața Eroii Revoluției,
nr. 5 - Satu Mare
Telefon: 0361 884947

"Cred că rasa umană nu are niciun viitor, dacă nu ajunge în spațiu", spunea acesta. "Cred că viața pe Pământ este într-un risc în creștere de a fi distrusă de un dezastru precum încălzirea globală, un război nuclear, un virus modificat genetic ș.a."

CULTURĂ

Stephen Hawking a fost cel mai influent om de știință al noului veac

Fizicianul Stephen Hawking, care a murit miercuri dimineață, la vârsta de 76 de ani, a fost cel mai celebru om de știință al vremurilor actuale, un geniu care și-a dedicat viața descoperirii secretelor Universului.

Familia a lăudat "curajul și dârzenia" fizicianului, adăugând că "inteligența și umorul" acestuia au inspirat oameni din întreaga lume.

Stephen Hawking a fost, timp de peste 50 de ani, imobilizat într-un scaun cu rotile

S-a născut la trei secole după Galileo

Născut pe 8 ianuarie 1942 - la 300 de ani de la moartea părintelui științei moderne Galileo Galilei - Stephen Hawking a fost ferm convins că acest domeniu este destinul său. Suferind de scleroză laterală amiotrofică (denumită și boala Lou Gehrig), o maladie paralizantă cu care a fost diagnosticat pe când avea 21 de ani, Stephen Hawking a fost, timp de peste 50 de ani, imobilizat într-un scaun cu rotile și comunica prin intermediul unui computer și al unui sintetizator vocal.

Pacienții diagnosticați cu boala de care suferea Stephen Hawking trăiesc, în medie, trei ani, numai 10% dintre aceștia reușind să supraviețuiască mai mult de 10 ani. Cu toate acestea, celebrul fizician a reușit să depășească cu mult speranțele medicilor. Profesorul i-a îndemnat pe toți oamenii cu dizabilități fizice să se concentreze asupra lucrurilor pe care le pot face și să nu regrete lucrurile pe care nu pot să le facă**.**

Fascinat de Univers

"Scopul meu este simplu", a scris acesta. "Este înțelegerea completă a Universului, de ce este așa cum este și de ce există", a explicat fizicianul. Mare parte din munca sa științifică a avut în centru o unificare a teoriei relativității - natura spațiului și timpului - și a celei cuantice - modul în care se comportă cele mai mici particule din Univers - pentru a explica crearea Universului și principiile care îl guvernează.

În 1974, Stephen Hawking a devenit, la vârsta de 32 de ani, cel mai tânăr membru al celei mai prestigioase asociații științifice din Marea Britanie, The Royal Society.

Hawking a testat teoriile gravitaționale ale lui Newton în 2007, când, la vârsta de 65 de ani, a participat la o cursă cu avionul în condiții de imponderabilitate, în SUA, parte a pregătirilor sale pentru o dorită călătorie suborbitală. La acel moment, fizicianul a spus că a vrut să demonstreze că handicapul fizic nu este un impediment pentru a realiza lucruri și să încurajeze interesul pentru spațiu, despre care credea că este destinul umanității.

"Cred că rasa umană nu are niciun viitor, dacă nu ajunge în spațiu", spunea acesta. "Cred că viața pe Pământ este într-un risc în creștere de a fi distrusă de un dezastru precum încălzirea globală, un război nuclear, un virus modificat genetic ș.a."

Mai recent, Hawking a declarat că inteligența artificială ar putea contribui la eradicarea bolilor și sărăciei, însă a avertizat asupra potențialelor pericole.

O celebritate mondială

Geniul lui Hawking i-a adus celebritatea mondială, fiind cunoscut ca un comunicator strălucitor, dedicat popularizării științei. Volumul "Scurtă istorie a timpului", una dintre cele mai de succes cărți din literatura științifică, lansat în 1988, a încercat să explice populației largi teoriile fundamentale ale Universului. A fost urmat, în 2001, de cartea "Universul într-o coajă de nucă/ The Universe in a Nutshell".

Cartea sa intitulată "The Grand Design", lansată în 2010, a provocat un scandal uriaș în rândul liderilor religioși, deoarece Hawking susținea în acest volum că nu este nevoie de o forță divină pentru a explica apariția Universului. Hawking a intrat și în cultura populară, cu apariții speciale în producții precum "Star Trek: The Next Generation", "The Simpsons", iar vocea sa a fost inclusă și în piese ale formației Pink Floyd.

Hawking s-a căsătorit cu Jane Wilde în 1965, cuplul având trei copii. Cei doi s-au despărțit după 25 de ani, iar Hawking s-a căsătorit cu fosta sa asistentă medicală, Elaine Mason, însă mariajul s-a destrămat pe fundalul unor acuzații de abuz, negate de fizician.

Povestea de dragoste dintre Hawking și Wilde a fost transpusă în filmul lansat în 2014 "The Theory of Everything", care i-a adus actorului britanic Eddie Redmayne premiul Oscar pentru interpretarea fizicianului.

