

Enzimax ajută organismul să se refacă după mesele copioase

PAGINA 5

Florile de soc sunt eficiente în dureri de gât și artrită

PAGINA 6

De ce sunt vegetarienii mai fericiți?

PAGINA 8



Anul XII Nr. 783

Duminică 20 mai 2018

Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Otilia Marchiș o înfruntă pe soția lui Horthy în "Cartea suferințelor"

Informația de Duminică v-a prezentat anul trecut povestea Otiliei Marchiș-Boloni, născută la Homorod, prietenă de nădejde a unor mari figuri ale vieții culturale pariziene ca Auguste Rodin, Constantin Brâncuși sau Anatole France, amică de suflet a lui Ady Endre, cu care împarte acum un ansamblu statuar dezvelit de curând la Carei, și una din puținele femei care au întreprins o călătorie aventuroasă în jurul lumii.

Vederile sale politice liberale au adus-o în vizorul Terorii Albe dezlănțuite de oamenii lui

Horthy Miklos în perioada de după preluarea puterii de către regimul dictatorial de dreapta. Arestată în urma unui denunț anonim în timp ce vizita Budapesta pentru a-și clarifica niște chestiuni legate de averea familiei, Otilia a fost deținută timp de șase săptămâni în cele mai mizerabile condiții, fiind eliberată în cele din urmă din lipsă de probe. Experiența închisorii a redat-o cu sensibilitate și furie în "Cartea suferințelor", una din primele mărturii în literatura lumii despre ce înseamnă teroarea unei dictaturi. Apărută în 1920, cartea a fost



PAGINA 3

Activitățile pentru execuția Statuiei Eroului Necunoscut sunt în grafic

Este firesc să apară probleme în ce privește reamplasarea Monumentului Eroului Necunoscut în Satu Mare, având în vedere greutățile întâmpinate pentru repunerea pe agenda publică a acestui proiect.



PAGINA 2

În Noua Guinee, luptele se duceau cu pumnale făcute din oasele strămoșilor

Nu puteai lua osul oricărei persoane obișnuite, ci trebuia să fie tatăl tău sau cineva care a fost respectat în comunitate.



PAGINA 11

Sfinții Împărați Constantin și Elena - "părinții creștinilor" și ocrotitorii orașului Satu Mare

Constantin a schimbat în bine codul familiei, legile referitoare la căsătorie, adulter și divorț; a interzis abandonarea sau vinderea copiilor și a instituit ajutoare sociale pentru familiile foarte sărace, pentru copiii orfani, văduve și bolnavi.

PAGINA 9



Cristian Țopescu a consacrat cu vocea sa succesele sportive românești



PAGINA 4

Tatăl lui Meghan Markle nu va participa la nunta fiicei sale cu prințul Harry

Meghan Markle cere "înțelegere și respect". Unul dintre cei mai importanți invitați, chiar tatăl ei, nu ar mai participa la nuntă.

Luni, tatăl lui Meghan Markle, Thomas Markle, a declarat pentru tabloidul TMZ că nu va participa la nunta fiicei sale cu prințul Harry, citează CNN. Potrivit publicației americane, Markle a decis să nu își conducă fiica la altar, după ce în presă au fost publicate informații și fotografii care dezvăluiau că acesta a colaborat cu o agenție foto și a regizat imaginile în care a apărut în urmă cu mai multe zile și care-l înfățișau pregătindu-se pentru nuntă.

Thomas Markle crede acum că fotografiile sunt "proaste și amatoricești", iar decizia a fost luată pentru a nu face de răs familia regală ori pe fiica lui.

"Este un moment personal pentru domnișoara Markle în zilele de dinaintea nunții", a transmis luni un purtător de cuvânt al Palatului Kensington. "Ea și prințul Harry cer din nou înțelegere și respect față de domnul Markle în această situație dificilă".

EVENTIMENT

“Proiectul nostru vizează REFACEREA unui obiectiv pierdut în urmă cu 78 de ani și nu realizarea unuia nou, original, inclusiv H.C.L. nr. 198 din 2007 și Certificatul de urbanism recent obținut specificând acest lucru, astfel că nu putem solicita autorizație de construcție pentru altceva. Acesta este motivul pentru care am inițiat colaborarea cu o firmă specializată, care-și asumă responsabilitatea atât pentru refacerea statuii propriu-zise, identice cu cea inițială, doar pe baza fotografiilor existente, cât și pentru obținerea aprobărilor de la Comisia de For Public, inclusiv pe baza semnăturii unui artist plastic (sculptor) autorizat și agreat de Ministerul Culturii și Identității Naționale.”

Se împlinesc 30 de ani de la moartea Anei Aslan

Cel mai mic dintre cei patru copii ai Sofiei și ai lui Margarit Aslan, Ana s-a născut la 1 ianuarie 1897, la Brăila. Viitoarea cercetătoare urmează cursurile colegiului Romascanu din Brăila. La vârsta de 13 ani își pierde tatăl. Familia Aslan părăsește orașul natal și se mută la București.

În 1915, Ana absolvă Școala Centrală din Capitală. La vârsta de 16 ani, visează să ajungă pilot și chiar zboară cu un mic aparat, tip Bristol-Coandă. În urmă din urmă se decide să devină medic. Declară greva foamei pentru a înfrânge împotriva mamei și se înscrie la Facultatea de Medicină. În timpul primului război mondial, îngrijește soldații în spitalele militare din spatele frontului de la Iași. După întoarcerea la București, în anul 1919, lucrează alături de marele neurolog Gheorghe Marinescu. Trei ani mai târziu, absolvă Facultatea de Medicină. Este numită preparator la clinica II din București, condusă de profesorul D. Danielopolu, care o îndrumă și în alcătuirea tezei de doctorat. Urmează o activitate didactică și spitalicească la Filantropia, Institutul Clinico-Medical al Facultății de Medicină din București, Clinica Medicală din Timișoara, Spitalul CFR. Din 1949, devine șeful Secției de fiziologie a Institutului de Endocrinologie din București. Este punctul de plecare al carierei ei de gerontolog. Continuă cercetările într-un azil de bătrâni și evidențiază importanța novocainii în ameliorarea tulburărilor distrofice legate de vârstă. Obține rezultate remarcabile, care sunt comunicate Academiei Române.

În anul 1952, este înființat primul Institut de Geriatrie din lume, condus de Ana Aslan. Împreună cu farmacistă Elena Polovrăgeanu, în 1972, elaborează Gerovital H3, medicament ce acționează asupra mecanismelor comune ale bolilor degenerative specifice vârstei a treia. Produsul este primit cu entuziasm de către specialiștii din întreaga lume. Creează conceptul de “profilaxie a îmbătrânirii” și se preocupă de bătrânii abandonati de familie.

Organizația Mondială a Sănătății i-a oferit Premiul “Leon Bernard” pentru medicină socială. Printre pacienții doamnei Aslan s-au numărat celebriți, cum ar fi Ymma Sumak, Somerset Maugham, Salvador Dali, Charlie Chaplin, Pablo Neruda. A fost solicitată chiar și de Aristotel Onassis, Jacqueline Kennedy, Indira Gandhi, Marlene Dietrich, de Gaulle, Lilian Gish, Tito. Se stinge din viață la 20 mai 1988, lucidă până în ultima clipă, după o luptă acerbă cu o boală necruțătoare. Din trusa ei de medic nu lipsea niciodată o miniatură a Sfintei Fecioare.

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef
suplimentar - 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

Activitățile pentru execuția Statuii Eroului Necunoscut sunt în grafic

Asociația Tempora a depus un proiect pentru acordarea de sprijin financiar de la Consiliul Județean

Colonelul (r) Voicu Șichet a remis redacției noastre un comunicat de presă cu privire la reamplasarea Monumentului Eroului Necunoscut în Piața Libertății din Satu Mare, în numele Asociației Civice Tempora. Redăm în continuare comunicatul integral:

“Având în vedere că au apărut în presă și, implicit, opinia publică sătmăreană, îngrijorări cu privire la demersurile pentru reamplasarea Monumentului Eroului Necunoscut în Piața Libertății din Satu Mare și stadiul în care acestea se află, în numele Asociației Civice Tempora, care și-a asumat întreaga responsabilitate juridică, financiară și de orice altă natură pentru implementarea acestui proiect, mă simt nevoit să fac câteva precizări:

1. În orice proiect, mai ales unul de anvergură, apar și mici dificultăți și disfuncții în implementare, însă ele, de regulă, nu împiedică derularea și finalizarea. Este absolut firesc să apară mici probleme și în ceea ce privește refacerea și reamplasarea Monumentului Eroului Necunoscut în Satu Mare, mai ales având în vedere greutățile întâmpinate pentru repunerea pe agenda publică, după mai bine de 10 ani, a acestui proiect.

Monumentul va fi inaugurat și sfințit la 1 Decembrie 2018, la data Centenarului Marii Uniri

2. Activitățile necesare implementării proiectului sunt în grafic, având toate șansele ca monumentul să fie inaugurat și sfințit la 1 Decembrie 2018, dată la care vom sărbători Centenarul Marii Uniri, constituindu-se astfel în obolul sătmărenilor din generația actuală pentru jertfa celor ce au fărâșit România Mare.

3. În ceea ce privește finanțarea proiectului, considerăm că există toate circumstanțele ca să nu avem probleme deosebite, care să conducă la nefinalizarea lui în termenul stabilit. Astfel, am depus un proiect pentru acordarea unui sprijin financiar din partea Consiliului Județean Satu Mare, în cadrul concursului de proiecte pe Legea 350/2005, în domeniul Cultură - Centenar 2018, conform raportului intermediar rezultând că acesta a întrunit punctajul mai mult decât necesar pentru a fi aprobat.

În paralel, am demarat mai multe acțiuni de strângere de fonduri, atât prin Asociația Civică Tempora și celelalte organizații inițiatoare și militante pentru acest proiect, cât și prin alte instituții și entități sătmărene.

Rezultatele obținute până în prezent, în special prin aportul unor societăți comerciale sătmărene, ne dau garanția că vom reuși să acoperim toate costurile și că la 1 Decembrie 2018 vom avea parte de o sărbătoare cel puțin la fel de impresionantă ca cea de la 1 Decembrie 1922, dată la care a fost inaugurat monumentul inițial.

Mulțumim încă o dată societăților



Asociația Civică Tempora și celelalte organizații inițiatoare și militante pentru acest proiect prezintă opiniei publice sătmărene macheta Monumentului Eroului Necunoscut

comerciale care deja au realizat donații, numele acestora, dar și ale persoanelor private, vor fi făcute publice pe site-ul nostru: www.asociația-tempora.ro.

Firma executantă își asumă responsabilitatea pentru refacerea statuii, identice cu cea inițială

4. Proiectul nostru vizează REFACEREA unui obiectiv pierdut în urmă cu 78 de ani și nu realizarea unuia nou, original, inclusiv H.C.L. nr. 198 din 2007 și Certificatul de urbanism recent obținut specificând acest lucru, astfel că nu putem solicita autorizație de construcție pentru altceva. Acesta este motivul pentru care am inițiat colaborarea cu o firmă specializată, care-și asumă responsabilitatea atât pentru refacerea statuii propriu-zise, identice cu cea inițială, doar pe baza fotografiilor existente (nedeținându-se niciun document sau schiță cu date precise asupra statuii), cât și pentru obținerea aprobărilor de la Comisia de For Public, inclusiv pe baza semnăturii unui artist plastic (sculptor) autorizat și agreat de Ministerul Culturii și Identității Naționale.

Statuia va avea înălțime de 220 de centimetri și va fi realizată din bronz

Drept urmare, suntem în măsură să prezentăm opiniei publice sătmărene macheta Monumentului Eroului Necunoscut, concepută de societatea NE&RO INVEST SRL din localitatea Gherla, județul Cluj, cu care s-a semnat în urmă cu câteva săptămâni un contract de execuție, al cărui obiect de activitate prevede următoarele:

- realizare machetă statuie și soclu, necesară pentru obținerea avizelor de for public: 2.500 euro, fără TVA, termen 20.05.2018, îndeplinit;
- servicii de consiliere și reprezentare la Ministerul Culturii de către sculptor consacrat în vederea obținerii avizelor de for public: 8.000 de euro, fără TVA, termen pe toată durata contractului;
- realizare statuie personalizată cu înălțimea de 220 cm, din bronz: 27.500 euro fără TVA, termen predare noiembrie 2018.

Asociația Civică Tempora a deschis un cont unde sătmărenii pot face donații pentru această cauză

Dragi sătmăreni, vă reamintim că Asociația Civică Tempora a deschis la Banca Transilvania contul RO34BTRLRONCRT00F8409802, CIFȘ 22948850, unde cei care doresc, din conștiință și suflet, pot să doneze pentru această cauză.

Mai multe informații puteți obține accesând: <https://asociația-tempora.ro/2018/05/10/suntem-in-masura-sa-va-prezentam-macheta-statuii-eroului-necunoscut/>.

Cu deosebit respect,
Colonel (r) Voicu Șichet

“De săptămâni de zile zac pe un mindir infect. Murdăria mă copleșește din ce în ce mai mult. De unde să am curajul să mă spăl în focarul acesta de molime? Sunt îmbrăcată în zdrențe, în care mișună păduchii. Eczema, un abces la subsuoară și o altă infecție de răie îmi provoacă o temperatură ce-mi arde mădulele.”

