

Metalele ajung în organism și prin cosmetice: plumb pe buze și aluminiu la subraț

PAGINA 5

Preparatele din ștevie au efecte depurative și tonice

PAGINA 5

Trucuri care ne țin silueta sub control

PAGINA 8



Anul XVI Nr. 780 Duminică 22 aprilie 2018

Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Cercetări la 11 situri arheologice, descoperite pe traseul șoselei de centură



Colectivul de cercetare interdisciplinar condus de dr. Liviu Marta cuprinde atât specialiștii muzeului din Satu Mare, cât și o serie de arheologi colaboratori de la alte instituții din țară

PAGINA 2

Cea mai veche ploaie de meteoriți are loc luna aceasta

Ploaia de meteoriți Lyride a început săptămâna aceasta. Ploaia de meteoriți anuală are loc între 16-25 aprilie. Fenomenul se produce atunci când Pământul trece prin coada unei comete.

Deși ploile de meteoriți sunt greu de prezis, probabil că punctul maxim al acestuia va fi atins în România în noaptea de 22-23 aprilie, atunci când Luna nu va interfera cu fenomenul.

În punctul maxim vor fi aproximativ 10-20 de meteoriți pe oră, conform Science Alert. Cel mai bun loc pentru a privi ploaia de meteoriți va fi în locurile în care cantitatea de poluare cu lumină artificială este redusă. Cel mai bun moment pentru observarea stelelor căzătoare este după apus și înainte de răsărit.

Fiind considerat cel mai vechi curent de meteoriți, Lyridele au fost denumite după constelația Lyra. Pe cer punctul din care stelele par să apară se află în apropiere de steaua Vega, una dintre cele mai luminoase stele de pe cer în această perioadă. Astronomii ne sugerează să ne îndreptăm privirea către estul cerului.

Lyridele sunt create de reziduurile din coada cometei Thatcher ce realizează o orbită în jurul Soarelui în aproximativ 415 ani. Cometa va mai trece pe lângă Pământ abia în 2276

Chinezii vor inaugura cel mai lung pod din lume

China va inaugura cel mai ambițios megaproiect, un pod ce face legătura între Hong Kong, Macao și orașul sudic Zhuhai. Acesta se întinde pe 54,71 de kilometri fiind cel mai lung pod din lume ce tranzitează marea.

Proiectul ar putea scurta la jumătate călătoria. Localnicii vor putea traversa estuarul Pearl River în aproximativ o oră. Podul are șase benzi și patru tuneluri, iar unul dintre ele fiind subacvatic. Denumită "o minune inginerescă", structura este realizată din 420.000 de tone de oțel, suficient material pentru construirea a 60 de turnuri Eiffel. Specialiștii în infrastructură se așteaptă ca 40.000 de vehicule să tranziteze zilnic podul. Oficialii susțin că podul va fi funcțional pentru următorii 120 de ani, însă nu poate fi tranzitat de bicicliști sau pietoni. Până în prezent, prețul construcției nu a fost publicat, însă unii specialiști estimează că ar fi fost necesari 15 miliarde de dolari. Construirea întregului proiect a durat șapte ani.

Preasfințitul Iustin a slujit la instalarea arhiereului vicar al Episcopiei Ortodoxe a Spaniei și Portugaliei



Soborul de arhierei a fost condus de Înaltpreasfințitul Părinte Arhiepiscop Andrei, Mitropolitul Clujului, Maramureșului și Sălajului

PAGINA 4

În luna Prier, se pune leuștean la intrare în grajd, pentru protecția animalelor

Animalele, pentru a fi ferite de farmede, vrăjitorii și boli, sunt protejate cu crenguțe de leuștean puse la intrarea în grajduri. Obiceiul de a pune crenguțe de fag și iarbă verde la porți are o dublă semnificație. Pe de o parte, simbolizează venirea primăverii, verdele reprezentând renașterea naturii și trezirea la viață a vegetației. Pe de altă parte, crenguțelor cu muguri le sunt asociate puteri nebănuite de ocrotire a pășunilor și fânețelor împotriva duhurilor rele. Chiar și cei ai casei, pentru a fi protejați de junghiuri rele și boli necruțătoare, trec prin fumul și flăcările unui foc aprins, iar vitele și casele se afumă, la rândul lor cu tămâie.

PAGINA 3

Oraș imens, mai vechi decât piramidele, localizat sub autostrada Sibiu - Nădlac

"Orașul dacilor de la Turdaș". Da! Am fost acolo! Vă trimit, în premieră absolută, ceea ce am văzut la Turdaș, pe traseul excavațiilor autostrăzii. Am fost cu prof. Victor Crăciun și senatorul Avram Crăciun, alături de fotografii Virgil Jireghie de la Arad. Priviți înscrisurile și comparați-le cu cele de la Tărtăria și Oțelești de Iași! Sau chiar cele de pe inelul de aur de la Ezerovo. Este numitorul comun al existenței noastre inteligente de peste 20 de mii de ani. Constatările sunt numeroase", a declarat gen.(r) dr. Mircea Chelaru, vicepreședinte al Ligii Culturale Române.

PAGINA 11



Găina Brahma, supranumită "uriașul găinilor", datorită greutatei sale

Brahma au fost considerate a fi încrucișări de păsări Cochin ancestral cu păsări de tip Aseel în India, în China / India frontieră, în regiunea Brahma-Pootra. Cu toate acestea, segregarea genelor și transformarea în "rasă pură", crearea tulpinilor pentru a permite rafinament și frumusețe, s-a realizat în Europa și America. Importul acestor păsări mari a făcut furori printre reproducătorii de păsări de curte, denumindu-le "Cochin Cra-

ze", în Anglia și "Craze" în America, datorită ouălor mari, de culoare maro, a temperamentului calm și producerii de ouă în timpul iernii, însușiri ce nu fuseseră niciodată cunoscute înainte în Occident. În acest moment, importurile anticipate au fost transformate în rase de Vest în conformitate cu gusturile și standardele occidentale (Cochin și Brahma în primul rând, și apoi un pic mai târziu Langshan).