Vasile A.

"Don Pasquale" a readus pe deplin opera pe o scenă sătmăreană

Exact acum o lună scriam în această pagină că muzica de operă ar putea avea un viitor frumos în Satu Mare, atât din punct de vedere al vocilor formate aici, cât și ca atracție pentru publicul spectator. N-a trecut mult timp și intuiția noastră începe să se confirme.

În această săptămână am avut ocazia să vedem în sala teatrului sătmărean spectacolul realizat de Opera Maghiară de Stat din Budapesta cu lucrarea "Don Pasquale" de Gaetano Donizetti, o operă comică în cel mai pur stil italian, dar de data asta cântată în limba maghiară (și supratitrată în limba română). Pentru prima oară în mai bine de trei decenii sătmărenii interesați au avut ocazia să vadă o operă pusă în scenă ca la carte, cu decor, regie, costume, orchestră, dirijor, tot ce trebuie. Opere în variantă de concert au mai fost pe scena Filarmonicii (ne amintim de "Traviata" cu Nicoleta și Ioan Ardelean), recitaluri de canto se fac destul de des, mai ales de când clasa profesoarei Lavinia Cherecheș ne vizitează cel puțin de două ori pe an, dar opera este un gen care trebuie gustat în forma sa deplină, iar prezența artiștilor maghiari la Satu Mare nu poate decât să ne bucure. Mai ales că echipa

Cei cinci soliști ai spectacolului Operei de Stat din Budapesta, în decorul primei părți a operei lui Donizetti

Operei din Budapesta a avut generozitatea să ofere fiecărui spectator un pachet promoțional cu două discuri și două reviste, fapt care credem că e un semnal că vizita lor va fi repetată în stagiuni viitoare.

În acest an s-au împlinit 175 de ani de la premiera lui "Don Pasquale" la Teatrul Italienilor din Paris. Premiera spectacolului de la Budapesta a avut loc în 2016. Subiectul operei este unul destul de convențional, respectând tipurile de personaje din commedia dell'arte (Don Pasquale, amorezul ramolit, ar fi Pantalone, Ernesto, tinerelul, ar fi Arlecchino, senzuala Norina e cu siguranță Colombina, iar machiavelicul doctor Malatesta nu e altceva decât Dottore). Donizetti scria repede și nu se jena să-și recicleze subiectele, sub presiunea cererilor venite de la teatre. Dar opera aceasta e agreabilă, comică fără exagerată vulgaritate și plină de melodia atât de tipică epocii belcanto căreia îi aparține.

Cel mai bun din distribuție ni s-a părut Andras Kaldi Kiss, baritonul ce a cântat rolul Malatesta, elegant în voce și prezență, artist cu roluri importante la activ. După ce s-a încălzit în primele minute ale primei arii, soprana Rita Szemere a oferit o seară delicioasă, atât vocal cât și ca prezență scenică, vocea ei fiind plină și asertivă, deși uneori pasajele de coloratură au scârțâit. Mai puțin convingător a fost tenorul Janos Szerekovan, cu o voce mică, parcă nelucrată cum ar trebui; de altfel, el nu a prea primit până acum roluri principale. Totuși, aria sa din actul 2 a avut sensibilitatea cerută de partitură. Rutinatul bas Laszlo Szvetek și-a lucrat foarte profesionist rolul titular și a accentuat, ca actor, latura comică, iar vocal nu avem nimic a-i reproșa, proiecția impecabilă riscând uneori să-l acopere pe bietul tenor. Rolul notarului, jucat de Laszlo Beothy Kiss, e prea mic ca să-l analizăm. Orchestra dirijată de Geza Koteles s-a acomodat binișor cu fosa ceva mai mică a teatrului și a oferit un acompaniament plin de spirit comic.

Un cuvânt bun pentru decorul amenajat de Eva Szendrenyi, sursă suplimentară de comedie, și pentru mult aplaudatul moment al corului servitorilor. Dincolo de toate, seara de operă a dovedit că Satu Mare poate găzdui cu succes asemenea spectacole, iar disciplina publicului a fost impecabilă.

Peste încă o lună, la Casa de Cultură a Sindicatelor, sătmărenii se vor putea reîntâlni cu teatrul liric în "Nabucco" de Verdi, spectacol realizat de Asociația Opera Vox.

EDUCAȚIE

Cerință pentru elevii de clasa a IX-a: Încercați să citiți cu voce tare poezia. Ce vă sugerează șirul de onomatopee, asociat cu titlul textului? Trasați cu un creion conturul creat de așezarea rândurilor în pagină. Ce ar putea reprezenta desenul obținut?