ISTORIE

Otilia Marchiș o înfruntă pe soția lui Horthy în “Cartea suferințelor”

De curând a fost republicată la Carei, într-o ediție îngrijită de Nicoleta Latiș, “Cartea suferințelor”, scrisă în 1920 de Otilia Marchiș-Boloni, o mărturie fără menajamente, cu acuitate și sensibilitate feminină, a modului în care noua dictatură de dreapta din Ungaria își trata rivalii, reali sau imaginari, în zilele Terorii Albe.

Arestată la Budapesta după un denunț anonim, Otilia a petrecut șase săptămâni în cele mai inumane condiții de detenție, iar relatarea ei amintește de Soljenițin sau Steinhart, fiindu-le o demnă precursoră.

Spre finalul cărții, cea care a fost prietena lui Brâncuși, Rodin și Anatole France se dezlanțuie într-un capitol adresat personal soției dictatorului Horthy Miklos, intitulat “Doamnă Horthy, umilește-te”. Reproducem aceste pagini îndurerate și furibunde, cu mare valoare documentară și literară.



Otilia Marchiș-Boloni (1873-1951, foto stânga) a fost deținută fără probe timp de șase săptămâni în închisori și spitale penitenciare în timpul Terorii Albe de la începutul regimului lui Horthy Miklos. În dreapta, soția acestuia, Magdolna



Cronica suferinței din detenție

Zilele se târăsc cu o încetineală dezolantă care-mi tocește orice urmă de speranță. Iar nopțile fără somn sunt și mai grozave, martore ale durerii atâtor ființe chinuite, sortite morții sau chiar în pragul ei.

Aproape nu mai simt dorința libertății, atât sunt de istovită de suferințele celorlalți. Aceste suferințe m-au marcat și greutatea lor mă târăște spre anihilare. În urechile mele cântă întruna moartea, de melopeea ei înspăimântătoare nu aud glasul dorinței de viață și al speranțelor mele.

Nu mă interesează gazetele care-mi vin pe ascuns. Boicotul continuă. Situația groznică din Ungaria nu se îndreaptă, nimeni nu știe mai bine decât noi, aici, în iadul acesta zăbrețit. În timpul nopții sosesec mereu, în taină, un șir neîntrerupt de epave omenești, strivite sub loviturile asasinilor, prin supliciile cele mai rafinate ale inchișiției. Aceste umbre omenești, care au fost odată ființe vii, sănătoase, poate fericite, de unde vin? Din ce parte a Terorii albe? Poate din Cetate, din lagărele lui Pronay? Cine ar ști să ne spună? Majoritatea, când ajung aici, nu mai au putere să vorbească. Cum ar putea să povestească, nenorociții, ce li s-a făcut? Sunt pe moarte și, dacă nu-și dau sufletul aici, se așteaptă să fie târați aiurea, pentru a fi exterminați.

Soarta oamenilor este misterioasă și nesigură în Ungaria de azi, sub dominația cravașelor... Niciodată nu vezi intrând aici o faptură teafără și niciodată nu iese de aici o ființă vindecată. Când, prin miracolul unei foarte influente protecții, un prizonier ajunge cu timpul să fie pus în libertate, nu e decât o ruină putredă de buboae, răie, abcese și de alte boli, care otrăvesc pe semenii săi fizicește și sufletește. Eu însămi sunt o dovadă. De săptămâni de zile zac pe un mindir infect. Murdăria mă copleșește din ce în ce mai mult. De unde să am curajul să mă spăl în focarul acesta de molime? Sunt îmbrăcată în zdrențe, în care mișună păduchii. Eczema, un abces la subsuoară și o altă infecție de răie îmi provoacă o temperatură ce-mi arde mădulele. Nesuferita pomadă neagră, cu care mă frecionez împotriva mâncărimii, mă îngreșează teribil.

Dorm fără cearceaf, pe o cuvertură roșie, a cărei culoare iese, nu numai pe

cămașa mea udă de sânge, dar și pe trupul meu plin de erupții, otrăvindându-l cu veninul ei. Ce altă boală de piele mă amenință? Spre ce nou izvor de suferințe mă mână?... Una din cauzele principale ale ruinerii sănătății mele este groaza amestecată cu un nemărginit dezgust ce-l resimt când mă duc la toaletă, locul de contagiune al relelor celor mai de temut. De câte ori sunt nevoită să înfrunt acest loc de groază, îmi vine să leșin de scârbă și de spaimă.

Aceste mizerii îndurate între cele patru ziduri ale celei împuțite, torturile mele și ale altora îmi zdruncină nervii. Sunt apucată de dese crize de plâns. Insomnia, ce nu mai încetează, îmi exacerbează durerile. O nouă spaimă îmi provoacă apariția pe față a unor umflături mici, ciudate, tari și roșii. Persistă câteva ore, făcându-mă să tremur de groază, apoi dispar, pe urmă apar iar... Să fie acestea cauzate de nervi?... sau de contaminarea cea îngrozitoare?... Nu știu nimic... Și trebuie să suport această nesiguranță care mă terorizează, ca și prelungirea arestării mele nedrepte.

De unde am această putere supranaturală ca să pot suporta toate acestea?... Cine sunt eu, că pot răbda atâtea suferințe nemeritate?... Cum se poate că, sub efectul ucigător al acestora, mai pot să gândesc și să observ oameni și lucruri?... Ce forță atavică mă ține la suprafața acestor grozavii?... Trebuie să cred că rămânerea mea în viață este victoria asupra Morții. Până acum n-a reușit să mă învingă, oricât de aproape a trecut pe lângă mine.

“De ce doamna Horthy nu se află în locul meu?”

Mă întreb: de ce-am ajuns să putrezesc în temnița asta? Și de ce doamna Horthy nu se află în locul meu? Cel puțin pentru o singură noapte, ca să simtă ghearele soldaților lui Pronay. După lege și dreptate, invocând temeiurile și meritele, ea ar trebui să fie aici în locul meu. N-o cunosc. Nu auzisem niciodată vorbindu-se despre dânsa, înainte ca bărbatul ei să se fi ridicat până la Fortăreața din Buda, călcând peste cadavrele victimelor sale. Niciodată nu ajunsese până

la urechile mele vreo vorbă despre virtuțile, talentele, binefacerile ei, despre mărinimia ei. Niciodată n-am auzit să fie laudată pentru calitățile ei superioare, care s-o deosebească, și s-o ridice deasupra soțiilor de ofițeri și de înalți funcționari. Pe acestea le observasem de aproape, când eram nevoită să trăiesc printre ele și când, cu mărunta lor vanitate, își disputau prietenia mea. Doamna amiral Horthy face parte din această șleahță de femei și trebuie să fie cu totul identică cu damele din compania ei. Dacă ar fi fost altfel, am fi aflat-o. Dar niciun ecou n-a repetat știrea despre faptele ei nobile, nu ne-a adus dovada culturii sale și a spiritului ei ales. Similis simili gaudet: proverbul acesta latin indică asemănarea cu soțul ei. Într-adevăr, spune-mi cu cine te însoțești, ca să-ți spun cine ești: femeie fără merit, cu bărbat fără valoare. Din anumite puncte de vedere; trebuie s-o scutesc de o asemănare totală cu bărbatul ei. De pildă, eu cred că nu poate fi un tot atât de perfect asasin ca dânsul. Eu o socotesc numai proastă și vanitoasă. Dacă ar fi altfel, n-ar locui astăzi în Cetatea din Buda. Dacă ar avea un pic de bună-tate și de dragoste pentru aproapele ei, ar fi încercat să potolească efectele crimelor soțului ei. Dacă ar fi femeie, femeie cu adevărat curajoasă, de mult ar fi șters lacrimile de sânge ale atâtor martiri. Dimpotrivă, ea pricinuieste noi dureri cu orgoliul ei stupid. Se lasă sărbătorită, face paradă în marșurile ei triumfale, în timp ce mii și mii de ființe omenești suferă, se sfârșesc și pier, în chinurile inimaginabile ale închisorilor, ale temnițelor și carcerelor, în mizeria cumplită a lagărelor.

“Femeie ești tu? Și ce fel de soi?”

Pentru toate acestea, vezi, doamnă amiral Horthy, nu ești vrednică să-mi deschei șireturile pantofilor, să-i ștergi de murdăria îmbibată din latrinele prizonierilor bărbatului tău. Ești stupidă sau mai curând nu ești nimic. Nu ești. Te-ai născut femeie, ești mamă și capul tău de păun, care se clatină gol în vârful trupului tău fără inimă și fără suflet, to-

lerează, cu o slăbiciune ignorantă, ca femei și mame să fie azvârlite în temnițe mizerabile, să fie torturate și umilite, ca ofițerii albi ai soțului tău, acești domni ofițeri albi, eroii armatei naționale, cavaleri neabătuți și neînfricați, să bage și să învârtăscă mânerul cravașelor lor în uterul femeilor, până se stropesc cu sângele ce țâșnește din ele. (Autentic ca toate celelalte.)

Tu le știi toate astea, femeie! Femeie ești tu? Și ce fel de soi? Și nu găsești un cuvânt de spus? Nu scapi o lacrimă pentru atâtea mizerii? Și tu ești ocrotitoarea acestei biete țări, sortite pieirii? Ascultă-mă. Și să știi că-ți fac o deosebită favoare, vorbindu-ți. Îți voi povesti istoria unei biete ființe bolnave, soție și mamă, sălbatec martirizată.

Povestea Mariei și copilului ei mort

O chema Maria pe mama aceasta cu inima străpunsă de șapte pumnale. Era nevasta unui muncitor, nu a dulgherului din Biblie, ci doar a unui meșter fântănar, mamă a trei copii și însărcinată cu al patrulea. Era gravidă de patru luni și jumătate și simțise mișcând într-ânsa viața aceea nouă, tocmai în ziua când soldații lui Pronay, veșnic la pândă, năvăliseră în umila ei locuință. Veneau, cu arme și ciomege, să-i caute bărbatul. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa. Porunciră tinerei femei să le-o destăinuiească. Acesta, după ce fusese soldat, după ce se luptase pe front, fiind de două ori rănit, fusese încorporat în armata roșie, din care cauză dispăruse de acasă și fugise nu se știe unde. Ciomăgarii însă afirmau că Maria trebuie să cunoască ascunzătoarea omului urmărit, deoarece venea uneori noaptea la dânsa.

IN MEMORIAM

Ca reporter sportiv al TVR a participat la șase ediții ale Jocurilor Olimpice de vară și patru ale Jocurilor Olimpice de iarnă. A comentat mii de transmisiuni în direct de la Jocurile Olimpice, Campionate Mondiale și Europene în mai multe sporturi.

Cristian Țopescu a consacrat cu vocea sa succesele sportive românești

Cristian Țopescu, reputat comentator sportiv, una dintre cele mai cunoscute și apreciate voci de televiziune și radio, a dedicat peste patru decenii sportului românesc, cu mii de transmisiuni directe.

Interzis de comuniști la finalul anilor 1980, el a comentat cele două victorii mondiale ale naționalei masculine de handbal, noaptea magică din 1976 a Nadiei Comăneci de la Montreal și momentul în care trei românce au urcat pe podiumul olimpic la Sydney.

Cristian Țopescu a murit marți, la Spitalul Elias.

Campion național la călărie

Născut pe 26 martie 1937, la București, Cristian Țopescu a împărtășit pasiunea pentru hipism a tatălui său, ofițerul de cavalerie Felix Țopescu, membru al echipei hipice a României care a participat la Olimpiada de la Berlin din 1936. Pe când urma cursurile Școlii de Grăniceri din Oradea, Cristian Țopescu a câștigat câteva concursuri de hipism, apoi a fost transferat la Steaua, unde a câștigat campionatele naționale de sărituri peste obstacole din 1960 și 1962. În 1970, a absolvit cursurile Institutului de Educație Fizică și Sport.

Cariera ilustră în TVR

După ce s-a retras din competiții, a fost angajat ca reporter sportiv la Televiziunea Română, cu detașare de la Clubul Steaua, fiind plătit de Armată.



Cristian Țopescu pe Arena Națională din București. A renunțat să mai comenteze fotbal după Cupa Mondială din 1994

La TVR, a fost, din 1964 până la începutul anilor 2000, realizator de emisiuni, comentator sportiv, redactor șef al departamentului Sport și director general adjunct.

Ca reporter sportiv al TVR a participat la șase ediții ale Jocurilor Olimpice de vară și patru ale Jocurilor Olimpice de iarnă. A comentat mii de transmisiuni în direct de la Jocurile Olimpice, Campionate Mondiale și Euro-

pene în mai multe sporturi.

El a comentat cea noapte magică din 1976, când computerul olimpic de la Montreal, conceput pentru afișarea a trei cifre, a fost dat peste cap de nota maximă, 10.00, primită pentru prima dată de o gimnastă (Nadia Comăneci, n.r.) la Jocurile Olimpice. Computerul arăta nota 1.00!