PAGINA 10

EVENTIMENT

Scriitorul Mark Twain a murit în data de 21 aprilie 1910

Samuel Langhorne Clemens s-a născut în localitatea Hannibal, statul Missouri, într-un hambar, al șaselea din șapte copii. Se spune că a avut o copilărie nefericită. Doar un frate și o soră au ajuns la vârsta maturității.

Când Samuel avea patru ani, familia s-a mutat la Hannibal, un oraș portuar pe fluviul Mississippi, care mai târziu a servit ca inspirație pentru orașul fictiv St. Petersburg din „Aventurile lui Tom Sawyer” și „Huckleberry Finn”, semnate cu pseudonimul Mark Twain. La vârsta de șaisprezece ani a început să scrie articole amuzante și schițe. La optsprezece ani a plecat din Hannibal, lucrând ca tipograf la New York, Philadelphia, St. Louis și Cincinnati.

Missouri, deși stat sclavagist și considerat ca făcând parte din Sud, nu a făcut parte din Statele Confederate ale Americii și a rămas loial Uniunii. Când a început războiul, Twain și prietenii săi au format o miliție confederată, dar nu au fost implicați în acțiuni militare și miliția s-a destrămat după două săptămâni. Ajuns în Nevada, Twain a devenit miner, sperând să se îmbogățească descoperind argint. După eșecul ca miner, a găsit de lucru la un ziar din Virginia City. Acolo a început să folosească pseudonimul literar.

Twain a trecut printr-o perioadă de depresie profundă, începută în 1896, pe când se afla într-un turneu de lecturi în Anglia, la aflarea veștii că fiica sa favorită, Susy, a murit de meningită. Decesul soției, precum și decesul altei fiice, Jean, la 24 decembrie 1909, i-a adâncit depresia.

În 1909, Twain este citat ca spunând: „Am sosit cu Cometa Halley în 1835. Va apărea din nou la anul, și mă aștept să mă duc cu ea. Ar fi cea mai mare dezamăgire a vieții mele dacă nu mă duc cu cometa lui Halley. Atotputernicul a spus, fără îndoială: «Aici sunt ciudații aștia doi, fără rost; au sosit împreună, trebuie să plece împreună.»”

Samuel Langhorne Clemens - Mark Twain - a murit de angină pectorală la 21 aprilie 1910 în Redding, Connecticut. La aflarea veștii, președintele Statelor Unite, William Howard Taft, a declarat: „Mark Twain a dat bucurie - distracție cu adevărat intelectuală - la milioane de oameni, iar operele sale vor continua să facă plăcere altor milioane din generațiile următoare... Umorul său a fost american, dar el a fost aproape la fel de apreciat de englezi și alte nații ca și de conaționali săi. El a creat o parte trainică a literaturii americane.”

Mark Twain a fost înmormântat lângă soția sa în cimitirul Woodlawn din Elmira, statul New York.

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

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

Redacția Satu Mare:

str. Mircea cel Bătrân nr. 15

Satu Mare, cod 440012

Telefon: 0261-767300

e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

Situl preistoric de la Gorozelu Mare cuprinde o arie de locuire de aproximativ 2 ha. Așezarea este poziționată pe traseul siturilor istorice renumite de la Lazuri, Petea și Dorolț. Cercetările întreprinse aici au dus la descoperirea unei așezări aparținând epocii bronzului târziu. Cu toate că cercetarea este în plină desfășurare deja s-au descoperit peste 100 de complexe arheologice. Despre importanța așezării în antichitate stau mărturie atât artefactele descoperite cât și varietatea contextelor arheologice.

Cercetări la 11 situri arheologice descoperite pe traseul șoselei de centură

Practic, sunt în derulare cele mai mari cercetări din istoria arheologiei sătmărene

Săpăturile arheologice pornite cu ocazia construirii șoselei de centură a orașului Satu Mare sunt cele mai mari cercetări din istoria arheologiei sătmărene. Investigarea și descărcarea de sarcina istorică a celor 11 situri arheologice aflate în derulare pe ductul drumului ce urmează a fi construit au adus o serie de noi descoperiri arheologice spectaculoase.

Săpăturile întreprinse reprezintă o nouă etapă a cercetării siturilor arheologice de maximă importanță istorică din zona situată între punctele istorice de trecere peste Someș și zona mlăștinoasă Noroieni. Colectivul de cercetare interdisciplinar condus de dr. Liviu Marta cuprinde atât specialiștii muzeului din Satu Mare (dr. Cristian Virag, dr. Robert Gindele, drd. Ciprian Astaloș, dr. Hágó Nándor) cât și o serie de arheologi colaboratori de la alte instituții din țară. Printre acestea se numără și Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca. Tradiționala colaborare științifică dintre cele două instituții s-a dovedit un real succes și de această dată.

Situl preistoric de la Gorozelu Mare este o așezare aparținând epocii bronzului târziu

Situl preistoric de la Gorozelu Mare cuprinde o arie de locuire de aproximativ 2 ha. Așezarea este poziționată pe traseul siturilor istorice renumite de la Lazuri, Petea și Dorolț. Cercetările întreprinse aici au dus la descoperirea unei așezări aparținând epocii bronzului târziu. Cu toate că cercetarea este în plină desfășurare deja s-au descoperit peste 100 de complexe arheologice (locuințe de suprafață, gropi de dimensiuni diferite și funcționalitate diversă, șanțuri de drenare a apei, morminte de incinerare etc.). Despre importanța așezării în antichitate stau mărturie atât artefactele descoperite cât și varietatea contextelor arheologice. Cantitatea și diversitatea obiectelor ceramice este una remarcabilă. Descoperirea unor „artefacte de import”, obiecte specifice altor zone geografice, ilustrează legăturile comerciale ale comunității din zonă dar și importanța sitului arheologic.