Grădinița va deveni obligatorie

O propunere legislativă prevede ca grupa mare să fie obligatorie din 2020, iar cea mijlocie, din 2023. Concret, conform proiectului aflat în dezbatere la Camera Deputaților, din anul 2023, un copil va trebui să facă obligatoriu 2 ani de grădiniță – grupa mijlocie și mare -, apoi clasa pregătitoare, 4 clase primare, 4 clase la gimnaziu și 4 clase la liceu. Inițiatorii spun că proiectul merge pe liniile europene urmate în domeniul educației. Ei motivează obligativitatea a doi ani de grădiniță prin faptul că perioada preșcolară reprezintă „fundația întregii vieți de mai târziu", dar procentul copiilor care ajung la grădinițe este din ce în ce mai mic.

Unul dintre inițiatorii modificării Legii Educației naționale nr.1/2011, deputatul UDMR Szabó Ödön spune că legea i-a fost inspirată de cele transmise de psihologi și pedagogi care lucrează cu copii cu vârste între 5 și 10 ani. „Acești specialiști mi-au transmis că mult mai ușor se dezvoltă un copil care a frecventat grădinița. Există diferențe foarte mari între cei care participă la educația preșcolară din punct de vedere al mediilor de rezidență în defavoarea mediului rural. Apar inegalități la gradul de pregătire pentru școală, și implicit, riscul școlar la debutul în clasa 0 în cazul copiilor fără pregătire preșcolară", spune deputatul UDMR. Szabó Ödön a precizat că, inițial, în proiectul de modificare legislativă, grupa mare și cea mijlocie erau obligatorii din 2020, dar termenele s-au modificat. Psihologul Keren Rosner crede că proiectul prevede măsuri benefice pentru copii. „Am observat că există diferențe mari din punct de vedere al puterii de concentrare între copii care au fost la grădiniță și cei care merg direct la școală. Ajunși la școală, cei care nu au frecventat învățământul preșcolar nu pot ține ritmul cu ceilalți chiar dacă au un potențial asemănător", menționează specialistul. Keren Rosner spune că frecventarea grădiniței are ca efect disciplinarea, dezvoltarea de abilități necesare mai târziu în școală și obișnuința de a se integra în comunitate. „Există riscul ca în momentul în care este dus la școală un copil care nu a fost la grădiniță să dezvolte chiar și o fobie pentru școală fiind copleșit de ce i se întâmplă", a precizat Keren Rosner.

Poezii trăznite și desenate, publicate în manualul de limba română din liceu

"Cântecul monstrului din Loch Ness" și "Cântecul de noapte al peștelui"

Liviu Pop, fost ministru al Educației, a publicat pagina 23 din manualul de Limba și literatura română de clasa a IX-a. Acolo este o poezie pe care Liviu Pop o consideră nepotrivită pentru un manual de liceu, declarând că îl lasă "fără cuvinte".

Este vorba despre mai multe subiecte legate de "Cântecul monstrului din Loch Ness", de Edwin Morgan. Cerințele apar într-un manual alternativ care este pe băncile elevilor din clasa a IX-a încă din 2004: "Limba și literatura română", al cărui autori sunt Alexandru Crișan, Liviu Papadima, Ioana Pârvulescu, Florentina Sâmihăian și Rodica Zafiu. A apărut la Editura Humanitas Educational.

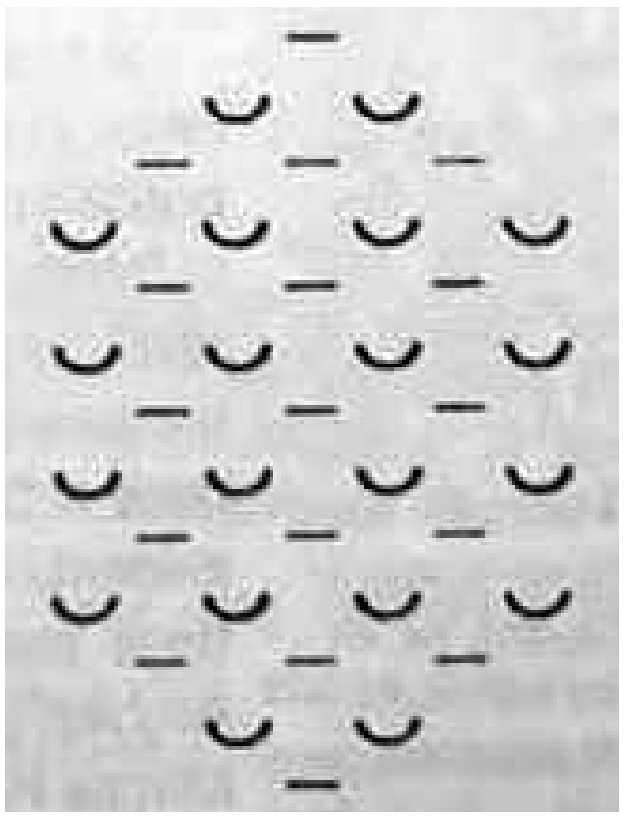
Liviu Pop consideră poezia nepotrivită pentru un manual de liceu, declarând că îl lasă "fără cuvinte".