Suspendarea

Pe 9 iunie 1983, i-a fost interzis să mai comenteze pentru Televiziunea Română, fiind suspendat pe termen nelimitat pentru afirmațiile făcute în timpul meciului de fotbal Suedia - România, încheiat cu victoria naționalei noastre. Țopescu a spus atunci că Balaci, Silviu Lung, Bölöni și Cămătaru au primit oferte de transfer de la echipe din străinătate și ar fi în interesul lor, al cluburilor și al țării ca ei să fie lăsați

să se transfere în afară. Șeful guvernului de atunci, Constantin Dăscălescu, a informat la Cabinetul 2 că "Țopescu a îndemnat tinerii din România să plece din țară".

A revenit la Steaua, unde, până în 1990, a fost crainicul stadionului și i-a ajutat pe Emeric Ienei și Anghel Iordănescu să pregătească meciurile echipei. În 1989 Valentin Ceaușescu i-a cerut să comenteze finala Cupei Campionilor Europeni de la Barcelona, unde Steaua a fost învinsă de AC Milan.

Marile momente

Pentru Țopescu, cele mai importante performanțe sportive românești au fost la Jocurile Olimpice de la Sydney 2000, când trei românce - Andreea Răducan, Simona Amănar și Maria Olaru - au urcat pe podium, cele două victorii mondiale ale naționalei masculine de handbal, în 1970 și 1974, și la Jocurile Olimpice de la Montreal din 1976, când Nadia Comăneci a devenit prima gimnastă care a primit nota maximă, 10.00. A comentat de asemenea toate meciurile naționale de fotbal la Cupa Mondială din 1994, când echipa condusă de Hagi ajungea în sferturi.

Țopescu a avut și un mandat de senator de București, pe lista PNL, în urma alegerilor parlamentare din noiembrie 2008. În martie 2017, președintele Klaus Iohannis i-a acordat Ordinul „Steaua României”. Regele Mihai I i-a conferit, în septembrie 2010, decorația regală „Nihil Sine Deo”, pentru merite deosebite aduse sportului românesc.

Rămâne pentru eternitate omul care a consacrat, cu vocea sa, marile succese sportive românești.

Lumea teatrului și filmului se desparte de Lucian Pintilie

Lucian Pintilie, unul dintre cei mai subtili regizori europeni, a intrat în legendă ca cineastul și omul de teatru care a inspirat generații de regizori - Corneliu Porumboiu, Cristi Puiu, Andrei Șerban - și care a lucrat cu unii dintre cei mai emblematici actori.

Dimensiunea operei lui Pintilie poate fi măsurată prin caracterizările făcute de critica de specialitate. "Reconstituirea" (1968) este considerat de criticii români cel mai bun film din istoria cinematografului nostru. "O vară de neuitat" (1994) și "Prea târziu" (1996) au fost selectate în competiția oficială a Festivalului de la Cannes, iar "Terminus Paradis" i-a adus lui Lucian Pintilie marele premiu al juriului la Festivalul de Film de la Venetia, în 1998.

Lucian Pintilie s-a născut în 1933 la Tarutino, în Basarabia. După absolvirea Institutului de Artă Teatrală și Cinematografică din București, a montat o serie de spectacole la Teatrul Bulandra din București, dar și lungmetrajele "Duminică la ora 6" și "Reconstituirea".

La Teatrul Bulandra a montat "Copiii soarelui" (1961), "Proștii sub clar de lună" (1962), "Cezar și Cleopatra" (1963), "Biedermann și incendiarii" (1964), "Inima mea e pe înălțimi"



Lucian Pintilie a fost mentorul mai multor regizori din Noul Val Românesc

(1964), "D'ale carnavalului" (1966), "Livada cu vișini" (1967), "Revizorul" (1972, spectacol interzis de cenzură după a treia reprezentație).

"Am avut nenumărate spectacole interzise - dar niciunul ratat din pricina compromisurilor politice. Pentru cele ratate sunt singurul vinovat. Nu împart cu nimeni responsabilitatea", spunea Pintilie într-un interviu.

Interdicția de a mai lucra în România îl determină să se expatrieze în

1973. A montat în Statele Unite și mai ales în Franța.

Și-a dorit întotdeauna să facă film. "După mine și-n ceea ce mă privește, cinema și teatrul țin de o aceeași credință și deseori, uneori în mod abuziv, de aceeași logică artistică. Această bizarerie are la origine o imensă frustrare. Am dorit întotdeauna să fac film, încă de pe vremea când eram un adolescent monstruos de complicat", mărturisea în același interviu.

A continuat în străinătate seria spectacolelor de teatru montate pe câteva din scenele importante ale lumii: Théâtre National de Chaillot din Paris - Turandot (1974); Théâtre de la Ville din Paris - "Pescărușul" (1975), "Biedermann și incendiarii" (1976), "Jacques sau Supunerea" și "Viitorul e în ouă" (1977), "Cei din urmă" (1978), "Trei surori" (1979), "Rața sălbatică" (1981), "Azilul de noapte" (1983), "Arden din Kent" (1984), "Astă seară se improvizează" (1987), "Trebuie să trecem prin nori" (1988), "Dansul morții" (1990); Guthrie Theater din Minneapolis - "Pescărușul" (1983), "Tartuffe" (1984), "Rața sălbatică" (1988); Arena Stage din Washington - "Tartuffe" (1985), "Rața sălbatică" (1986), "Livada cu vișini" (1988).

În paralel, a montat și spectacole de operă: Festivalul de la Avignon - "Orestia" de Taneev (1979); Festivalul de la Aix-en-Provence - "Flautul fermecat" de Mozart (1980, spectacol reluat la Opera din Lyon, Opera din Nisa, Teatro Reggio de la Torino); Welsh National Opera din Cardiff - "Rigoletto" de Verdi (1985), "Carmen" de Bizet (1986, spectacol reluat la Opera din Vancouver).

În 1979, a filmat în România "De ce trag clopotele, Mitică?", după un scenariu propriu pornind de la piesa "D'ale

carnavalului", film interzis vreme de zece ani.

După 1990 se repatriază și face o serie de filme în România: "Balanta" (1992), "O vară de neuitat" (1994), "Prea târziu" (1996), "Terminus Paradis" (1998), "După-amiaza unui torționar" (2000), "Niki Ardelean, colonel în rezervă" (Niki et Flo) (2003), "Tertium non datur" (2006). A fost coproducător al peliculelor "Undeva la Palilula" (2012), de Silviu Purcărește, și "Sieranevada" (2016), de Cristi Puiu.

Anul trecut, la lansarea cărții sale "Bricabrak", Victor Rebengiuc, Andrei Șerban, Cristi Puiu și Corneliu Porumboiu și-au amintit momente importante din viața lui Lucian Pintilie.

Corneliu Porumboiu a numit întâlnirea cu Lucian Pintilie "esențială". "Am avut șansa să discut despre toate scenariile mele cu el, despre toate filmele mele, deși uneori am fost foarte încăpățânat și acum regret, cel puțin când revăd un film, că nu l-am ascultat și de fiecare dată când termin câte un scenariu, abia aștept să mă văd cu domnia sa". "Am fost sub șoc. La ora aia făceam pictură, nu voiam să fac film. Am fost extraordinar de impresionat. Apoi am văzut «Reconstituirea». Dintr-o dată, a apărut un autor în viața mea", povestea Cristi Puiu întâlnirea cu creația cineastului.

Suplimentul natural ENZIMAX este un produs atent formulat pentru a stimula și a îmbunătăți digestia. Astfel, acest produs deosebit a fost special conceput pentru a înlătura neplăcerile majore aferente unui aport insuficient de enzime, cum ar fi hiperaciditatea gastrică, digestia lentă, senzația de greutate în stomac, balonarea, oboseala sau starea de epuizare, pierderea apetitului.

SĂNĂTATE

Evitați buzele crăpate printr-o hidratare corespunzătoare

Dacă vă confrunțați cu situația de a avea buzele crăpate, atunci ar fi recomandabil să țineți cont de sfatul medicilor pentru a vă remedia această neplăcere. Ei ne reamintesc faptul că soarele poate arde buzele în orice perioadă a anului, iar din acest motiv recomandă folosirea unui balsam pentru buze care să aibă în compoziție un ecran solar cu un factor de protecție de cel puțin 15. Lezarea buzelor când sunt expuse la soare se manifestă prin uscăciune și exfoliere. Acest lucru este neplăcut în special pentru buza de jos, care poartă greul în ceea ce privește acțiunea razelor ultraviolete. Specialiștii în farduri spun că uneori un ruj moale poate ajuta la calmarea buzelor crăpate. O simplă aplicare a rujului conferă o oarecare protecție.

Atunci când vine vorba despre crăparea și exfolierea buzelor, îndeosebi de colțurile gurii (denumite în termeni medicali cheilită comisurală), cauza ar putea fi legată de o carență de fier și de vitamine ale complexului B, îndeosebi de riboflavină (vitamina B2). Așadar se recomandă să includem în dietă produse bogate în fier cum este carnea (pasăre, pește), cereale, caise, ciocolată și vin roșu. Fructele și vegetalele au un conținut mare de vitamina C, care ajută la absorbția fierului.

La fel de importantă este hidratarea. Medicii recomandă să se consume apă din belșug, respectiv câte un pahar de apă la interval de câteva ore.

Oboseala cronică nu trebuie ignorată

Lipsa de energie și putere este unul dintre cele mai neplăcute simptome ale diabetului, care afectează calitatea vieții unui bolnav.

În cazul oboselei, cauza o reprezintă un cumul de factori. Sindromul oboselei cronice nu trebuie niciodată confundat cu astenia de sezon multipli. Iar diabetul joacă un rol extrem de important.

Chiar dacă medicii nu au reușit până acum să pună degetul pe un singur motiv de apariție a sindromului oboselei cronice, este o certitudine că oscilațiile nivelului de glucoză din sânge pot duce la pierderea vitalității și apariția unei stări de slăbiciune generalizată. Bunăoară, în cazul în care glicemia este prea mare, sângele devine vâscos și incapabil să mai transporte eficient oxigenul și nutrimentele către celule și țesuturi. În plus, provoacă inflamația vaselor de sânge, ceea ce duce la o migrare a monocitelor, celule ale sistemului nervos, către creier, și la apariția slăbiciunii de care vorbim. În același timp, un nivel scăzut al glucozei din sânge va determina și o imediată scădere a energiei.

Nu doar diabetul poate făcut vinovat de scăderea energiei și puterii, ci și alte boli serioase, dereglări hormonale complexe ori infecții. Există chiar un virus, Epstein-Barr, care provoacă boala numită mononucleoză infecțioasă, ori boala sărutului, cum i se spune în popor, și care se manifestă în primul rând printr-o stare generală foarte proastă. Lipsa de vitalitate, slăbiciunea musculară și lentoarea sunt primele pe lista simptomelor acestei infecții.

Enzimax ajută organismul să se refacă după mesele copioase

Mâncarea pe cât e de gustoasă, pe atât de greu poate pica anumitor persoane, de aceea trebuie să fiți foarte atenți la ceea ce consumați pentru a nu ajunge la spital.

Ficatul, pancreasul, bila sunt organele cele mai "exploatare" în perioadele de sărbători sau cu diverse ocazii festive deoarece mâncarea abundă în grăsimi, prăjeli, proteine în combinație cu amidon etc. și este foarte săracă în vegetale crude, fructe care conțin fibre și enzime.

Pentru a face față tuturor acestor provocări culinare, fără dureri de burtă, dureri în partea dreaptă, dureri de cap, Hypericum Plant vă recomandă un supliment natural sau un amestec de suplimente naturale care ajută corpul să facă față cu brio acestei perioade.

Suplimentul natural ENZIMAX este un produs atent formulat pentru a stimula și a îmbunătăți digestia. Astfel, acest produs deosebit a fost special conceput pentru a înlătura neplăcerile majore aferente unui aport insuficient de enzime cum ar fi: hiperaciditatea gastrică, digestia lentă, senzația de greutate în stomac, balonarea, oboseala sau starea de epuizare, pierderea apetitului.

Enzimele sunt cele mai importante elemente active pe care organismul uman le folosește în vederea unei desfășurări a procesului de digestie și pen-



tru menținerea sănătății întregului sistem digestiv. Acestea asigură echilibrul organismului nostru și reprezintă o resursă valoroasă în menținerea unei stări de bine.

Acești bio-catalizatori de natură

proteică, enzimele, sunt indispensabili pentru desfășurarea corectă a digestiei deoarece ei au un rol foarte important în transformarea alimentelor în substanțe asimilabile (micro- și macronutrienți) necesare nutriției organismului, precum aminoacizii, vitaminele sau mineralele. Odată cu introducerea tot mai multor alimente rafinate, ultra-procesate, în dieta modernă, consumatorul și-a restrâns sursele de enzime alimentare - ce sunt deosebit de sensibile la tratarea termică - provocând, astfel, un potențial deficit al acestora în alimentația sa.

Produsul ENZIMAX este special conceput pentru a se adresa acestei probleme, el asigurând suplimentarea alimentației noastre cu un complex de enzime naturale care substituie deficitul enzimatic pancreatic, gastro-intestinal și biliar ce poate apărea, astfel, la mulți dintre noi. Acest supliment alimentar creează un pH optim pentru digestie în cazul unei secreții insuficiente a stomacului, pancreasului și a intestinului gros.