Locuirea de la Gorozelu Mare aparține fazei târzii a epocii bronzului. Epoca bronzului (1400-1000 î.Hr.), ca etapă istorică, se află în strânsă legătură cu acele schimbări culturale, sociale și economice la a căror apariție a contribuit în mare măsură și contopirea populațiilor care au migrat spre teritoriile nord-vestice ale României cu populațiile alogene din această zonă. Noile tehnici de prelucrare ale metalului și ceramicii alături de adoptarea sistemului economic de producție de tip „sud-est european” au influențat considerabil grupurile umane care trăiau aici, producând schimbări în cultura lor materială.

Civilizație înfloritoare în Câmpia Sătmăruului

În regiunea ce cuprinde Câmpia Sătmăruului s-a format astfel o civilizație înfloritoare, activă, cu un sistem de re-



Noile tehnici de prelucrare ale metalului și ceramicii alături de adoptarea sistemului economic de producție de tip „sud-est european” au influențat considerabil grupurile umane care trăiau aici, producând schimbări în cultura lor materială



Săpăturile întreprinse reprezintă o nouă etapă a cercetării siturilor arheologice de maximă importanță istorică din zona situată între punctele istorice de trecere peste Someș și zona mlăștinoasă Noroieni

lații extinse. Economia bazată pe agricultură, respectiv creșterea animalelor, a schimbat în mare măsură și paleo-mediul regiunii. Pe baza rezultatelor cercetării se conturează imaginea unei societăți cu o organizare socio-economică complexă bazată pe exploatarea intensivă a resurselor disponibile. Calitatea și frumusețea vaselor ceramice descoperite și la Gorozelu Mare ilustrează cunoștințele tehnice și profesionale ale olarilor preistorici.

Nu trebuie uitat nici faptul că în Câmpia Someșului cunoaștem un număr important de depozite de bron-

zuri. Depozitele de obiecte de bronz, piese de prestigiu ale acelei lumi, indică existența unei elite locale războinice. Majoritatea obiectelor de bronz provenite din spațiul cercetat sunt podobe și arme. Toate acestea creionează imaginea unei societăți bine organizate și capabilă să producă și să achiziționeze produse de metal de mare valoare. Perioada epocii bronzului este (în general) o perioadă de pace, când în zona geografică studiată se dezvoltă o metalurgie a cărei gamă de artefacte confecționate se integrează organic în producția centrului metalurgic din Câm-

pia Tisei. Minele din Transilvania și atelierele de producție din nord-vestul României deservite de acestea au jucat un rol important în relațiile comerciale din Europa vremii. Dincolo de latura strict științifică, proiectul se remarcă și prin anvergura sa, fiind cea mai mare cercetare arheologică din istoria județului Satu Mare. Muzeul Județean de Istorie intenționează să prezinte rezultatele cercetărilor arheologice locuitorilor din Satu Mare și nu numai, prin realizarea unei expoziții și diverse acțiuni care vor debuta anul acesta.

Arheolog dr. Hago Attila Nandor

Animalele, pentru a fi ferite de fermece, vrăjitorii și boli, sunt protejate cu crenguțe de leuștean puse la intrarea în grajduri. Obiceiul de a pune crenguțe de fag și iarbă verde la porți are o dublă semnificație. Pe de o parte, simbolizează venirea primăverii, verdele reprezentând renașterea naturii și trezirea la viață a vegetației. Pe de altă parte, crenguțelor cu muguri le sunt asociate puteri nebănuite de ocrotire a pășunilor și fânețelor împotriva duhurilor rele. Chiar și cei ai casei, pentru a fi protejați de junghiuri rele și boli necruțătoare, trec prin fumul și flăcările unui foc aprins, iar vitele și casele se afumă, la rândul lor cu tămâie.

TRADIȚII

În luna Prier, se pune leuștean la intrarea în grajd, pentru protecția animalelor

Obiceiul de a pune crenguțe de fag și iarbă verde la porți are o dublă semnificație

Prier, denumirea dată în popor lunii aprilie, înseamnă timp favorabil, prielnic atât pentru semănatul holdelor dar și pentru turmele de animale. Când vremea este înșelătoare, cu timp friguros și seces pentru lucrările de primăvară, aprilie anunță sărăcie și se numește și "Traistă-n băț".

De fapt, în spiritualitatea populară se și spune că "Prier priește, dar și jupuiește!", aluzie la zilele capricioase, cu timp potrivit lucrărilor de sezon. În această lună se continuă semănatul de primăvară, început în martie. Acum se închid țarinile, ceea ce înseamnă că oile și vitele nu mai au voie să pască liber iar pășunatul devălmaș este întrerupt pentru câteva luni, se formează turmele, se repară gardurile țarinilor, se tund oile înainte de a fi urcate la munte etc.

Se mai spune, despre luna aprilie, că este o lună capricioasă în care vremea va fi ori geroasă, ori călduroasă.

Totodată, în luna lui aprilie se fac prevestiri ale vremii ce va urma, astfel se nasc o parte din superstițiile acestei luni, și anume:

Dacă în luna lui Prier este vreme frumoasă și călduroasă, atunci luna mai va avea vreme rece, cu înghețuri;

Dacă la Prier este vreme posomorâtă și rece, atunci luna lui mai va avea vreme frumoasă și călduroasă;

Negura de la răsărit, din luna aprilie, e semn bun pentru anul în curs;

Dacă în aprilie tună și fulgeră, atunci nu există motive să ne temem de ger;

Vremea frumoasă din luna aprilie ne va aduce o vară furtunoasă etc.