Iată poezia:

"Cântecul monstrului din Loch Ness", de Edwin Morgan

"Sssnnnwhuffffll?
Hnwhuffl hhnnwfl hnfl hfl?
Gdroblboblhobngbl gbl gl g g g g glbgl.
Drublhaflablhaflubhafgabhaflhafl fl fl -
gm grawwwww gef geawf awfgm graw gm.
Hoooplodok - doplodook - plovodokot - doplodokosh?
Splgrgw fok fok splgrafhatchgabrlgabrl fok splfok!
Zora kra gka fok!
Grof grawff gahf?
Gombl-mbl bl -
blm plm,
blm plm,
blm plm,
blp".

Edwin Morgan, autorul poeziei cu onomatopee



Poezia "Cântecul de noapte al peștelui"

Cerințele din manual au fost publicate de Liviu Pop care a scris, în dreptul subiectelor: "Fără cuvinte". 1. Considerați că acest "joc fonetic" constituie o poezie? 2. Încercați să citiți cu voce tare poezia. Ce vă sugerează șirul de onomatopee, asociat cu titlul textului? Trasați cu un creion conturul creat de așezarea rândurilor în pagină. Ce ar putea reprezenta desenul obținut? Părerile sunt împărțite vizavi de acest subiect. Unii consideră că o astfel de operă nu ar trebui să fie într-un manual de clasa a IX-a, iar alții cred că stimulează creativitatea elevilor.

"Cântecul de noapte al peștelui", de Christian Morgenstern

Pe aceeași pagină din manual apare și poezia "Cântecul de noapte al peștelui" (1905) de Christian Morgenstern, reuniune de linii drepte și curbe (desenul alăturat).

Cerințe: 1. Poate fi compoziția lui Christian Morgenstern considerată o poezie?

Argumentați. 2. De ce credeți că aceasta se intitulează Cântecul de noapte al peștelui?

A consemnat V. Nechita

Elevi calificați la Concursul de Matematică Aplicată „Adolf Haimovici"

Sâmbătă 10.03.2018 a avut loc etapa județeană a Concursului Național de Matematică Aplicată „Adolf Haimovici". De la Colegiul Tehnic" IuliuManiu" Carei au participat urnătorii elevi: Găman Andreea, Morar Mihaela,Boroș Natalia, Pop Codruța, Stelli Annabella,Pocșa Sebastian, Abriham Cătălina, Mateș Andrada, Mihuț Denisa, Stan Ioana, Ostatea Paula, Secan Laura, Rak Richard coordonați de profesorii Farkas Ileana Elisabeta și Pap-Czier Iosif Levente.

În urma evaluării lucrărilor 3 dintre acești elevi s-au calificat la faza națională și anume: Ostatea Paula cls.a-XII a C,coordonator prof. Farkas Ileana Elisabeta; Secan Laura cls.a XII a C,coordonator prof.Farkas Ileana Elisabeta; Rak Richard cls.a X a A, coordonator prof. Pap-Czier Iosif Levente.

Informațiile ne-au fost comunicate de directorul Micovschi Adrian.

A consemnat V.N. Deleanu

Diplome acordate la proiectul „Oprește intimidarea! Delete bullying!"

După cum am menționat într-un articol anterior din Informația Zilei, marți 13 martie, în Sala Festivă a Colegiului Național „Mihai Eminescu" a avut loc conferința finală din cadrul proiectului „Oprește intimidarea! Delete bullying!"

În cadrul conferinței s-a realizat un bilanț al activităților. De asemenea, în conferință au fost evidențiați cei care și-au adus contribuția prin oferirea unor diplome.

Astfel, elevii au fost premiați pentru șase categorii de activități și anume: „Afișe în format electronic", „Grafică și desene", „Discursuri publice", „Atelierul de teatru", „Marketing, pagina web a proiectului" și „Afișul spectacolului și al consursului de discursuri".

Pentru „Afișe în format electronic" au fost răsplătiți următorii elevi: Laura Sărbu (clasa a VI-a), Vanessa Tar (a VI-a), Ioana Dobran (a VI-a), Andrei Ardelean (a X-a B), Oana Micle (a X-a B), Ioana Roman (a X-a B).

La categoria „Grafică și desene" Colegiul „Mihai Emineascu" are următorii premianți: Lorena Neagu (a V-a), Luana Arnăuț (a V-a), Laura Sârbu (a VI-a), Karina Szauftman (a IX-a A), Maria Ban (a IX-a C), și Călina Oprea (a IX-a A). „Discursurile publice" cele mai bune au aparținut elevilor: Ana Maria Pop (a IX-a E), Mara Săvinescu (a IX-a A), Sânziana Satmari (a IX-a F), Ștefania Marciuc (a X-a B), Iulia Radu (a X-a B) și Miruna Roca (aX-a A). Categoria „Atelierul de teatru" are următorii premianți: Gavrilă Andreea (a IX-a A), Casian Gavriș (a IX-a A), Mara Lăpuște (a IX-a D), Alexandru Opriș (a X-a A), Zsolt Pater (a IX-a F), Alexandru Indricuț (a X-a A), Codruța Cadar (a X-a E), Darius Vîlcu (a X-a E), Vanessa Moiș (a XII-a F) și Narcis Blideran (a XII-a E). La a cincea categorie, „Marketing, pagina web a proiectului" au fost premiați doi elevi și anume Diana Lung (a XII-a B) și Teodora Moldovan (a XI-a A).