De asemenea, datorită adaosului însemnat de probiotice în complexul unic al acestui produs, ENZIMAX îndeplinește și funcția de reechilibrare a florei intestinale, prevenind efectele neplăcute ale balonării prin ușurarea eliminării gazelor din intestine. În plus, acest supliment natural stimulează motilitatea intestinală și ajută la eliminarea toxinelor din organism.

Articulații sănătoase la orice vârstă numai cu Artroflex HA

Suplimentul alimentar Artroflex HA este un produs atent formulat pentru menținerea sănătății și flexibilității articulațiilor. În plus, acesta contribuie și la mineralizarea și fortifierea oaselor.

Acest demers este cu atât mai important cu cât ritmul vieții noastre devine tot mai alert și stresant,



iar alimentația noastră devine tot mai haotică, procesată și plină de toxine, aditivi, zaharuri rafinate și grăsimi rele (trans, saturate, cu raport omega 6 / omega 3 disproporționat), fapt ce crește statusul proinflamator din organism. Toți acești factori de stres, împreună cu un efort fizic neadecvat (e.g. sedentarism, postură incorectă, efort prea mare), o hidratare insuficientă, un somn de slabă calitate și o încălziminte nepotrivită (e.g. tocuri înalte), în timp, pot afecta grav sănătatea sistemului osteoarticular.

Pentru realizarea suplimentului, au fost folosite ingrediente 100% naturale precum fructoboratul de calciu și acidul hialuronic de fermentație bacteriană. Aceste ingrediente naturale au o matrice informațională apropiată de forma sa naturală. Acest lucru le permite substanțelor active să acționeze sinergic, completându-se și potențându-se reciproc, beneficiind totodată și de o biodisponibilitate foarte mare. Datorită formulei concentrate, produsul de față asigură o cantitate optimă de principii active, fiind totodată ușor de administrat.

Astfel, acest produs deosebit a fost special conceput pentru a avea o acțiune de creștere a mobilității articulare prin stimularea sintezei și creșterea vâscozității lichidului sinovial ce acționează ca un lubrifiant natural la nivelul incheieturilor.

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

Ce este și cum te ajută drenajul limfatic

Multe persoane cred că detoxifierea corpului ține numai de dietă. Includerea masajului limfatic ca rutină săptămânală ajută la detoxifiere cel puțin la fel de bine.

Drenajul limfatic ajută la ameliorarea stărilor de nervozitate și anxietate. În urma unui studiu efectuat în 2004, s-a observat că o reducere a stărilor de anxietate și depresie în urma drenajului limfatic manual este printre principalele efecte ale acestui tip de masaj.

Drenajul limfatic stimulează sistemul de filtrare a corpului. S-a observat abilitatea drenajului limfatic de a stimula procesul de curățare a corpului, care poate fi încetinit de factori precum o dietă nepotrivită sau lipsa de mișcare.

Orice tip de masaj ajută la stimularea circulației în corp, asigurând astfel ca sângele să fie pompat în interiorul corpului cu o forță mai mare. Cu cât circulația sângelui funcționează mai eficient, cu atât crește și gradul de energie. Organele interne vor funcționa mai corect, mai ales în ceea ce privește înlăturarea toxinelor.

Drenajul limfatic nu este un masaj obișnuit. El ține mai mult de reflexologie și presopunctură. Masajul stimulează ganglionii limfatici, activează pompa limfatică, determinând astfel drenajul. Mișcările masajului urmăresc circulația naturală a limfei spre inimă, iar mișcările sunt lungi, netede, circulare.

Se execută presiuni ușoare de blocare-deblocare cu ambele mâini, pe traiectul vaselor limfatice, la nivelul punctelor strategice și ganglionilor.

Drenajul limfatic este o tehnică ce acționează deosebit de eficient asupra circulației venoase și limfatice, cu efecte favorabile asupra dermei și celulei. Tratatul se poate efectua în ședințe de drenaj limfatic complet sau parțial.

Drenajul limfatic complet se execută pe toate traiectele și ganglionii organismului (membre inferioare, trunchi, membre superioare și gât). Drenajul limfatic parțial se adresează cel mai frecvent traseelor limfatice ale membrilor inferioare și superioare.

Drenajul limfatic este recomandat după un tratament de lipoaspirație, pentru o mai bună vindecare a edemelor și hematoamelor.

Ce este limfa?

Limfa este lichidul transparent ce este transportat prin intermediul sistemului limfatic: vase limfatice, ganglionii limfatici și spațiile intercelulare, cu rol de a transporta o mare varietate de substanțe între țesuturi și sistemul sanguin. Vasele limfatice sunt extrem de fragile, straturile lor fiind uneori transparente.

Pe traseul vaselor limfatice se găsesc ganglionii limfatici ce au rol de filtrare a limfei și eliminare a toxinelor din organism. Aceștia sunt localizați în axilă, în zona inghinală, în regiunea cervicală, în torace și în abdomen sunt cei mai numeroși. Rolul circulației limfatice este de drenaj, transport și apărare.

Sunt două părți ale masajului limfatic: curățarea și reabsorbția. Scopul curățării este de a crea un vacuum cu ajutorul unei presiuni ușoare astfel încât zona este pregătită să primească mai mult fluid, creând astfel un efect de spălare.

Curățarea implică

- Zona limfatică subclaviculară: prezentă direct sub claviculă
- Zona limfatică axilară: localizată sub braț
- În interiorul coatelor

Mișcările de curățare pot fi repetate de până la 10 ori pe zi. Masajul se face pe ambele părți ale corpului, nu numai în partea care prezintă probleme.

Cum știi dacă drenajul limfatic are efect? Dacă limfedemul nu se agravează, atunci masajul limfatic a avut efect. Pentru rezultate maxime este recomandat să se folosească o compresie pe mâna sau piciorul afectat. (www.slimconcept.ro)

REȚETE

Florile de soc sunt eficiente în dureri de gât și artrită

Este sezonul florilor de soc. Florile, extrem de aromate, au proprietăți terapeutice uimitoare, sunt eficiente pentru gripe și răceli, gută, infecții pulmonare și boli de piele. De asemenea, tratează durerile de gât, febra fânului, artrita și acționează ca laxativ ușor. Datorită diurezei pe care o produc se recomandă în reumatism, boli de rinichi și de vezică.

Ceaiul de flori de soc mărește cantitatea de lapte la femeile care alăptează. Având proprietăți laxative și ajutând la eliminarea apei din țesuturi, ceaiul este bun ca medicament natural în obezitate. Pentru aceleași motive se recomandă în constipațiile de natură nervoasă.

Întărește imunitatea

Fructele, foarte bogate în vitamine și uleiuri eterice, ajută la creșterea imunității, reglează problemele intestinale și au acțiune antinevralgică și antiherpetică. Fructele de soc au calități detoxifiante excelente, extrăgând apa și substanțele toxice din organism, facilitând eliminarea acestora pe cale naturală. Socul ajută apetitul alimentar și activitatea hormonală, reglând în mod natural organismul. Frunzele de soc se adaugă în unguente pentru afecțiuni ale pielii.

Extern, este util ca antiseptic, sub formă de băi sau cataplasme, indicat în furunculoză, abcese, arsuri, flictenae, având proprietatea de a fluidifica puroiul și de a calma durerile. Sub formă de băi fierbinți se utilizează contra reumatismului.

Infuzia din flori de soc se prepară din 2 lingurițe de flori la 250 ml apă clocotită, se beau 3 ceaiuri calduțe pe zi. Ca laxativ, se prepară infuzia din 1-2 lingurițe la 200 ml apă clocotită. Se ia seara la culcare.

Tinctură pentru curele de slăbire

Celor care țin cure de slăbire sau diete disociate li se recomandă tinctura din fructe de soc.

Se combină sucul de fructe de soc cu o cantitate egală de alcool dublu rafinat (care să aibă circa 85-90 grade), după care se agită 20-30 sec.

Recipientul trebuie închis ermetic și pus într-un loc răcoros și întunecat. Tinctura de soc poate fi folosită de persoanele care țin cure de slăbire sau diete disociate. Administrarea acesteia trebuie însoțită de o dietă alimentară bine stabilită, din care să fie excluse carnea, aditivii alimentari, margarina, zahărul. Salatele de fructe și legume sunt foarte indicate, ajutând la efortul de slăbire. Tinctura este contraindicată în primele săptămâni de sarcină și persoanelor care suferă de diaree cronică și acută. Se consumă doar diluată cu un alt lichid, fie apă sau alt tip de suc, niciodată în stare pură, deoarece creează probleme grave de sănătate, precum vomă, diaree cronică, probleme respiratorii, iritarea mucoasei gâtului, arsuri de stomac și chiar ulcer.

Socata se prepară astfel: 5-10 flori de soc se amestecă cu 1/2 l de apă, 250 g zahăr și 5 felii de lămâie. Pentru grăbirea fermentării se pot adăuga câteva boabe de orez. Se lasă o zi sau două la temperatura camerei să se pătrundă. Rezultă o băutură răcoritoare care întărește sistemul imunitar și vindecă simptomele răcelii.

Decoctul din scoarță de soc este obținut astfel: două mâini de scoarță de soc se fierb într-un litru de apă până când apa se reduce la jumătate din cantitatea inițială, apoi se filtrează și se divide cantitatea în trei părți. Se bea câte o parte înainte de fiecare masă.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

Cotlet gratinat, la cuptor



Ingrediente:

6 - 8 felii de cotlet, astfel încât să acopere tava în două straturi, 2 kg de cartofi, 300 g de costiță afumată (fără oase), 150 g de slănină afumată, 4-5 cepe roșii, o căpățână mai mare de usturoi, 400 g de smântână, o legătură de mărar verde, 4 roșii mari, 2 - 3 linguri de cașcaval răzuit, sare, piper, busuioc (nu obligatoriu), delicat de casă, piper colorat, o lingură de muștar, ulei.

Mod de preparare:

Din sare, piper, 2-3 căței de usturoi, muștar și 4-5 linguri de ulei se prepară un baît păstos, cu care se unge carnea spălată și sugativată cu șervețele. Cotletul se lasă cel puțin o zi, două la frigider, să se marineze. Într-o tavă antiaderentă se așază un strat de cartofi tăiați rondele mai groșute, peste care se pune un strat de ceapă feliată. Fiecare strat se condimentează puțin. Se așază apoi în mod uniform jumătatea cotletului. Din nou cartofi, ceapă, condi-

mente, după care, tot așa, în nod egal distribuit, 7-8 căței de usturoi tăiați în două, longitudinal. Slăcina și costița se taie cubulețe mărunte, se presară și acestea în mod egal, apoi se așază și al doilea strat de carne. Se învelește cu o folie de aluminiu și se dă la cuptorul preîncălzit, aproximativ o oră. În acest timp se prepară un sos: smântâna se amestecă cu 4 - 5 căței de usturoi pisat, mărarul mărunțit, sare și piper colorat, după gust. După ce tava se dezvelește, se pune înapoi și se mai ține la cuptor până când carnea începe să se rumenească ușor. Roșiile tăiate felii se așază pe bucățile de carne, apoi se toarnă sosul peste mâncare. Se dă din nou la cuptor, până când capătă totul o culoare aurie, apoi se poate presăra cu cașcaval, se dă din nou la cuptor până când cașcavalul se topește.

Supă cremă de spanac



Ingrediente:

500 g de spanac, 600 g lapte, 250 g smântână dulce pentru gătit, o lingură de amidon alimentar sau două linguri de făină, sare, iar la servire se mai pot adăuga crutoane sau bucățele de migdale.

Mod de preparare:

Spanacul curățat și spălat se opărește în apă sărată, se strecoară și se macină cu un robot de bucătărie. Se amestecă cu jumătatea cantității de lap-

te și cu smântâna dulce și se pune din nou la fiert. Făina sau amidonul se amestecă treptat cu laptele rămas, cu mare grijă, să nu formeze noduri, apoi se toarnă în supă și se amestecă. Se condimentează și se fierbe, până când începe să se mai îngroașe puțin. Se servește cu crutoane, eventual ornată cu smântână, cu frunze verzi de usturoi sau cu migdale prăjite.

Fructele de soc au calități detoxifiante excelente, extrăgând apa și substanțele toxice din organism, facilitând eliminarea acestora pe cale naturală. Socul ajută apetitul alimentar și activitatea hormonală, reglând în mod natural organismul. Frunzele de soc se adaugă în unguente pentru afecțiuni ale pielii.

Înghetată de casă cu căpșuni



Ingrediente:

200 g de căpșuni sau frăguțe de pădure (fragii sunt mai aromați), 3-4 linguri de miere sau zahăr, 1-2 plicuri de zahăr vanilat, 300 g iaurt cremos (sau eventual frișcă), napolitane, ciocolată, topping sau frunze de mentă pentru ornat

Mod de preparare:

Fructele se mixează, se adaugă iaurtul sau frișca (cu frișcă înghețată va avea un conținut mult mai ridicat de grăsime, dar va fi mai cremoasă), îndulcitorul și zahărul vanilat, se mixează

în continuare, până când toată compoziția devine spumoasă.

Se păstrează la congelator circa o oră, după care se așază în cupe sau boluri și se pun înapoi la congelator până la servire. Înainte de a fi servite cupele se pot orna cu frișcă, fructe proaspete, topping, bucățele de ciocolată, alune, nuci sau frunze de mentă, după preferință.