Luna aprilie abundă în sărbători, tradiții și obiceiuri, al marile sărbători, atât laice, cât și creștine: 1 aprilie, denumită "ziua păcălitului", Duminica Floriilor,

Învierea Domnului, Izvorul Tămăduirii și Sfântul Mare Mucenic Gheorghe, dată cu sărbătoare fixă, din 23 aprilie.

Tradiții și superstiții de Sfântul Gheorghe

Ziua de 23 aprilie, în calendarul ortodox, este marcată ca ziua Sfântului Gheorghe, o sărbătoare foarte importantă pentru creștinii ortodocși. Ca în mai toate sărbătorile creștine și în această zi sunt păstrate, mai ales la sate, o serie de tradiții, superstiții și obiceiuri.

Ca semn de sărbătoare, în ziua Sfântului Gheorghe, creștinii pun la porțile caselor crenguțe de fag, brazde cu iarbă verde sau smocuri de iarbă în stâlpii de susținere ai porților. Se spune, din bătrâni, că Sfântul Gheorghe, când vine, își leagă calul de un stâlp al porții și paște iarbă.

Animalele, pentru a fi ferite de fermece, vrăjitorii și boli, sunt protejate cu crenguțe de leuștean puse la intrarea în grajduri.

Obiceiul de a pune crenguțe de fag și iarbă verde la porți are o dublă semnificație. Pe de o parte, simbolizează venirea primăverii, verdele reprezentând renașterea naturii și trezirea la viață a vegetației. Pe de altă parte, crenguțelor cu muguri le sunt asociate puteri nebănuite de ocrotire a pășunilor și fânețelor împotriva duhurilor rele.

Chiar și cei ai casei, pentru a fi protejați de junghiuri rele și boli necruțătoare, trec prin fumul și flăcările unui foc aprins, iar vitele și casele se afumă, la rândul lor cu tămâie.

În tradiția populară de Sfântul Gheorghe ard comorile pământului, ele putând fi văzute, iar cei care le caută nu trebuie să sufle niciun cuvânt pentru a le putea descoperi și ca nu cumva duhul comorii să-i amuțească.

Totodată, în noaptea de Sfântul Ghe-



În noaptea de Sfântul Gheorghe, fetele nemăritate pot vedea chipul ursitulului oglindit într-un vas cu apă de izvor din care nu s-a băut, dacă stau între lumânări aprinse, așezate în formă de cruce

orghe, fetele nemăritate pot vedea chipul ursitulului oglindit într-un vas cu apă de izvor din care nu s-a băut, dacă stau între lumânări aprinse, așezate în formă de cruce. O superstiție legată de Sfântul Gheorghe spune că în această zi, nu e bine să dormi, pentru că vei lua somnul mieilor și vei fi adormit tot anul.

Tot în ziua Sfântului Gheorghe, o altă superstiție spune că dacă te duci pe malul apei, stai culcat pe burtă și se întâmplă să

vezi un pește, ai noroc tot anul.

Încă o superstiție spune că dacă în dimineața zilei de Sfântul Gheorghe, alergi înainte de a răsări soarele, o să fii sprinten și sănătos tot anul.

Se spune că Sfântul Gheorghe este protectorul ciobanilor

Ziua Sfântului Gheorghe nu aduce doar superstiții, ci și tradiții vechi, popu-

lare. Se spune că Sfântul Gheorghe este protectorul ciobanilor și i se acordă astfel o atenție sporită prin ritualuri speciale. Un astfel de ritual cere ca, în seara de ajun a Sfântului Gheorghe, ușile și ferestrele de la grajduri să fie unse cu usturoi, iar vitele să se afume cu tămâie. În fața ușilor se pune peste noapte o greblă cu dinții în sus pentru a alunga strigoi și duhurile rele.

De Sfântul Gheorghe se dau de pomână lapte, brânză și caș.

Apostolul și Evanghelistul Marcu, fondatorul Bisericii Alexandriei

Sfântul, gloriosul și mult slăvitul Apostol și Evanghelist Marcu este autorul Evangheliei după Marcu, însoțitorul Apostolului Pavel (așa cum se povestește în Faptele Apostolilor), și se numără printre cei Șaptezeci de Apostoli.

Adesea este numit Ion Marcu, și este considerat fondatorul Bisericii Alexandriei, totodată fiind și primul ei papă. Ca urmare, el este venerat în mod deosebit de Biserica din Alexandria (coptă) ca fondator al ei. Simbolul său de evanghelist este un leu. Biserica îl prăznuiește la 25 aprilie, la 27 aprilie și 27 septembrie împreună cu Aristarh și Zina, la 30 octombrie împreună cu Tertie, Iust, Artema și Cleopa și la 4 ianuarie împreună cu Cei Șaptezeci.

Numele lui era Ioan, după cum spune Biblia: "El a venit în casa Mariei, mama lui Ioan care era numit și Marcu, unde mulți se adunau pentru rugăciune (Fapte 12:12). "El este cel la care s-a gândit Domnul Hristos, a Căruia este slava, când a spus: "Duceți-vă în cetate la cutare om, și spuneți-i: Învățătorul zice: Vremea Mea este aproape voi face Paștele cu ucenicii Mei în casa ta." (Matei 26:18).