Pentru ultima categorie premiată „Afișul spectacolului și al consursului de discursuri" au primit diplome elevii: Daciana Roman (a IX-a F), Daria Pisaltu (a X-a C) și Tudor Verzeș (a IX-a B-).

Pe lângă aceste premii a fost acordat și un premiu special lui Bogdan Ceteraș pentru activitatea lui ca trainer în cadrul Atelierului de teatru.

Pe lângă elevii premiați, au primit diplome de participare toți cei care au fost angrenați în activitățile la care s-a participat. De asemenea, au fost acordate diplome profesorilor direct implicați, profesorilor diriginți de la clasele implicate, și colaboratorilor din proiect care au sprijinit desfășurarea activităților. Premiile au constat în vouchere valorice pentru librărie, seturi de pictură, memory stick-uri sau cărți.

Cauzele bullying-ului

Expunerea la violență a unei persoane poate duce mai departe la alte fenomene de bullying, atât din partea agresorului, cât și din partea celui agresat. De multe ori, agresorul adoptă violența ca ultimă posibilitate de defulare și exprimare, fiind la rândul său abuzat ori neglijat. Cauzele pot fi lipsa de empatie, egocentrismul, orgoliul, superficialitatea relațiilor umane, și, mai ales, expunerea și preluarea unor modele de comportament similare.

Vera Pop

Olimpiade școlare

După cum ne comunică Inspectoratul Școlar Județean Satu Mare, olimpiadele școlare se desfășoară în conformitate cu Metodologia-cadru de organizare și desfășurare a competițiilor școlare. Documentele se găsesc postate pe pagina web a Ministerului Educației Naționale www.edu.ro la secțiunea Învățământ preuniversitar / Olimpiade și concursuri.

Etapa județeană a Olimpiadei de Matematică s-a desfășurat în data de 10 martie 2018, iar etapa națională este programată după cum urmează:

- clasele V-VI / 3-7 aprilie 2018 / Negrești Oaș;
- clasele VII-XII / 3-7 aprilie 2018 / Satu Mare

Etapa județeană a Olimpiadei de Limba și literatura română se va desfășura în data de 17 martie 2018, iar etapa națională este programată după cum urmează: clasele V-VIII / 3-6 aprilie 2018 / Baia Mare; clasele IX-XII / 2-6 aprilie 2018 / București; pentru școli/secții cu predare în limbile minorităților și pentru românii din diaspora, clasele V-VIII / 4-7 aprilie 2018 / Covasna.

Inspectoratul Școlar Județean Satu Mare organizează etapele județene și naționale ale olimpiadelor școlare conform reglementărilor aprobate de Ministerul Educației Naționale.

Stelian Crainic

Statueta găsită în județul Giurgiu a fost reconstituită de arheologi, dat fiind că unele părți lipseau – lucru normal după 7.000 de ani. Însă, cu toată trecerea timpului, forma ei este extrem de modernă.

"Gânditoarea de la Pietrele" - statueta de 6.500 de ani vechime, descoperită în județul Giurgiu

În satul preistoric de la Măgura Gorgana situat pe un deal din apropierea Dunării, din localitatea Pietrele (jud. Giurgiu), arheologii români și germani au făcut o descoperire extraordinară în anul 2014.

Statueta are aproximativ 6.500 de ani vechime și aduce cu faimosul „Gânditor de la Hamangia" și a sa pereche

Este vorba de o statuetă făcută din lut, măsurând mai puțin de 10 centimetri, ce înfățișează o femeie așezată pe scaun într-o postură meditativă. Statueta are aproximativ 6.500 de ani vechime și aduce cu faimosul „Gânditor de la Hamangia" și a sa pereche (putem menționa aici și valorosul „Vas cu îndrăgostiți" din Cultura Gumelnița – 6.500 de ani), sau cu „Gânditorul" cucutenian de la Târpești, de aceea fiind numită și „Gânditoarea de la Pietrele". În afară de „postura meditativă" a personajului feminin, putem semnala și existența scaunului, a acestei piese de mobilier creat de om acum peste 7000 de ani spre a-i ușura existența.

Figurină din cultura Gumelnița, perioada eneolitică

Descoperirea a fost făcută în zona satului Pietrele din județul Giurgiu, în cursul săpăturilor efectuate de o echipă mixtă româno-germană de arheologi pe un deal aflat la câțiva kilometri de Dunăre.

Cercetările au fost realizate de specialiștii Institutului de Arheologie „Vasile Pârvan" din București și cei de la „Deutsches Archäologisches Institut" din Germania.