Sirop de brad



Ingrediente:

1 kg muguri de brad culeși din pădure (nu de pe marginea drumului, unde poluarea este mare), 2 litri de apă (dacă se poate, apă de izvor), 1,5 kg zahăr, zeama de la o jumătate de lămâie.

Mod de preparare:

Mugurii de brad se curăță de codițe și se spală foarte bine în mai multe ape. Se pun la fiert în apă, timp de o oră, după care se lasă așa până a doua zi, apoi se strecoară. Zeama se pune din nou la fiert, împreună cu zahărul și cu zeama de lămâie, adăugând eventual și coaja rasă a acesteia. Se lasă să fiarbă

până devine siropoasă, aproape ca mierea, la fel și culoarea va trebui să semene cu aceasta, de la auriu până la o coloratură ușor brun roșcată, în funcție de soiul de brad care s-a folosit. Siropul se pune fierbinte în sticle, se acoperă și se lasă să se răcească încet, acoperit cu pături. Se păstrează în loc răcoros, ferit de prea multă umezeală. Se consumă cu ceai, apă minerală, sau la fel ca mierea, sub formă de tratament în caz de tuse sau boli ale aparatului respirator.

Rubrică realizată de Eva Laczko

DIETĂ

O femeie cu o înălțime normală are o rată a metabolismului bazal de 1.400 de calorii pe zi. Asta înseamnă că o femeie poate arde 1.400 de calorii stând în pat toată ziua. Însă atunci când vine vorba despre femeile mici de înălțime rata bazală este de 1.200 de calorii; de aici apare diferența în ritmul de slăbire. Cu cât corpul are dimensiuni mai mici, cu atât are nevoie de mai puțină energie. Asta înseamnă că și numărul de calorii arse este mai mic.

Vegetarienii sunt mai fericiți

Vegetarienii sunt mai fericiți decât cei care consumă carne, iar aceasta se datorează acizilor grași vegetali Omega-3! Așa că adaugă în alimentația ta mai multe nuci sau deserturi raw vegan cu nuci, semințe de in și dovleac și vei vedea cum nivelul de fericire crește!

Până nu demult, se credea că Omega-3 din plante, ce se regăsește în nuci, în semințele de in și în uleiuri, este mai puțin eficientă asupra stimulării creierului și asupra sănătății fizice decât EPA și DHA, deoarece este mai greu pentru organismul nostru să transforme aceste surse vegetale în aminoacizi utilizabili.

Însă un studiu publicat recent în Nutrition Journal, realizat pe un eșantion de 60 de vegetarieni și 78 de persoane care consumă carne, arată contrariul. Cercetătorii au descoperit că vegetarienii au raportat diete reduse semnificativ în EPA și DHA, acizi grași Omega-3 luați din consumul de pește și carne, despre care multe studii spun că se află în strânsă legătură cu starea de bine. Așa că se așteptau la o probabilitate mai mare de apariție a unor probleme precum depresia și anxietatea. În schimb, au obținut un rezultat opus.

Beneficiile pentru sănătatea psihică

Vegetarienii au avut un scor mai mic la testele de depresie și o stare de bine generală mai bună decât consumatorii de pește și carne participanți la studiu. Se pare că acest lucru se datorează faptului că vegetarienii includ în alimentația lor o mulțime de fructe, legume și alte alimente sănătoase precum uleiurile neprocesate (adică uleiuri presate la rece, care își păstrează nutrienții intacti) și nuci, care sunt foarte bogate în acid alfa-linolenic Omega-3 (ALA) vegetal.

Prin restricționarea consumului de carne și pește se îmbunătățește starea



de spirit, cel puțin pe termen scurt, a individului. Așadar, alimentația vegetariană favorizează starea de bine, combatând totodată depresia și anxietatea.

Te întrebi cum să ai o alimentație mai fericită? Go nuts! Fructele cu coaja lemnoasă, în special nucile, sunt foarte bogate în ALA. Iar dintre toate nucile și semințele, cele de dovleac au unul

dintre cele mai ridicat nivel de acizi grași Omega-3!

Acidul alfa linoleic are o serie de efecte benefice pentru organism, așa că nu ar strica să ne străduim să introducem în dieta noastră alimente bogate în acest tip de Omega-3. Alte surse excelente de acid alfa linoleic sunt: drojdia, spanacul, broccoli și cartofii.

Femeile scunde slăbesc mai greu

Femeile mai scunde întâmpină dificultăți mai mari decât cele înalte atunci când încearcă să slăbească. Iar acest lucru se petrece din cauza metabolismului acestora.

Potrivit medicului Craig Primack, care face parte din Asociația Medicală pentru Obezitate din SUA, femeile minore slăbesc mai greu întrucât au un metabolism mai lent.

O femeie cu o înălțime normală are o rată a metabolismului bazal de 1.400 de calorii pe zi. Rata metabolismului bazal indică numărul de calorii pe care corpul le arde când e în repaus - în timpul somnului, prin respirație etc. Asta înseamnă că o femeie poate arde 1.400 de calorii stând în pat toată ziua. Însă atunci când vine vorba despre femeile mici de înălțime rata bazală este de 1.200 de calorii - de aici apare diferența în ritmul de slăbire. Cu cât corpul are dimensiuni mai mici, cu atât are nevoie de mai puțină energie. Asta înseamnă că și numărul de calorii arse este mai mic.

Mai mult decât atât, femeile scunde au mai puțină masă musculară, mai puțin țesut conjunctiv, oase și organe mai mici. Masa musculară este un factor important atunci când vine vorba despre numărul de calorii arse.

Mănâncă exact cât ai nevoie - dacă ai nevoie de mai puțină energie și arzi mai puține calorii, asta înseamnă că ai nevoie și de o cantitate mai mică de mâncare. Așadar, ajustează-ți porțiile și redu numărul de calorii astfel încât să oferi organismului exact cât are nevoie, poate chiar mai puțin - în niciun caz mai mult.

Fă antrenamente cu greutate - rata metabolică poate fi accelerată prin mărirea masei musculare. De aceea, femeile mici de înălțime ar trebui să își îndrepte atenția către antrenamentele cu greutate, care le vor ajuta să își mărească masa musculară și astfel să își accelereze metabolismul.

Consumă mai multe proteine - proteinele sunt sățioase, reglează nivelul de zahăr din sânge și te ajută să consumi

mai puține calorii. De asemenea, proteinele sunt importante în procesul de mărirea a masei musculare, așa că ar trebui introduse în dieta ta.

Acordă atenție sporită aportului de vitamine și minerale - pentru a reuși să scapi de kilogramele în plus este important să consumi mai puține calorii pe zi. Concret, o femeie care vrea să slăbească ar trebui să se limiteze la cel mult 1.200 de calorii pe zi, cel puțin până când intră în faza de menținere. Foamea nu este însă singurul pericol care ne pândeste atunci când reducem aportul caloric, ci și deficitul de vitamine și minerale, care ne-ar putea crea probleme de sănătate. Asigură-te că mănânci fructe și legume, care sunt bogate în conținutul de vitamine și minerale. Vorbește, de asemenea, cu medicul tău pentru a afla dacă este sau nu cazul să iei suplimente pentru prevenirea problemelor de acest gen.

Indiferent de înălțimea și greutatea ta, dacă vrei să slăbești sănătos trebuie să faci acest lucru treptat, fără să îți pui sănătatea în pericol.

primagym
AEROBIC CYCLING FITNESS

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



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



Gama Psoriderm® Cremă • Balsam de corp • Șampon • Gel de duș

Psoriderm
LABORATORIES LTD

ZILNIC DIN CAP
PÂNĂ ÎN PICIOARE

TALON REDUCERE Produse Psoriderm® și Psoriderm® SENSITIVE

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

ATO
MEDICAL VEST
Dispozitive medicale

Punct de lucru SATU MARE str. Gheorghe Lazăr nr. 1, ap. 28 parter, Satu Mare, jud. Satu Mare
Tel./fax: 0361-726-101, Mobil: 0720-047-485

Webshop: www.atomedicalvest.ro
E-mail: webshop@atomedicalvest.ro

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

Taloul este valabil până la data de 22.12.2017.

Constantin a schimbat în bine codul familiei, legile referitoare la căsătorie, adulter și divorț; a interzis, sub pedepse aspre, abandonarea sau vinderea copiilor și a instituit ajutoare sociale pentru familiile foarte sărace, pentru copiii orfani, văduve și bolnavi. Prin urmare, Biserica se bucura de pace. A dat, în anul 321, o lege prin care generaliza duminica drept zi cuvenită odihnei în Imperiul Roman (Pr. Prof. Dr. Ioan Rămureanu, op. cit., pp. 99-100).

RELIGIE

Sfinții Împărați Constantin și Elena - "părinții creștinilor" și ocrotitorii orașului Satu Mare

Constantin a făcut creștinismului cel mai mare serviciu dintre împărații romani, asigurându-i libertatea de dezvoltare

Sfinții Împărați Constantin și Elena sunt sărbătoriți cu mare evlavie la data de 21 mai. Domnia lor reprezintă începutul "epocii de aur" a creștinismului și coincide cu începutul perioadei de înflorire a Bisericii Creștine în toate compartimentele vieții sale: cult, lăcașuri de închinare (biserici), literatură, monahism. Sfinții Împărați strălucesc pe bolta Bisericii prin viața lor pilduitoare și prin lupta lor neîntreruptă pentru a asigura biruința credinței creștine, devenind modele pe care noi, cei de azi, avem datoria să le imitam.

Împăratul Constantin cel Mare, fiul lui Constanțiu Chlor și al Elenei, a domnit între anii 306-337 d.Hr., fiind una dintre personalitățile de marcă din istoria universală. Până la el, creștinismul a fost crunt persecutat de către împărații romani (Nero, Deciu, Dioclețian, Galeriu), care vedeau în creștini un real pericol pentru siguranța și unitatea Imperiului Roman. Pentru o mai bună coordonare a vastului Imperiu Roman, acesta era condus în Răsărit de către Dioclețian (până în anul 305) și ginerele său, Galeriu (până în anul 311), iar în Apus de către Maximian Hercule (tatăl lui Maxențiu) și Constanțiu Chlor (tatăl lui Constantin). După moartea lui Maximian Hercule (305) și a lui Constanțiu Chlor (306), ajung pe tron fiii acestora: Maxențiu și Constantin (proclamat împărat de către armată). Odată declarat pentru creștinism, Constantin a progresat continuu în această direcție, începând cu lupta dintre el și Maxențiu de la Pons Milvius (Podul Vulturului), lângă Roma, din 28 octombrie 312. Potrivit istoricilor creștini Eusebiu de Cezareea și Lactanțiu, în ajunul luptei cu Maxențiu, Constantin a văzut pe cer, ziua, în amiaza mare, o Cruce luminoasă deasupra soarelui, cu inscripția: "prin acest semn vei învinge". Domnul Iisus Hristos îi ceru să pună semnul Crucii pe steagurile soldaților, spre a-i servi drept semn protector în lupte, drept armă de biruință împotriva dușmanilor. Împăratul Constantin a fost ferm convins de realitatea apariției minunate a Sfintei Cruci, fapt confirmat de inscripția de pe Arcul său de triumf, care se păstrează la Roma, prin care el afirmă că a câștigat victoria asupra lui Maxențiu "prin inspirație divină" (vezi Pr. Prof. Dr. Ioan Rămureanu, Istoria bisericească universală, București, 1992, pp. 98-99).

Edictul de la Milan are o importanță epocală prin hotărârile și urmările lui

La puțin timp de la această biruință, Constantin, împreună cu Liciniu (unul dintre împărații Orientului), au publicat, în anul 313, Edictul de la Milan, prin care se acorda deplină libertate religioasă creștinismului. Creștinismul devine, așadar, "religio licita", adică religie permisă în Imperiu. Totodată, se anula toate hotărârile anterioare luate împotriva creștinilor și se retrocedau Bisericii lăcașurile de cult și averile confiscate de împărații precedenți.



Împăratul Constantin cel Mare, fiul lui Constanțiu Chlor și al Elenei, a domnit între anii 306-337 d.Hr., fiind una dintre personalitățile de marcă din istoria universală

Constantin era, cu adevărat, protectorul creștinilor. Edictul de la Milan are o importanță epocală prin hotărârile și urmările lui. Din religie nepermisă și persecutată, creștinismul devine religie permisă, ba chiar favorizată în Imperiul Roman. Dând dovadă de mult tact, Constantin cel Mare a adoptat față de creștinism o atitudine favorabilă, dar fără a jigni păgânismul greco-roman, care avea numeroase și puternice rădăcini. Împăratul păstră demnitățile supremă păgână de "Pontifex maximus" și nu se lepădă oficial de păgânism decât prin Botezul săvârșit cu câteva zile înainte de moarte. Printre măsurile binevoitoare pe care le-a luat față de Biserica Creștină se numără următoarele: scutirea Bisericii de impozite (privilegiu de care templele păgâne nu aveau parte), dreptul de a primi donații și averi ca moștenire, acordarea de sume importante din tezaurul statului pentru clădirea de biserici. De asemenea, a acordat Bisericii dreptul de a elibera sclavii.