Casa lui a fost prima biserică creștină, unde ei au mâncat Paștele, s-au ascuns după moartea Mântuitorului și în camera de sus de aici au primit Duhul Sfânt. Acest apostol s-a născut în Cirene

(unul din cele cinci orașe vestice, Pentapolis, din Vestul Africii). Numele tatălui său era Aristopolus, iar mama sa se numea Maria și era rudă cu Apostolul Varana. Credința lor era iudaismul și erau bogați și onorați. Părinții l-au educat în cultura greacă și ebraică. După ce au emigrat la Ierusalim, l-au numit Marcu. Marcu vizita frecvent casa Sfântului Petru și de la el a învățat creștinismul.

Odată, Pe când Aristopolus și fiul său Marcu mergeau pe lângă Iordan, aproape de deșert, au întâlnit un leu și o leoaică răcnind. Pentru Aristopolus a fost evident că își vor găsi amândoi sfârșitul aici. Mila pentru fiul său l-au îndemnat să-i spună să fugă și să se salveze. Marcu i-a răspuns: "Hristos, în mâinile căruia sunt viețile noastre nu va lăsa fiarele să ne omoare". Spunând acestea, a început să se roage astfel: "Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, apără-ne de demonii acestor două fiare și scapă sălbăticia aceasta de urmașii lor". Imediat, Dumnezeu a auzit această rugăciune și cele două fiare au căzut moarte. Tatăl său s-a minunat foarte tare și i-a cerut fiului său să-i vorbească despre Hristos. El a început să creadă și a fost botezat de fiul său.

Miracol petrecut în Numele lui Iisus Hristos

După Înălțarea la cer a Mântuitorului, Marcu l-a însoțit pe Pavel și pe Barnaba în propovăduirea Evangheliei în

Antiohia, Seleucia, Cipru, Salami și Perga Pamfiliei, unde i-a părăsit și s-a întors la Ierusalim. După sinodul apostolic din Ierusalim, el a mers împreună cu Barnaba în Cipru.

După plecarea lui Barnaba, Sfântul Marcu a mers în Africa, Berca și în cele cinci orașe vestice. El a propovăduit aici Evanghelia și mulți au crezut în cele relatate de el. De acolo, a mers în Alexandria în 61 A.D.

Când a intrat în oraș, încălțările lui erau rupte din cauza drumurilor lungi pe care le făcuse propovăduind și evanghelizând. El a mers la un cărpaci din oraș, numit Anianus pentru a și le repara. În timp ce Anianus îi repara încălțările, s-a înțepat în deget cu sula. Anianus a strigat în grecește "Eis Theos!" care înseamnă "O unule Dumnezeu!" Când Sfântul Marcu a auzit aceste cuvinte inima i-a tresărit de bucurie. L-a găsit potrivit pentru a-i spune despre Dumnezeu. Apostolul a luat puțină argilă, a scuipat pe ea și a pus-o pe degetul lui Anianus, spunând "în Numele lui Iisus Hristos Fiul lui Dumnezeu," și înțepătura s-a vindecat imediat, ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat.

Anianus a fost nespus de uimit de acest miracol care s-a petrecut în Numele lui Iisus Hristos și inima lui s-a deschis către Cuvântul Domnului. Apostolul l-a întrebat cine era unicul Dumnezeu pe care l-a strigat când s-a înțepat. Anianus i-a răspuns "Am auzit de El, dar nu îl cunosc." Sfântul Marcu a început să îi ex-

plice de la început, de la crearea cerului și a pământului, apoi despre profeții care au prevestit venirea lui Hristos. Apoi Anianus i-a chemat la el acasă și a adus la el pe copiii săi. Sfântul Apostol le-a predicat și apoi i-a botezat.

Când numărul credincioșilor creștini a crescut și poporul păgân al cetății a auzit, s-au înfuriat și au plănuț să-l omoare pe Sfântul Marcu. Credincioșii l-au sfătuit să plece pentru o vreme de dragul siguranței Bisericii sale și a de grija ei. Sfântul Marcu l-a hirotonit pe Sfântul Anianus ca episcop de Alexandria, apoi trei preoți și șapte diaconi. A mers apoi în cele cinci orașe apusene și a rămas acolo doi ani, propovăduind, unde o hirotonit mai mulți episcopi, preoți și diaconi.

Numele său a fost scris în Cartea Vieții

În final, el s-a reîntors la Alexandria unde a găsit o comunitate creștină numeroasă și unde a construit o biserică pentru ei în locul numit Bokalia (locul vacilor), în estul Alexandriei pe malul mării. I-a venit vremea adormirii de sărbătoarea Învierii din anul 68 A.D. care în acel an coincidea cu o mare sărbătoare păgână sărbătorită printr-un mare banchet în cinstea zeului Syrabis. Astfel, o mare mulțime de păgâni a atacat biserica de la Bokalia și au intrat înăuntru cu forța. L-au prins pe Sfântul Marcu, l-au legat

cu o funie groasă și l-au târat pe străzi strigând "Aduceți balaurul în locul adunării vacilor." Au continuat să-l târască cu multă cruzime. Apoi l-au închis peste noapte într-o închisoare întunecată.

Ingerul Domnului i-a apărut și i-a spus: "Marcule, bunule servitor, bucură-te pentru că numele tău a fost scris în cartea vieții și tu ai fost numărat în ceata sfinților." După ce ingerul a dispărut, I-a apărut Mântuitorul Hristos și i-a dăruit pacea Sa. Sufletul lui Marcu s-a înveselit și s-a bucurat. A doua zi dimineață, păgânii l-au scos pe Sfântul Marcu din închisoare. I-au legat gâtul cu o frânghie groasă și la fel ca în prima zi, l-au târat peste pietre și peste stânci. Într-un final, Sfântul Marcu și-a dat sufletul curat în mâinile Domnului și a primit cununa martirajului. Cu toate acestea, moartea Sfântului Marcu nu a satisfăcut furia păgânilor. Au adus mult lemn de foc și se pregăteau să-l ardă trupul. Dar o furtună puternică s-a pornit și o ploaie torențială a început. Păgânii s-au speriat și au fugit înspăimântați.