Potrivit arheologilor, mica figurină ar data din mileniul al V-lea î.Hr. și ar aparține culturii Gumelnița din perioada eneolitică – adică perioada de trecere de la Epoca Pietrei la cea în care oamenii au învățat să folosească metalele. Pe teritoriul țării noastre, cultura Gumelnița se întindea din Dobrogea până în vestul Munteniei, dar depășea granițele României, descoperiri similare fiind făcute în Bulgaria și Grecia.

Statueta găsită în județul Giurgiu a fost reconstituită de arheologi, dat fiind că unele părți lipseau – lucru normal după 7.000 de ani. Însă, cu toată trecerea timpului, forma ei este extrem de modernă. Specialista în restaurare Cristina Georgescu de la Institutul de Arheologie „Vasile Pârvan" din București, care s-a ocupat de restaurarea statuetei, spune că „…atât din punct de vedere stilistic, cât și tehnic, statueta este o capsulă a timpului inedită, bogată în informații și deschisă interpretărilor celor mai interesante".

O echipă de aproximativ 30 de specialiști din diverse domenii, din România, Germania, Olanda, SUA, Bulgaria și Republica Moldova, studiază de peste șase ani satul preistoric de la Măgura Gorgana, din localitatea Pietrele, județul Giurgiu, pentru a reconstitui lumea culturii neolitice Gumelnița, una dintre cele mai strălucite civilizații din ultima jumătate a mileniului al V-lea î.Hr.

Satul preistoric studiat la Pietrele este o așezare de tip tell, cu case despărțite de ulițe înguste, de până la un metru și jumătate lățime, cu unele locuințe construite la înălțime, care reprezentau centrul vieții acelei comunități, fiind, probabil, folosite ca spații de depozitare. Casele din acest sat au ars, iar pereții lor s-au prăbușit îngropând obiectele care se aflau înăuntrul lor. Cauzele incendiului nu au fost determinate. Cele mai importante descoperiri făcute în acest sat preistoric, având între 20 și 30 de case, pe o suprafață de 160/120 metri, nu sunt obiectele în sine, ci faptul că au fost determinate strategii economice și de organizare socială ale comunității care a trăit acolo, în perioada aproximativă 4400 – 4200 î.Hr., după cum au apreciat cercetătorii.

Până în prezent, au fost cercetate patru dintre case, din zone diferite ale tellului, după cum a precizat Meda Toderaș, iar în acestea, dar și pe ulițe, au fost găsite circa 5.300 de artefacte din piatră, os, corn, lut, cupru și Spondylus – un melc din Marea Mediterană.

Printre obiectele descoperite se numără topoare, vârfuri de săgeți, unelte de ascuțit sau lustruit, ace de pescuit, statuete, figurine, cărora li se adaugă aproape 800 de vase de ceramică și peste 300.000 de cioburi. Obiectele din ceramică descoperite cântăresc circa opt tone. În plus, vasele sunt lustruite și decorate cu desene geometrice sau care imită valurile, realizate cu grafit. Printre obiectele descoperite se numără, de asemenea, mai multe greutăți de țesut din piatră, așezate în șiruri paralele. Acestea au dus la identificarea existenței războiului de țesut în comunitate, ceea ce ar putea constitui cea mai veche dovadă a existenței acestei unelte în preistorie, care a adus în viața omului șansa de a putea împleti diferite țăsături și a le folosi în diferite scopuri, spre a-și ușura existența.

Sub colbul miilor de ani stau încă ascunse adevărate comori lăsate moștenire de strămoșii noștri. Iată, cu spijin internațional, putem să le aducem la lumină și să ne bucurăm de ele. Informațiile aparțin conf. univ. dr. George V. Grigore.

Directorul Muzeului Național de Istorie din București: Dacia era un fel de El Dorado al antichității

Deși mulți ani, unii istorici români au susținut sus și tare că geto-dacii nu au prelucrat vreodată aurul, dovezile materiale și izvoarele istorice ne spun că, de fapt, spațiul românesc de astăzi era un fel de El Dorado al Antichității. Firesc, până la urmă, dacă ne gândim că între timp mai multe imperii au scos din Munții Apuseni cantități uriașe de aur…

În acest sens, directorul Muzeului Național de Istorie din București, Ernest Oberlander Târnoveanu a spus următoarele, în cartea Aurul și Argintul Antic al României: „Istoria și imaginarul colectiv antic a plasat Dacia, alături de Lydia, Thracia sau Hispania în rândul miticelor țări ale aurului Lumii Vechi. După cum o arată mărturia lui Herodot, legenda ținutului străbătut de râul Maris (Mureșul Actual), locul unei extraordinare abundențe a aurului, s-a născut și

a început să circule în lumea greacă cel puțin din secolul al V-lea î.e.n., deci cu câteva sute de ani înainte chiar ca numele geografic al Daciei să se fi încetățenit în literatura istorică sau geografică antică. Existența unei literaturi antice despre bogățiile Daciei la începutul secolului al II-lea e.n. este confirmată de faptul că însuți Traian s-a documentat asupra acestui subiect, înainte de a declanșa operațiunile militare."