Împăratul a modificat și dreptul penal, interzicând torturarea celor înțemnițați prin răstignire sau stigmatizare (însemnarea cu fierul înroșit). Luptele cu gladiatori au fost restricționate, iar condamnații, în loc să fie aruncați în arene pentru a lupta până

la moarte strălucire. Acest oraș era destinat să fie capitala unui Imperiu creștin, care prin edificiile, bisericile și întreaga sa concepție trebuia să illustreze importanța religiei creștine.

Și-a dat seama că unitatea creștinismului constituie elementul de rezistență al Imperiului

Convocarea Sinodului I Ecumenic de la Niceea, în anul 325, constituie unul dintre meritele deosebite ale împăratului Constantin cel Mare. Văzând tulburarea provocată în sânul Bisericii de erezia lui Arie (care susținea că Iisus Hristos nu este Dumnezeu adevărat, ci numai o creatură a Tatălui), împăratul s-a hotărât să convoace pe episcopii Imperiului, cu care avea legături strânse și neîntrerupte, într-un Sinod general sau ecumenic, spre a defini împreună adevărurile de credință și a asigura unitatea creștinismului. Ca om de stat experimentat, el și-a dat seama că unitatea creștinismului, pacea și liniștea Bisericii constituie elementul de viață și de rezistență al Imperiului. În locul mulțimii zeilor păgâni era de preferat existența unei singure credințe, cea creștină, întrucât ea garanta și unitatea statului, afirmă Pr. Prof. Dr. Ioan Rămureanu (op. cit., pp. 101-102). Îmbolnăvindu-se grav, Constantin a fost botezat în vila sa de la Ancyrona de către episcopul Eusebiu de Nicomidia și alți clerici, cu câteva zile înainte de Rusalii, în luna mai a anului 337. A trecut la Domnul curând după aceea, la 22 mai 337, în Duminica Rusaliilor, fiind înmormântat cu mare fast în biserica Sfinții Apostoli din Constantinopol, ctitoria sa. Mormântul său a fost înconjurat de stelele memoriale ale celor 12 Apostoli, făcând din împăratul Constantin cel Mare, în mod simbolic, "al treisprezecelea Apostol". Pentru meritele sale deosebite și mai ales datorită marilor servicii aduse creștinismului, după lunga perioadă de persecuții, Biserica l-a cinstit în chip deosebit, trecându-l în rândul Sfinților și numindu-l "Cel întocmai cu Apostolii" (Pr. Prof. Dr. Ioan Rămureanu, op. cit., pp. 101-103).

Sfânta Elena - un model vrednic pentru toate soțiile și mamele creștine

Elena, mama împăratului Constantin cel Mare, a fost, la rândul ei, canonizată, fiind serbată împreună cu fiul ei, pe care l-a educat în spirit creștin, în iubire de Dumnezeu și de semenii.

De numele împărătesei Elena este legată găsirea Crucii pe care a fost răstignit Domnul Iisus Hristos. Petrecându-și viața în sfințenie, împărăteasa Elena și-a sprijinit și sfătuit fiul mereu, împreună apărând Biserica lui Hristos de toate atacurile venite din afara ei și atrăgând lumea la credința în Dumnezeu. Crucea Domnului, descoperită de dânsa la Ierusalim, răspândește bucurie, liniște și lumină celor care o privesc cu smerenie și nădăjduiesc ajutor de la Hristos, Cel răstignit pe ea. Sfânta Elena rămâne un model vrednic de urmat pentru toate soțiile și, în special, pentru toate mamele creștine. Este o pildă în ceea ce privește educația pe

care o mamă are datoria s-o dea fiului ei, pentru ca acesta să iasă învingător în lupta grea cu valurile furioase și imprevizibile ale vieții. Dacă împăratul Constantin a realizat lucrurile mărețe despre care am vorbit anterior, un merit deosebit îi revine mamei sale. În zestrată de Dumnezeu cu alege însușiri sufletești, Elena a avut o influență covârșitoare asupra fiului ei, sădind și dăltuind în inima lui, încă din fragedă copilărie, iubirea, contribuind, cu siguranță, și la publicarea Edictului de la Milan din anul 313, priveritor la libertatea acordată creștinilor. În jurul anului 328, Elena se ocupă îndeaproape de construcția a două biserici la Locurile Sfinte: una la Betleem, locul nașterii Domnului Iisus Hristos, și alta pe Muntele Măslinilor, de unde Mântuitorul S-a înălțat la cer.

În data de 26 decembrie 2013 s-au serbat 75 de ani de la zidirea Catedralei ortodoxe "Adormirea Maicii Domnului" din municipiul Satu Mare, realizându-se o plachetă aniversară și un pliant. Cu acest prilej, Preasfințitul Părinte Iustin a înmănat o "Gramată episcopală aniversară", aflată la loc de cinste la intrarea în biserică. Tot cu această ocazie solemnă, Sfinții Împărați Constantin și Elena au fost proclamați oficial "ocrotitori ai municipiului Satu Mare", iar icoana donată de Catedrală a fost așezată în biroul primarului orașului Satu Mare.

Importanța actului prin care Constantin a acordat libertate creștinismului

Pentru întreaga lor viață, pusă în slujba creștinismului, Biserica îi numește pe Sfinții Constantin și Elena "părinți și ocrotitori ai creștinilor", prăznuindu-i cu mare evlavie la aceeași dată. Ei sunt apărători ai bisericilor și mănăstirilor. O dovadă a prețurii lor este și faptul că multe persoane le poartă numele, că multe biserici sunt ridicate în cinstea și spre slava lor, iar chipurile lor, având în mijloc Crucea Domnului, sunt zugrăvite în toate lăcașurile noastre de închinare. Să încercăm să urmărim și noi dragostea lor pentru Hristos Cel răstignit și înviat, luptând împotriva păcatului și a patimilor, întărindu-ne în credință și în nădejde. Să conștientizăm importanța actului prin care împăratul Constantin cel Mare a acordat libertate creștinismului, dându-i posibilitatea să se afirme și să se dezvolte, după o perioadă extrem de grea, pecetluită cu sângele multor martiri, care și-au dat viața pentru credința în Hristos. Acum suntem liberi și datorită Sfinților Constantin și Elena și, ca atare, se cuvine să ne apărăm credința, să luptăm pentru unitatea credinței împotriva celor care doresc să sfășie cămașa lui Hristos, să destrame trupul Său, care este Biserica. Să nu dăm prilej de dezbinare prin invidie, prin interese egoiste și meschine, certându-ne între noi, ci, în primul rând, să fim noi înșine factori unificatori, militând neîncetat pentru pace și înțelegere, în detrimentul urii și al discordiei, slujind unul altuia prin iubire: "Să ne iubim unii pe alții, ca într-un gând să mărturisim: pe Tatăl, pe Fiul și pe Sfântul Duh, Treimea cea de o ființă și nedespărțită".

Preot dr. Cristian Boloș

ANIMALE

Cârțițele sunt stăpânite mereu de nevoia de mâncare

Cârțița, numită și sobol, este un mamifer insectivor din familia talpide adaptat la viața subterană, săpând în pământ galerii care formează o rețea complicată care converg spre un culcuș central. Pământul din galerii este scos la suprafață, unde formează mușuroaiele caracteristice.

Este răspândită în Europa, din Insulele Britanice până la Munții Urali și Caucaz. Trăiește și în România și Republica Moldova. Cârțițele trăiesc oriunde solul este adecvat, cu conținut bogat în humus (în pădurile de foioase, de-a lungul râurilor, mlaștinilor, șesurilor, în terenuri cultivate și în cele înțelenite, dar și în zonele cu dune nisipoase, fixate). Are o lungime mică de 115-158 mm (cap + trunchi) și o greutate de 47-100 g. Poate trăi 3-5 ani. Corpul este cilindric și blana neagră catifelată; membrele anterioare sunt scurte, cu gheare puternice, adaptate săpatului, iar capul este conic, cu bot alungit și ochi foarte mici. Îi lipsește pavilionul urechilor, iar mirosul și auzul sunt foarte fine. Se hrănește mai ales cu răme, dar și cu insecte adulte și larvele lor, moluște terestre, miriapode și furnici. Se împerechează o dată pe an în aprilie-mai, gestația durează circa 4 săptămâni, iar femela poate să nască între 3 și 7 pui golași. Cârțița este folosită prin distrugerea multor larve din sol, afânarea și îmbunătățirea drenajului intern al apei.

Mănâncă orice vietate pe care o găsește în pământ sau la suprafață

Cârțița este un animal complet carnivor și este stăpânită mereu de nevoia și pofta de mâncare. Mănâncă orice vietate pe care o găsește săpând în pământ sau, mai rar, pe suprafața solului. Hrana predominantă a cârțiței o constituie rămele, care reprezintă peste 90% din componența hranei. Se hrănește și cu insecte adulte și larvele lor, moluște terestre, crustacee terestre, miriapode, furnici și ouăle lor, care toate la un loc nu depășesc 5-10% din hrana cârțiței. Dintre insecte predomină în hrană cărăbușii, larvele subterane de muște, mai puțin omizi și fluturi de noapte, dar și coropișnițe. Anii de invazie cu larve de cărăbuși sunt ani de belșug pentru cârțiță. Ocazional mănâncă și broaște, chițcani, șoareci, șopârle și șerpi care, ajunși în galeriile de cârțițe, nu mai văd lumina soarelui. Nici canibalismul nu e rar - învinsul din competițiile crâncene care se dau între masculii de cârțițe în epoca împerecherii este mâncat de învingător. Resturile vegetale găsite în analizele conținutului stomacal sunt puse pe seama înghițirii accidentale.

Datorită metabolismului intens și gradului redus de calorii al hranei, cârțițele mănâncă mult și neîncetat și sunt stăpânite mereu de nevoia de mâncare. Ele au nevoie în 24 de ore de o cantitate de hrană de 3-4 ori mai mare decât greutatea lor corporală. Ținute la post, fără hrană, mor de inaniție în numai 8-12 ore.

Cârțițele își dobândesc hrana prin muncă grea și neîncetată, săpând mereu în stratul de pământ în care trăiesc animalele cu care se hrănesc, pe care le prind cu membrele anterioare, iar rămele sunt strivite cu ghearele puternice, pentru a scoate pământul din aparatul lor digestiv. Cârțițele obișnuiesc să-și facă mici rezerve de hrană în cotloanele de pe traseul galeriilor, care sunt formate din 2-2,5 kg de răme imobilizate prin mușcarea primelor 3-5 segmente anterioare, fără a le omori.

Primăvara, unele veverițe zburătoare sunt atât de prinse cu joaca, încât uită să-și mai facă siesta. În plus, în această perioadă a anului, preocuparea lor e cu totul alta: împerecherea. După ce femela e suficient de impresionată de aptitudinile acrobatiche ale masculului, e timpul să se gândească la construirea unui cuib, fie într-un adăpost pentru păsări, dacă e vreunul prin preajmă, fie într-o scorbură. De obicei, veverița zburătoare are mai multe "domicilii". Unele sunt cămări de alimente, iar altele cuiburi de rezervă. Există veverițe zburătoare care își fac culcușul prin șoproane. Spre deosebire de verișoarele sale, veveriței zburătoare nu-i place viața la oraș.

Veverița zburătoare poate face salturi de până la 80 de metri

Micul "înarișat" are membrane cu caracteristici care l-ar uimi pe orice proiectant de avioane

Veverițele trăiesc mai peste tot. Puține însă egalează neobișnuitele aptitudini ale veveriței zburătoare siberiene. Dar chiar poate zbura acest mic rozător? Și de ce este el zărit atât de rar? Cum zboară ele? Deși toate veverițele de copac sar din creangă în creangă, niciuna nu atinge performanțele veveriței zburătoare, despre care se spune că poate face salturi de circa 80 de metri! Dar cum reușește micul rozător să zboare?

Veverița zburătoare are niște membrane cu caracteristici aerodinamice care l-ar uimi pe orice proiectant de avioane. În față, pielea este fixată de un pinte osos de lângă încheietura membrilor anterioare. Deși membrana pare a fi alcătuită doar din două straturi de piele, ea cuprinde și un strat muscular subțire care le permite veverițelor să modifice curbura suprafeței de planare și astfel să-i schimbe caracteristicile aerodinamice. În timp ce planează, veverița pare plată, aducând cu o mânășă. În rest, își dă impresia că e îmbrăcată într-o hăinuță de blană cu câteva măsuri mai mare. Dar cum poate zbura veverița fără să se izbească de nimic?

Coadă are rol de cârmă, orientând în zbor micuțul animal. Chiar înainte de a ateriza pe un copac, veverița își deschide "parașuta de frânare", cu alte cuvinte își aduce corpul în poziție verticală. Foarte rar se întâmplă să aprecieze greșit distanțele și să cadă la pământ.

Un alt avantaj al acestui "deltaplanist" îmblănit este greutatea lui mică. O veveriță zburătoare adultă cântărește în general doar 150 g și, fără coadă, are o lungime de circa 20 cm. Urechile nu-i stingheresc zborul, pentru că sunt mici și fără smocuri de păr.