Credincioșii au venit și au luat trupul sfânt, l-au dus la biserica din Bokalia, l-au înfășurat în giulgiu, s-au rugat la capul lui și l-au așezat într-un coșciug. Apoi au îngropat coșciugul într-un loc secret în biserică.

În anul 828 A.D., corpul Sfântului Marcu a fost furat de marinari italieni și a fost dus din Alexandria în Veneția. Cu toate acestea, capul său a rămas în Alexandria.

RELIGIE

Sfântul Gheorghe, martirul care a învins balaurul păgâniei

Atât creștinii de rit latin, cât și cei de rit bizantin, pe 23 aprilie îl cinstesc pe Sfântul Mare Mucenic Gheorghe Purtătorul de Biruință, martirul care a trăit în secolul IV, pe vremea prigonirii creștinismului.

Biserica din Răsărit îl numește "marele mucenic - megalos martiros", și-l preamărește în slujbe de o frumusețe înălțătoare. După cum este arătată în "Viațele sfinților", există țări și regiuni care îi poartă numele și altele l-au ales drept patron deosebit: Genova, Portugalia, Lituania și Indonezia. Englezii i-au imprimat chipul și pe monezile lor, ceea ce a dus la expresia "cavaleria Sfântului Gheorghe" - și chiar și atunci când au renunțat la folosirea iconelor în biserică, i-au păstrat o capelă în palatul Windsor. Faptul cel mai impunător rămâne venerația pe care de veacuri întreaga creștinătate o aduce tânărului cavalier, biruitor al fiarei înspăimântătoare, ucigaș de oameni nevinovați.

Persoana reală la care se referă această revărsare de admirație și uimire, precum și faptele ce i se atribuie se pierd în negura timpului. "Passio Sancti Georgii - Istoria pătimirii Sf. Gheorghe" s-a dovedit a nu fi o istorie propriu-zisă, ci o înmănușare de fapte și întâmplări de la începutul creștinismului. Este dovedit istoric că în jurul anului 300, în orașul palestinian Lydda, astăzi Lod, a fost omorât pentru credință un creștin cu numele Gheorghe; de asemenea, istoria bisericească consemnează viața binecunoscută a altor șase sfinți care au purtat numele Gheorghe: între aceștia, un martir la Adrianopol, un Episcop de Antiohia, un Patriarh de Constantinopol, un martir spanion, altul francez.

Legenda uciderii monstrului

La marginea unei cetăți cu locuitori pașnici, probabil păstori, apărea din când în când, ieșind din lacul apropiat, un monstru înspăimântător a cărui suflare otrăvea tot ce atingea. Pentru a ține departe de ei o asemenea nenorocire, locuitorii au hotărât să-i dea câte o oaie din turmele lor. Fiara apărea în continuare și nemaivând cu ce să o îmblânzească, ajunși la disperare, se gândesc să sacrifice pe unul dintre ei. Hotărâsc să tragă la sorți pentru a alege nefericita victimă. Sorții cad asupra fiicei regelui, îndrăgită de toți ca o copilă a lor. Dar hotărârea trebuia îndeplinită. În timp ce se îndreptau spre poarta cetății, un tânăr cavalier călare pe un cal alb și purtând în mâini o suliță ce avea la capătul de sus un semn necunoscut lor, se apropie de ei și-i întreabă ce se petrece acolo. Era ostașul Gheorghe, care venea din Capadocia. Viteazul războinic se repede spre fiara ce aștepta pe malul lacului și cu sulița prinește la pământ monstrul înfiorător.

Întors spre convoiul înmărmurit, el le vorbește despre Cristos, despre Crucea Lui Sfântă. Când împăratul află că valorosul său cavalier este creștin, și chiar caută să atragă și pe alții la urmarea Celui răstignit, poruncește ca Gheorghe să fie supus chinurilor celor mai groaznice. Tânărul ostaș rămâne atât de senin, încât însăși împărăteasa cere să devină creștină. Mulți creștini, care până atunci își țineau ascunsă credința, încurajați de exemplul lui Gheorghe, mărturisesc deschis iubirea lor față de Cristos și împreună cu Gheorghe își pleacă capul sub acțișul sabiei.



Preasfințitul Iustin a slujit la hirotonirea și instalarea arhierelui vicar al Episcopiei Ortodoxe a Spaniei și Portugaliei

Preasfințitul Părinte Iustin, Episcopul Maramureșului și Sătmăruului, a slujit în sobor de arhier, duminică, 15 aprilie 2018, Duminica Sfântului Apostol Toma, în Catedrala Ortodoxă din Madrid, unde a fost hirotonit și instalat ca Arhieru-Vicar Preasfințitul Părinte Teofil de Iberia, ale cărui origini se află în județul nostru.

Catedrala Ortodoxă din Madrid a fost arhiplină de credincioși veniți din întreaga Spanie, din Portugalia și din țara noastră, între care s-au aflat oficialități spaniole și române pentru a asista la un moment rar, care se petrece într-o eparhie.