Ce bogății a găsit Traian în Dacia lui Decebal, după ce a reușit să cucerească o parte din teritoriul ei, ne spune Statilius Crito, medicul militar care l-a însoțit pe împăratul roman în cele două războaie cu dacii: „După ce l-a învins pe Decebal, regele geților, puternicul Traian aduse romanilor cinci milioane de livre de aur, o cantitate dublă de argint, după care cupe și alte obiecte, depășind orice estimare…"(Fontes)

Privind din acest context declarațiile acelor istorici care au pretins până nu demult că dacii habar nu aveau să prelucreze aurul, ne întrebăm câți dintre aceștia erau doar niște ignoranți cu diplomă și câți erau mafioți, parte din rețelele de trafic de artefacte care aveau nevoie de această minciună pentru a putea trafica mai în siguranță comorile geto-dacilor?

Britanicii vor folosi raze X pentru a salva proiectilele corabiei legendare Mary Rose

Cercetătorii doresc să arunce o privire în interiorul ghiulelelor cu ajutorul razelor X în încercarea de a găsi o metodă de conservare a artefactelor vechi de cinci secole care se găsesc în prezent într-o continuă degradare.

Dacă acestea sunt expuse, vor fi supuse proceselor corozive la contactul cu aerul. Nava principală a lui Henry al VIII-lea are 1.200 de astfel de proiectile, care în prezent sunt depozitate în containere speciale cu umiditate scăzută, departe de ochiul publicului, scrie BBC. Scopul, conform lui Eleanor Schofield cercetătoarea care conduce studiul, este de a le păstra pentru generațiile viitoare. Mary Rose s-a scufundat în 1545, în Canalul Mânecii, și a fost scoasă din mare în 1982. Proiectilele sferifce de la bord sunt greu de conservat din cauza clorului care a ajuns până în miezul acestora, ceea ce înseamnă că vor începe să corodeze dacă sunt expuse la aer.

Echipa lui Schofield a încercat să înlăture clorul, dar substanța nu a dispărut complet, descoperind că atunci când erau expuse începeau să se dezintegreze. De aceea, savanții au hotărât să analizeze în profunzime aceste artefacte, folosind instrumentele din laboratorul Diamond Light Source in Didcot din Oxfordshire. Se dorește să se afle cât fier mai este în interiorul ghiulelelor, cât clor mai există și unde acționează acesta.

Pentru a realiza aceste lucruri, cercetătorii au fost nevoiți să sacrifice câteva artefacte prin secționarea acestora. Astfel, au folosit șase piese pentru a scoate la iveală detaliile interne ale acestora. Detalii care sunt semnificative, întrucât instrumentul cu raze X poate arăta structura la nivel molecular.

Astfel, noul studiu reprezintă primul pas către elaborarea unor tehnici de protecție mai eficiente.

Inteligența Artificială va genera o epidemie de sinucideri, avertizează un expert

Dr. Subhash Kak, un profesor de inginerie a computerelor de la Universitatea din Oklahoma, avertizează că inteligența artificială și roboții vor provoca o „epidemie" de sinucideri pe planeta noastră. Asta deoarece majoritatea oamenilor vor rămâne fără locuri de muncă, după ce vor fi înlocuiți cu mașini mai pricepute și cu costuri de operare mici.

Kak a spus că omenirea va intra într-o „distopie a șomajului", în care doar 500 de milioane de locuri de muncă vor mai fi disponibile în lume. În acest moment, populația planetei este de 7,6 miliarde de persoane. Potrivit lui, vehiculele autonome vor lăsa o treime din populația planetei fără loc de muncă. Astfel, numărul celor care vor consuma alcool, droguri și vor intra în depresie va crește accelerat.

Mai mult, futurologul Ian Pearson a spus că inteligența artificială va deveni atât de puternică, încât oamenii nu vor avea altă soluție decât să să contopească cu ea, într-o nouă specie, numită „homo machinus".

Pagină realizată de Mirela Filimon

Cameron Diaz a renunțat pentru totdeauna la lumea filmului

Este una dintre marile doamne ale Holywoodului, jucând în filme primite bine de critici, precum Îngerii lui Charlie, Shrek și Este ceva cu Mary, dar Cameron Diaz s-a retras din actorie pentru a se concentra pe viața de familie.

Faimoasa actriță, în vâstă de 45 de ani, s-a retras din industria filmului și nu are planuri de a se întoarce pe marele ecran, potrivit prietenei ei Selma Blair. Ea vrea să se concentreze pe viața de familie și pe relația cu soțul ei, Benji Madden, în vârstă de 39 de ani.