Din cauza defrișărilor, această specie de veverițe, asemenea altor animale ce cuibăresc în scorburi, nu mai are locuri potrivite unde să-și ducă traiul

Un pilot nocturn

Ochii veveriței sunt neobișnuit de mari și par a fi două perle negre. Spre deosebire de alte specii cu care se înrudește, veverița zburătoare este un animal nocturn. Prin urmare, are nevoie de un văz foarte bun pentru a-și găsi hrana preferată: mătșorii și frunzele foioaselor, precum și mugurii coniferelor. Întrucât iarna micul rozător nu are o hrană îmbelșugată, toamna el își face provizii de mătșori și le ține în mici ascunzătorii pe ramurile și în scorburile copacilor.

Primăvara, unele veverițe zburătoare sunt atât de prinse cu joaca, încât uită să-și mai facă siesta. În plus, în această perioadă a anului, preocuparea lor e cu totul

alta: împerecherea. După ce femela e suficient de impresionată de aptitudinile acrobatiche ale masculului, e timpul să se gândească la construirea unui cuib, fie într-un adăpost pentru păsări, dacă e vreunul prin preajmă, fie într-o scorbură. De obicei, veverița zburătoare are mai multe "domicilii". Unele sunt cămări de alimente, iar altele cuiburi de rezervă. Există veverițe zburătoare care își fac culcușul prin șoproane. Spre deosebire de verișoarele sale, veveriței zburătoare nu-i place viața la oraș. Pe la sfârșitul primăverii sau începutul verii, veverița naște doi sau trei pui. Ca să le asigure de-ale gurii, ea nu mai pune capul jos nici măcar ziua. La naștere micuții sunt cât buricul degetului, dar nici nu apucă toamna să treacă și ei, țup! afară

din cuib, luându-și zborul spre alți copaci.

De ce sunt zărite atât de rar?

De ce este veverița zburătoare zărită atât de rar? În primul rând, pentru că această mică vietate nocturnă se mișcă fără zgomot prin coronamentul pădurii și nu atrage ușor atenția. În al doilea rând, veverița zburătoare preferă pădurile de foioase și de conifere ce se întind de la Marea Baltică până la Oceanul Pacific, străbătând taigaua siberiană. Vastele păduri siberiene par să asigure supraviețuirea veveriței zburătoare. Însă, din cauza defrișărilor, această specie de veverițe, asemenea altor animale ce cuibăresc în scorburi, nu mai are locuri potrivite unde să-și ducă traiul. În Finlanda, care reprezintă regiunea vestică a habitatului ei, veverița zburătoare este ocrotită printr-un decret al Uniunii Europene. Simpla zărire a unei veverițe zburătoare în coronamentul pădurii ori descoperirea excrementelor ei pot amâna sau chiar anula începerea unei lucrări de construcție.

Firește, veverițele zburătoare nici nu bănuiesc cât de mult înseamnă descoperirea urmelor pe care le lasă! De fapt, nimic nu pare să le tulbure eternul du-te-vino. Când liniștea serii se așterne peste pădurile nordice, mii de năsucuri cu mustați tremurând se ivesc rând pe rând din scorburile copacilor. Da, când rămurelele se balansează sub trupurile lor delicate, e clar că veverițele zburătoare sunt iar în acțiune! Aceasta este doar una dintre cele peste 30 de specii de veverițe zburătoare. Multe, între care și taguanul, o veveriță zburătoare de mărimea unei pisici, populează pădurile din sud-estul Asiei. De regulă, veverițele cu coada spinoasă, care trăiesc în Africa, nu sunt incluse în familia veverițelor zburătoare, deși seamănă mult cu acestea. Cel mai important semn distinctiv e coada, cu păr doar la bază și în vârf.

Ruxandra Filip

Koala pot comunica unii cu alții la distanțe foarte mari

Koala, numit și ursul cu pungă sau eronat ursul koala, este un mamifer marsupial erbivor arboreol din Australia. Este singurul reprezentant existent al familiei Phascolarctidae (familie de marsupiale) și este înrudit cu vombatul actual. Koala se găsește în zonele de coastă ale regiunilor continentale din est și sudul Australiei: Queensland, Noua Galie de Sud, Victoria și Australia de Sud.

Este ușor de recunoscut după corpul său robust, lipsit de coadă, urechile rotunjite și pufoase și nasul mare în formă de lingură. Koala are o lungime a corpului de 60-85 cm și o greutate de 4-15 kg. Culoarea blănii variază de la cenușiu-argintie la brun-ciocolatie. Koala din populațiile nordice sunt de obicei mai mici și mai deschiși la culoare decât cele din sud. Este posibil ca aceste populații să fie subspecii distincte, dar acest lucru este discutabil.

Koala trăiește de obicei în pădurile de eucalipt, iar frunzele acestor copaci reprezintă o mare parte din hrana lui. Hrana are un conținut scăzut de nutrienți. Nu este un animal social și singurele relații sunt între mamă și pui. Masculii adulți comunică cu pufnituri sonore care intimidează rivalii și atrag femelele. Tot ei își

marchează prezența cu niște glande odorizante pe piept.

Este un mamifer aplacentar (fără placentă). Din această cauză embrionul, peste o anumită vârstă, nu mai poate fi hrănit în uter din cauza lipsei organului care efectuează hrănirea, adică a placentei, și este născut. Ajuns în afara organismului matern, embrionul se târăște până în marsupial mamei, unde stă între șase și zece luni și unde este hrănit cu lapte. Puii de koala sunt înțărcați la vârsta de un an.

Urșii cu pungă nu au mulți prădători și paraziți, dar sunt amenințați de numeroși agenți patogeni, cum ar fi bacteriile din familia Chlamydiaceae și retrovirusul Koala. Pe lângă asta, mai sunt amenințați și de incendiile de pădure și de secetă.

Curiozități

Deși cu toții suntem familiarizați cu vederea sau cu prezența unui koala, există câteva lucruri pe care unii oameni nu le știu încă despre aceste simpatice animale:

1. În primul rând Koala nu sunt urși. Sunt, desigur, adorabili, ca niște ursuleți din pluș, rotunjiți și pufoși, însă ei sunt, de fapt, animale marsupiale, precum kangurii și oposumii. Astfel, femelele își cară puii în pungile de pe pântec;
2. Fiecare comunitate de koala are un mascul dominant și fiecare membru al co-



munității are propriul copac-casă, care este diferit de cei ai vecinilor lui. De aceea, de fiecare dată când habitatul le este distrus, înlocuit cu case sau drumuri, koala își pierde locul, așa cum oamenii își pierd locuințele în urma unui dezastru;

3. Koala pot comunica unii cu alții în ciuda distanțelor mari. Sunetele pe care le scot sunt, de asemenea, folosite pentru a exprima poziția socială, dominația și, uneori, agresivitatea. Pe de altă parte, femelele mame și puii lor emit sunete blânde, sub formă de murmur, mormăit sau cârâit. Atunci când sunt speriați, cu toții scot niște țipete asemănătoare strigătelor bebelușilor, sugerând că se află în dificultate;

4. Își petrec majoritatea timpului dormind. Ei folosesc energia acumulată în timpul orelor de odihnă pentru a sări din

copac în copac și se hrănesc cu frunze de eucalipt și cu scoarță de copac. Stau trei mai ales noaptea și numai pentru câteva ore. Este și un mod de a evita căldura din timpul zilei. Atunci când le este frig, se ghemuiesc unii în alții, la fel cum fac oamenii;

5. Koala reprezintă cele mai mari valori naturale ale Australiei, devenind chiar un brand al acestui continent.

Cu toate acestea, în ciuda popularității lor, ei se confruntă cu mari probleme de supraviețuire și sunt, de fapt, o specie aflată pe cale de dispariție. Impactul urbanizării intense a dus la distrugerea habitatului lor, iar atacurile altor animale, cum ar fi câinii domestici și vulpile, precum și accidente de circulație, au provocat scăderea drastică a populației de Koala.

Koala este listată la "vulnerabil" de Uniunea Internațională pentru Conservarea Naturii. Guvernul australian consideră "vulnerabil" populațiile din Queensland și New South Wales. Koala a fost vânat intens în secolul XX pentru blană și omorarea lor la scară mare în Queensland a produs o nemulțumire publică care a dus la o mișcare pentru a proteja specia. S-au înființat sanctuare și exemplarele al căror habitat a fost distrus au fost mutate în zone mai bune.

Acum cea mai mare amenințare la adresa lor este distrugerea habitatului, provocată de agricultură și urbanizare.

Berea, deși nu seamăna cu ceea ce se consumă în prezent, a jucat diverse roluri de-a lungul istoriei. A fost utilizată ca lichid potabil în timpul asediilor cetăților, ca plată pentru muncitorii din Egipt și Mesopotamia și ca hrană. Conform descoperirilor arheologice din orașul Suza, Iran, în urmă cu 3.500 de ani berea era consumată din vase mari din lut cu ajutorul unui pai, deoarece pe fundul recipientelor se depuneau cantități mari de reziduuri. Deși în acea perioadă nu conținea o cantitate mare de alcool, berea, ce avea consistența unei grăsimi groase, era consumată pentru calitățile sale hrănitoare.

Cum a ajuns al treilea cel mai consumat lichid din lume să fie produs la Fabrica din Timișoara în urmă cu 300 de ani

Berea este cea de-a treia băutură în topul mondial, doar apa și ceaiul fiind consumate în cantități mai mari. Însă această băutură nu este populară doar în prezent. A jucat un rol important în dezvoltarea economică și socială de pe întregul glob.

Același lucru s-a întâmplat și la Timișoara, unde în urmă cu 300 de ani se deschidea prima fabrică de bere de pe teritoriul României, ce avea să influențeze viitorul regiunii. Berea, deși nu seamăna cu ceea ce se consumă în prezent, a jucat diverse roluri de-a lungul istoriei. A fost utilizată ca lichid potabil în timpul asediilor cetăților, ca plată pentru muncitorii din Egipt și Mesopotamia și ca hrană. Conform descoperirilor arheologice din orașul Suza, Iran, în urmă cu 3.500 de ani berea era consumată din vase mari din lut cu ajutorul unui pai, deoarece pe fundul recipientelor se depuneau cantități mari de reziduuri. Deși în acea perioadă nu conținea o cantitate mare de alcool, berea, ce avea consistența unei grăsimi groase, era consumată pentru calitățile sale hrănitoare.

Pentru sumerieni, berea a reprezentat un element central. Lichidul reprezenta o monedă importantă în societatea sumeriană, fiind folosit pentru a plăti majoritatea serviciilor. Arheologii au descoperit inscripții pe mormintele sumeriene ce sugerau că berea era folosită ca monedă chiar și în cazul înmormântărilor, rudele "cumpărând" bunăvoința zeilor pentru cel plecat în lumea de dincolo. În Egipt, la fel ca în Mesopotamia, taxele erau plătite către templu sub formă de cereale și bere. După ce au analizat literatura egipteană, cercetătorii au ajuns la concluzia că berea era menționată mai des decât oricare alt aliment.

Deși diferite tipuri de bere realizate



Gustul berii produse acum la Timișoara nu este același precum cel de acum 300 de ani deoarece rețeta a avut îmbunătățiri

după diverse rețete au fost prezente și pe teritoriul României de-a lungul istoriei țării, putem considera că băutura a devenit mai prezentă și influentă în urmă cu 300 de ani, când la Timișoara se deschidea prima fabrică de bere. La 2 ani după eliberarea de către prințul Eugeniu de Savoia a Timișoarei de sub ocupația otomană, în oraș este înființată Fabrica de Bere Timișoreana. Inițial berea era realizată doar pentru aprovizionarea armatei austriece. "În 1890, principalele clădiri și instalații ale fabricii au fost distruse de un incendiu. Însă distrugerile au dus la o rețehnologizare", a declarat Eduard Polschi, directorul Fabricii de Bere din Timișoara, în cadrul

conferinței de presă "300 de ani de Timișoreana". Una dintre îmbunătățirile aduse fabricii după incendiu a fost introducerea primei "mașinării de frig" în anul 1900. Până în acel moment, temperaturile scăzute necesare în cadrul procesului de realizare a berii puteau fi obținute doar iarna.

Dacă pe parcursul războaielor berea putea deveni în orice moment un lichid vital, în perioada interbelică berea Timișoreana a devenit lider al pieței din România. După al Doilea Război Mondial, în perioada comunistă, fabrica a fost naționalizată, dar a continuat să producă lichidul bazat pe apă și cereale.

Astăzi, la 300 de ani de la prima ates-

tare documentară, în fabrică se produce același lucru: bere. Desigur, gustul ei nu este același precum cel de acum 300 de ani deoarece atât rețeta cât și fabrica au trecut prin diferite schimbări și îmbunătățiri. În prima fază berea era depozitată în butoaie, însă berarii vremii au observat că lichidul își schimbă gustul din cauza lemnului din care era confecționat butoiul. Însă în 1968 s-a introdus, în premieră, butoiul din aluminiu, care l-a înlocuit pe cel din lemn utilizat anterior.

În monografia orașului Timișoara, scrisă de Armin Barat, se face referire la calitatea berii, care s-a îmbunătățit foarte mult, fiind chiar exportată în țările vecine.

NASA va explora planeta Marte cu o dronă sofisticată

NASA a anunțat că intenționează să lanseze un elicopter de patru kilograme, autonom, pentru explorarea planetei Marte, în anul 2020. Drona experimentală ar fi primul vehicul aerian care va zbura în atmosfera lui Marte, în afară de sondele care au lăsat pe solul marțian binoculoscutele rover-uri ce explorează și astăzi Planeta Roșie. Elicopterul va fi atașat de partea inferioară a vehiculului rover Mars 2020 și va dispune de tot ceea ce este necesar pentru a opera în mediul marțian, inclusiv de panouri solare pentru încărcarea bateriilor, mai notează cei de la sciencealert.com.