Soborul de arhierie a fost condus de Înaltpreasfințitul Părinte Arhiepiscop Andrei, Mitropolitul Clujului, Maramureșului și Sălajului, care a fost delegatul Părintelui Patriarh Daniel la această ceremonie. Soborul a fost compus din 15 arhierie, aceștia fiind, în ordinea dipticului: Înaltpreasfințitul Părinte Andrei, Mitropolitul Clujului, Maramureșului și Sătmăruului, care a condus soborul de Arhierie, Înaltpreasfințitul Părinte Policarp, Mitropolitul Ortodox Grec al Spaniei și Portugaliei; Înaltpreasfințitul Părinte Iosif, Mitropolitul Ortodox Român al Europei Occidentale și Meridionale; Înaltpreasfințitul Părinte Serafim, Mitropolitul Ortodox Român al Germaniei, Europei Centrale și de Nord; Înaltpreasfințitul Părinte Varsanufie, Arhiepiscopul Râmnicului; Preasfințitul Părinte Ignatie, Episcopul Hușilor; Preasfințitul Părinte Sofronie, Episcopul Oradiei; Preasfințitul Părinte Iustin, Episcopul Maramureșului și Sătmăruului; Preasfințitul Părinte Visarion, Episcopul Tulcii; Preasfințitul Părinte Gurie, Episcopul Devei și Hunedoarei; Preasfințitul Părinte Siluan, Episcopul Ortodox Român al Italiei; Preasfințitul Părinte Timotei, Episcopul Ortodox Român al Spaniei și Portugaliei; Preasfințitul Părinte Paisie Lugojanul, Episcop Vicar al Arhiepiscopiei Timișoarei; Preasfințitul Părinte Marc Nemțeanul, Episcop Vicar al Arhiepiscopiei Ortodoxe Române a Europei Occidentale; Preasfințitul Părinte Sofian Brașoveanul, Episcop Vicar al Arhiepiscopiei Ortodoxe Române a Germaniei, Austriei și Luxemburgului.

Ceremonia de instalare

Cuvântul de învățătură a fost rostit de



Soborul de arhierie a fost condus de Înaltpreasfințitul Părinte Arhiepiscop Andrei, Mitropolitul Clujului, Maramureșului și Sălajului, care a fost delegatul Părintelui Patriarh Daniel la această ceremonie

Înaltpreasfințitul Părinte Mitropolit Andrei, care a vorbit credincioșilor despre importanța slujirii arhieresti în comunitatea de credincioși, în general, și în străinătate, în special, despre activitatea Episcopiei Spaniei și Portugaliei, care, prin Episcopul său, Preasfințitul Părinte Timotei, își duce la îndeplinire o cruce grea și necesară pentru cei în jur de un milion de români din cele două țări iberice.

La finalul Sfintei Liturghii a avut loc ceremonia de instalare: Înaltpreasfințitul Părinte Mitropolit Andrei a dat citire actului Patriarhal de confirmare a alegerii Preasfințitului Părinte Teofil de Iberia ca Episcop-Vicar al Episcopiei Spaniei și Portugaliei și i-a înmănat însemnele episcopale: Crucea pectorală și Engolpionul.

Înaltpreasfințitul Părinte Iosif, Mitropolitul Ortodox Român al Europei Occidentale și Meridionale, i-a înmănat noului ierarh mantia arhierescă și cărja.

Înaltpreasfințitul Părinte Mitropolit Andrei i-a mai oferit noului Episcop o cruce de binecuvântare, cu care Preasfințitul Părinte Episcop Teofil a binecuvântat, pentru prima dată în calitate de Arhieru, mulțimea credincioșilor.

În cuvântul rostit, Preasfințitul Părinte Teofil de Iberia a mulțumit pentru încre-

dințarea importante misiuni păstorești acordate de Sfântul Sinod al Bisericii Ortodoxe Române și a spus că va duce cu toată conștiinciozitatea noua cruce ce i-a fost încredințată. A mai vorbit credincioșilor despre importanța sfințirii și instalării noului Episcop, chiriarul locului, Preasfințitul Părinte Episcop Timotei al Spaniei și Portugaliei.

PS Teofil de Iberia este fiu al episcopiei Ortodoxe a Maramureșului și Sătmăruului

PS Teofil de Iberia a fost ales Arhieru-Vicar al Episcopiei Ortodoxe Române a Spaniei și Portugaliei, cu 45 voturi, în ședința Sfântului Sinod din 15 februarie 2018. El este al doilea Episcop-Vicar al Spaniei și Portugaliei, în această demnitate fiind hirotonit Preasfințitul Părinte Ignatie, actualul Episcop al Hușilor, în 11 decembrie 2011, în Catedrala Mitropolitană "Sfinții Arhangheli Mihail, Gavriil și Rafail" din Paris, Franța.

Preasfințitul Părinte Teofil de Iberia s-a născut în 13 mai 1971, în localitatea Desești, județul Maramureș, din părinții Gheorghe și Maria.

Între anii 1977-1985 a urmat Școala elementară în satul natal, iar între 1985-1989 Liceul Industrial nr. 2 din Sighetu Marmăției. Din 1989 a fost admis la Seminarul Teologic Ortodox din Cluj-Napoca. Facultatea de Teologie a urmat-o la Cluj-Napoca, între anii 1992-1996.

În 5 noiembrie 1991 a fost închinoviat în obștea Mănăstirii „Adormirea Maicii Domnului” din Nicula, iar în 8 martie 1992 a fost tons în monahism cu numele de Teofil. Tot în anul 1992 a fost hirotonit ierodiacon, iar apoi ieromonah pe seama Mănăstirii Nicula.

Între anii 1995-2008 a împlinit slujirea de duhovnic al Sfintei Mănăstiri „Izvorul Tămăduirii” din localitatea Salva, județul Bistrița-Năsăud, iar între 2002-2008 a primit ascultarea de Exarh al mănăstirilor din Arhiepiscopia Vadului, Feleacului și Clujului.

Din 2008 a fost eclesiarhul Catedralei Mitropolitane din Cluj-Napoca, preluând și ascultarea de președinte al Consistoriului Monahal Eparhial.