Vorbind la o petrecere organizată după decernarea premiilor Oscar, la Los Angeles, săptămâna trecută, Selma, a declarat: "Am luat prânzul cu Cameron ieri și am discutat despre film

Mi-ar fi plăcut să am o secvență cu ea, dar ea s-a retras din actorie. Nu mai are nevoie să facă alte filme, are o viață grozavă acum. Nu știu ce ar face-o să se întoarcă", a spus prietena ei.

În luarea aceste decizii Cameron a fost influențată și de faptul că este însărcinată. În vârstă de 45 de ani, actrița așteaptă un copil cu soțul ei, Benji Madden, chitaristul trupei Good Charlotte. Cei doi s-au căsătorit în 2015, după o relație de doar 8 luni, în cadrul unei ceremonii restrânse. Benji Madden este cu șapte ani mai tânăr decât Cameron Diaz.

Cameron nu a mai avut nicio apariție de când a jucat în filmul Annie, în 2014, când a interpretat-o pe Miss Hannigan.

Cameron Diaz și-a cumpărat un apartament de 9.000.000 $

Locul pe care Cameron Diaz l-a ales pentru a-și petrece timpul alături de familie este impresionant. Aceasta a devenit în 2013 proprietara unui apartament în clădirea de lux Walker Tower din celebrul cartier Chelsea, din Manhattan, unde locuiesc și Harrison Ford, Katie Holmes și Nicole Kidman. Locuința are trei camere, trei băi, o cameră de yoga, saună, cameră de zi cu bar și bucătărie complet utilată. Starul din "Profă rea, dar buuună", care are o avere de peste 100 de milioane de dolari, și-a uşurat conturile pentru acest apartament de vis cu nu mai puțin de 9.000.000 de dolari.

Are origini cubaneze, spaniole, engleze, germane și irlandezo-scoțiene

Pe numele ei întreg, Cameron Michelle Diaz este o actriță și fost fotomodel american. S-a născut la 30 august 1972 în San Diego, California, SUA, iar în prezent este stabilită în Los Angeles (BHPO). Mama sa, Billie Joann (născută Early), este un agent de import-export, iar tatăl său Emilio Luis Diaz (1949–2008) a lucrat mai bine de 20 de ani la compania petrolieră din California Unocal ca field gauger. Cameron are o soră mai mare pe nume Chimene. Tatăl său s-a născut într-o familie cubaneză (de descendenți spanioli), care s-au stabilit în suburbia Tampei, în orașul Ybor City, mai târziu mutându-se cu traiul în California, unde Emilio și s-a născut. Mama sa are origini engleze, germane și irlandezo-scoțiene. Cameron a crescut în Long Beach, California, și a absolvit Long Beach Polytechnic High School.

Cameron a plecat de acasă pe când avea 16 ani, și timp de 5 ani a locuit în diverse locuri și a vizitat Japonia, Australia, Mexicul, Marocul și Parisul. S-a întors în California la vârsta de 21 de ani.

În 1994, pe când lucra ca model a participat la audițiile pentru un rol în The Mask/Masca. Actrița a fost aleasă să joace în rolul principal în acest film, alături de Jim Carrey. A urmat apoi The Last Supper. În 1996 apare în 3 filme mai importante: "She's the One" - în care joacă Edward Burns, Jennifer Aniston și Amanda Peet, "Feeling Minnesota" și "Head Above Water". In 1997 joacă în producția independentă "Keys to Tulsa" și în succesul "My Best Friend's Wedding/Iubitul meu se însoară", care a devenit unul din primele 10 filme cu veniturile cele mai mari din 1997. Pentru interpretarea ei, i s-a acordat premiul pentru "actrița favorită" la categoria comedie la Premiile Blockbuster Entertainment. În același an apare în "A Life Less Ordinary", a lui Danny Boyle. În 1997 își face apariția în câteva secvențe din "Fear and Loathing în Las Vegas" al lui Terry Gilliam.

Relații

Din 1990 până în decembrie 1994, Diaz a convieţuit cu producătorul Carlos de la Torre. În 1995, Diaz a devenit partenera actorului Vincent D'Onofrio în timpul producției de Feeling Minnesota. Mai târziu, în 1995, ea a început o relație cu actorul Matt Dillon. Relația s-a încheiat în decembrie 1998. Ea a avut o relație și cu actorul și membrul trupei de 30 Seconds to Mars, Jared Leto în 1999, cu care s-a logodit în anul 2000. În 2003, au pus capăt relației lor de patru ani. Diaz a format un cuplu cu cântărețul Justin Timberlake între anii 2003-2006. În octombrie 2004, Diaz și Justin Timberlake au avut o altercație cu un fotograf de tabloid în afara unui hotel. Atunci când fotograful și un alt bărbat a încercat să-i fotografieze, cuplul le-a smuls aparatul de fotografiat. Imagini de la incident au apărut în Us Weekly. Reprezentanții perechii au afirmat că ei joacă scena unei noi serii. Diaz a mai fost într-o relație romantică cu starul de baseball, jucătorul lui New York Yankees, Alex Rodriguez, începând din iulie 2010 până în septembrie 2011.