Comenzile de pe Pământ vor ajunge la micuțul aparat de zbor în câteva minute, de aceea elicopterul va trebui să fie cel puțin parțial autonom. Lamele rotorului se vor roti cu până la 10 ori mai repede decât cele ale unui elicopter clasic de pe Pământ, asta pentru a face față atmosferei mai rarefiate de pe Marte. Când elicopterul va ajunge pe Marte în februarie 2021, va efectua misiuni de căutare și cercetare, fiind capabil să scaneze planeta în căutarea prezenței unor semne de viață microbienne.

Mars 2020 este o misiune NASA de explorare a planetei Marte, cu lansarea planificată în 2020. Se intenționează să se investigheze un mediu vechi astrobiologic relevant pe Marte, procesele geologice de suprafață și istoria sa, habitatele din trecut, posibilitatea vieții trecute pe Marte și potențialul de conservare a biosemnăturilor în conținutul materialelor geologice accesibile.

Jupiter și Venus modifică, la 405.000 de ani, orbita Pământului

Oamenii de știință au confirmat o ipoteză dezbătută de foarte mult timp, și anume cea conform căreia orbita Pământului este deformată de atracția gravitațională a lui Jupiter și Venus într-un ciclu care se repetă în mod regulat la fiecare 405.000 de ani. De zeci de ani cercetătorii au studiat acest fenomen, un exemplu fiind cel al ciclului Milankovitch. Ciclurile lui Milankovitch descriu efectele colective ale schimbărilor mișcărilor Pământului asupra climatului său de-a lungul a mii de ani. Numele este dat în onoarea geofizicianului și astronomului sârb Milutin Milanković. În anii 1920, el a emis ipoteza că variațiile în înclinarea axială și precesiunea orbitei Pământului au avut ca rezultat o variație ciclică a radiației solare care ajunge pe Pământ și că această forță orbitală a influențat puternic modelele climatice de pe Pământ.

În cadrul studiului actual, geologii au analizat rocile extrase de la mare adâncime din Petrified Forest National Park, Arizona, SUA. Aceștia au căutat semne care să indice vârsta rocilor și schimbările pe care câmpul magnetic al Terrei le-a avut. Apoi au comparat aceste roci cu sedimentele din bazinul Newark, un fost lac preistoric. Astfel, au observat că există un ciclu regulat, de 405.000 ani, al unei orbite terestre modificate în jurul Soarelui. Cercetătorii spun că există și alte cicluri orbitale, mai scurte, dar acestea se schimbă, în timp ce Ciclul Milankovitch rămâne la fel, de aceea a fost mai ușor de identificat.

Prin confirmarea faptului că acest ciclu care are loc o dată la 405.000 de ani se manifestă de dinaintea epocii dinozaurilor, constatările au implicații în nenumărate domenii de cercetare, afectând potențialul modul în care interpretăm fosilele și urmăm evoluția formelor de viață terestre. De asemenea mai trebuie să stabilim și modul în care Jupiter și Venus, incredibil de îndepărtate, influențează climatul Pământului și cum trece planeta noastră prin aceste schimbări de încălzire și răcire pe perioade lungi de timp.

Pagină realizată de Mirela F.

China construiește un sistem de control al vremii care va crește nivelul de precipitații într-o regiune de trei ori cât Spania

Chinezii doresc să elaboreze un proiect de schimbare a vremii care să le asigure mai multe ploii pentru agricultură. Sistemul este creat dintr-o rețea de camere de ardere a combustibilului solid care pot fi utilizate în producerea iodurii de argint, compus cu o structură similară gheții care poate fi folosită în alimentarea norilor.

Odată instalat, sistemul are potențialul de a crește nivelul de precipitații cu 100 de miliarde de metri cubi pe an.

Zeci de mii de camere de ardere vor fi instalate pe Podișul Tibetan într-o încercare de a crește cantitatea de precipitații pentru o zonă de trei ori mai mare decât aria Spaniei care este de aproximativ 500.000 de kilometri pătrați, scrie Interesting Engineering.

Este cel mai mare proiect de schimbare a vremii din întreaga lume și a fost dezvoltat de Aerospace Science and Technology Corporation din

China.

Camerele pot rămâne în funcțiune luni de zile fără să fie nevoie de întreținere, emițând vapori și dioxid de carbon.

O astfel de tehnologie, studiată și de Rusia și Statele Unite, poate fi folosită și în scopuri militare, pentru a crește șansele unei vremi capricioase (secetă, inundații sau alte dezastru).

"Modificarea vremii în Tibet este o inovație critică pentru a rezolva lipsa apei în China. Va reprezenta o contribuție importantă nu doar pentru dezvoltarea Chinei și a prosperității lumii, ci și pentru bunăstarea întregii rase umane", a precizat Lei Fanpei, președintele corporației.

Multe detalii cu privire la proiect sunt ținute secret. Ce nu este secret este riscul modificării vremii, mai ales într-o zonă atât de întinsă. O cantitate mai mare de precipitații poate da peste cap atât clima, cât și ecosistemele adaptate la un anumit nivel de umiditate.

În Noua Guinee, luptele se duceau cu pumnale confecționate din oasele propriilor strămoși, în urmă cu un secol

Până pe la începutul secolului al XX-lea, membrii triburilor din Noua Guinee confecționau și foloseau în lupte pumnale realizate din oase umane, în special din femur, pe lângă cele realizate din oase de animale. Femurul este osul care formează scheletul coapsei, iar la un om adult acesta măsoară între 40-50 cm. Potrivit celor de la Royal Society Open Science, un grup de antropologi condus de Nathaniel Dominy de la Colegiul Dartmouth a investigat proprietățile acestor pumnale din oseminte omenești în încercarea de a afla dacă există un motiv funcțional în confecționarea lor în detrimentul altor pumnale realizate din oase de cazuar sau pietre.

Cazuarul este o pasăre nativă din Noua Guinee. În regiunea Sepik a țării există pumnale făcute din oasele acestei păsări, aceasta fiind un simbol al puterii masculine, deoarece pasărea însăși a fost descrisă ca fiind extrem de agresivă și războinică. Vânarea acestei păsări a fost o probă de dovadă a bărbăției în Noua Guinee, astfel că pumnalele din oasele de cazuar aveau o importanță culturală profundă, care vorbește despre calitățile de vânător, puterea fizică și statutul în cadrul tribului. Iar acest lucru este cât se poate de justificat, dacă ne gândim la faptul că fiecare dintre picioarele unui cazuar are o gheară asemănătoare unui pumnal, care măsoară până

la 12 cm lungime și poate spinteca orice prădător (sau om) cu o lovitură rapidă, spun cercetătorii. Păsările pot alerger până la 50 km/h, sar în aer aproape 1,5 metri și înnoată cu măiestrie.

Totuși, de ce au renunțat oamenii la fabricarea pumnalelor din oasele acestei păsări și au trecut la cele din oseminte umane? Cercetătorii au demonstrat faptul că, deși oasele de cazuar sunt la fel de rezistente precum cele umane, acestora le lipsește dimensiunea simbolică. Pumnalele umane întrușipau forța și puterile provenite din lumea supranaturală. Aceste pumnale din os erau atât arme, cât și o moștenire, o păstrare vie a memoriei celor decedați.

După cum ne spune Nathaniel Dominy, aceste pumnale au fost foarte apreciate de oamenii din Noua Guinee: "Pumnalele osoase umane trebuiau să provină din scheletul unei persoane cu adevărat importante. Nu puteai lua osul oricărei persoane obișnuite, ci trebuia să fie tatăl tău sau cineva care a fost respectat în comunitate. Motivul pentru care se făcea o astfel de alegere era acela că se credea că pumnalul păstrează puterile spirituale ale persoanei de la care a fost luat osul". Practic, oricine ar fi folosit pumnalul se putea proclama public ca deținător al drepturilor și puterilor proprietarului inițial al osului.

BAFTA TV 2018 - "Peaky Blinders" a fost marele câștigător



Premiile BAFTA TV 2018 și-au desemnat câștigătorii, iar serialul "Peaky Blinders", realizat de BBC, a fost marele câștigător al serii. Un moment important a reprezentat câștigarea de către rețeaua Netflix a primului premiu important la BAFTA.

Ediția de anul acesta a Galei premiilor BAFTA TV a fost organizată duminică seară la Londra, iar vedetele din cele mai importante seriale britanice ale momentului au făcut spectacol cu ținutele lor pe covorul roșu. Dar și premiarea a fost interesantă, mai ales că serialul BBC "Peaky Blinders" a câștigat premiul pentru cea mai bună dramă, învingând "The Crown", realizat de Netflix.

Cea mai bună actriță în rol principal a fost declarată Molly Windsor pentru rolul din "Three Girls", o miniserie produsă de BBC, învingând-o și anul acesta pe Claire Foy, interpreta reginei Elisabeta a II-a din "The Crown".

Primul premiu obținut de Netflix

la BAFTA a fost câștigat de Vanessa Kirby, interpreta prințesei Margaret în serialul "The Crown", care a fost desemnată cea mai bună actriță în rol secundar. "The Handmaid's Tale", o producție a platformei de streaming Hulu, a câștigat premiul BAFTA TV la categoria "cel mai bun serial internațional". Daisy May Cooper a fost desemnată cea mai bună actriță de comedie pentru evoluția ei din serialul "This Country".

Cel mai bun actor de comedie a fost desemnat Toby Jones pentru interpretarea lui din producția "Detectivists", realizată de BBC. Atât "Line of Duty" (BBC) cât și "Black Mirror" (Netflix) au reușit contraperformanța de a nu câștiga niciun trofeu la gala de duminică seară, deși primiseră fiecare trei nominalizări - la fel ca "The Crown" și "Three Girls".

Gala BAFTA TV, în cadrul căreia sunt atribuite cele mai importante trofee din industria de televiziune britanică, a avut loc la Royal Festival Hall din Londra și a fost prezentată pentru al doilea an de Sue Perkins.

Ținute spectaculoase

Celebritățile și vedetele din Marea Britanie s-au întrecut în ținute cât mai spectaculoase, majoritatea în culori vesele precum roz, galben sau imprimuri florale. Unele dintre cele mai spectaculoase ținute au fost purtate de cele trei protagoniste ale serialului "Three Girls", realizat de BBC, Michelle Keegan, Abbey Clancy și Binky Felstead. Michelle Keegan a ales să poarte o rochie galben lămâie realizată special pentru acest eveniment de creația britanică Suzanne Neville. Colega ei de platou, Abbey Clancy, a optat pentru o rochie Redemption, albă cu puncte negre și cu un decolteu adânc pus în valoare de dantelă. Binky Felstead a făcut senzație într-o rochie gri metalizat realizată special pentru vedeta britanică de Isabell Kristensen. De asemenea, Amanda Holden, juratul de la Britain's Got Talent, s-a asigurat că toți ochii sunt pe ea datorită rochiei roz pe care a purtat-o, dar și a drăgălășeniei ficei sale Alexa, de 12 ani, pe care a

adus-o cu ea. Vanessa Kirby, în vârstă de 30 de ani, care o interpretează pe Prințesa Margaret în "The Crown" și care a câștigat premiul pentru cea mai bună actriță în rol secundar, a uimit cu rochia argintie din colecția Dior pe care a purtat-o la ceremonia de duminică seara. Colega sa de platou, marea învinșă a seriei, Claire Foy, interpreta Reginei Elisabeta, a ales să poarte o rochie albă, fără umeri, din colecția Rosetta Getty, iar în piept și-a pus ecuson negru cu mesajul "Time's Up".

BAFTA TV 2017

Serialul „Happy Valley“ a fost marele învingător la gala BAFTA TV Awards 2017, organizată la Royal Festival Hall din Londra, unde această producție de televiziune a învins marele favorit al criticilor, serialul "The Crown", produs de platforma Netflix, și s-a impus la categoriile Cel mai bun serial dramatic și Cea mai bună actriță în rol principal (Sarah Lancashire). Serialul "The Crown", favoritul criticilor

și al publicului, era marele favorit al galei BAFTA TV Awards - echivalentul britanic al premiilor Emmy - și primise cinci nominalizări, însă nu a câștigat niciun trofeu. În schimb, show-ul "Happy Valley", o producție a postului BBC, a fost marele învingător al galei, impunându-se la categoriile Cel mai bun serial dramatic și Cea mai bună actriță în rol principal (Sarah Lancashire). La categoria Cel mai bun actor în rol principal a triumfat Adeel Akhtar grație evoluției sale din "Murdered by My Father". Trofee aferente rolurilor secundare de interpretare au revenit actorilor Wunmi Mosaku ("Damilola, Our Loved Boy") și Tom Hollander ("The Night Manager"). Premiul pentru Cel mai bun serial internațional a revenit producției americane "The People v. O.J. Simpson: American Crime Story". Cel mai important trofeu al galei, BAFTA Fellowship, a revenit în acest an actriței Joanna Lumley, una dintre cele două protagoniste ale celebrului serial TV de comedie "Absolutely Fabulous".