În 1998 a fost hirotesit protosinghel, în 15 august 2002, arhimandrit, la Mănăstirea Nicula, cu ocazia hramului jubiliar, iar în 10 mai 2013 a primit distincția "Crucea Patriarhală".

Discuție între Papa Francisc și Patriarhul Kiril despre oprirea războiului din Siria

Papa Francisc și Patriarhul ortodox de Moscova, PF Kiril, au vorbit la telefon despre Siria. Patriarhul a destăinuit aceasta jurnaliștilor în reședința sa de la Peterdelkino, afirmă agenția Tass.

Patriarhul a susținut că Biserica Ortodoxă Rusă vrea să continue dialogul cu Sfântul Scaun pentru „a opri vărsarea de sânge din Siria”. „Am întreprins această inițiativă conștienți că creștinii nu pot să rămână indiferenți în fața a ceea ce se întâmplă în Siria. Dialogul nostru a fost un clar dialog de pace” - informează catholic.ro, citând Vatican Insider.

La puține zile după alegere, în 2013, Papa Francisc a instituit o zi de post și rugăciune în contextul atacului occi-

dental în Siria și i-a scris președintelui rus Vladimir Putin. Siria, împreună cu alte situații din Orientul Mijlociu, a fost de mai multe ori citată în lunga declarație comună pe care Pontiful argentinian și Patriarhul rus au semnat-o împreună la Havana, în timpul primei și istorice lor întâlniri care a avut loc în februarie 2016. La paragraful al zecelea din acea declarație se spune: "În Siria și în Irak violența a provocat deja mii de victime, lăsând milioane de persoane fără adăpost și fără resurse. Îndemnăm comunitatea internațională să se unească pentru a pune capăt violenței și terorismului și, în același timp, să contribuie prin dialog la o restabilire rapidă a păcii civile. Este esențial de a asigura un ajutor umanitar pe scară largă populațiilor martirizate și atâr refugiați din țările învecinate."

37 de biserici trebuie să fie reconstruite împreună

După ce a cerut eliberarea multelor persoane răpite, printre care Mitropoliții de Alep, Paul și Ioan Ibrahim, sechestrați în luna aprilie 2013, Papa și Patriarhul rus au scris: "Înălțăm rugăciunile noastre către Cristos, Mântuitorul lumii, pentru restabilirea păcii în Orientul Mijlociu care este "rodul dreptății" (cf. Is 32,17), pentru ca să se întărească conviețuirea fraternă între diferitele populații, Biserici și religii care sunt prezente acolo, pentru întoarcerea refugiaților în casele lor, vindecarea răniților și odihna sufletului nevinovaților uciși. Ne adresăm, cu un apel fervent, tuturor părților care pot să fie implicate în conflicte pentru ca să arate bunăvoință și să se așeze la masa tratatelor."

Într-un interviu recent la Vatican Insider, ambasadorul rus la Sfântul Scaun, Alexander Avdeev, a vorbit despre raporturile bune dintre catolici și ortodocșii ruși. Apoi a vorbit despre proiectul comun pe care îl vede în colaborare Sfântul Scaun și Patriarhia de Moscova: "Au stabilit un proiect important pentru reconstruirea edificiilor de cult catolice și ortodoxe distruse de teroriști. Împreună cu Patriarhul de Antiohia au stabilit o listă de 37 de biserici care trebuie să fie reconstruite împreună, grație finanțării fundațiilor catolice și ortodoxe. Este prima dată în istorie când este asumată o asemenea inițiativă între cele două Biserici ale noastre. Se studiază și un proiect pentru a îmbunătăți funcționarea unor spitale din Siria, care vor fi ajutate cu formarea personalului medical, cu medicamente și ajutor economic".

Deoarece extractul de coacăze negre reprezintă o sursă importantă de calciu, acesta ajută la formarea oaselor la copii și la menținerea calciului în limitele normale la adulți. Conținutul bogat în fier al coacăzilor negre influențează procesul de formare a globulelor roșii, iar rutozidul din aceste fructe contribuie la fluidizarea sângelui, limitarea permeabilității capilare și la îmbunătățirea circulației. Datorită antocianilor și a polifenolilor, extractul de coacăz negru are acțiune antioxidantă - contribuind la distrugerea radicalilor liberi, antiinflamatoare și antialergică.

SĂNĂTATE

Metalele grele ajung în organism și prin cosmetice: plumb pe buze și aluminiu la subraț

Plumb pe buze și aluminiu la subraț. Acestea sunt doar câteva din aspectele din spatele uriașei industrii cosmetice.

Un pericol subtil înfrumusețează chipul femeilor zilnic. Cel puțin 185 de produse cosmetice conțin ingrediente chimice periculoase. Particule cu care ne decorăm trupurile și care rămân în organism. Câte chimicale conține în medie, un produs cosmetic? O cremă cu factor de protecție are 33 de chimicale. Un deodorant, 7. Un ruj, 8. Spuma de ras, 20.

Toate ingredientele chimice sunt trecute pe etichetă, cu denumiri complicate: methylparaben, ethylhexylglycerin, benzylparaben, ethylparaben, phenolphthalein.

Aluminiul din deodorante, plumbul din rujuri sau parafina din strugurele penetrează porii. Oamenii de știință încă nu au decis sau încă nu vor să spună cât de mare este răul pe care îl pot produce aceste cosmetice asupra sănătății noastre.

Silvia Diaz Cruz, cercetătoare la Universitatea din Barcelona a spus: "Aceste produse pot avea efecte negative precum tulburări endocrine, care afectează funcția reproductivă și pot cauza cancer. Parabenii și produsele cu protecție solară sunt principalele îngrijorări ale cercetătorilor, potrivit Greenpeace.

"Parabenii sunt deja interziși în anumite țări, întrucât a fost dovedită legătura dintre răspândirea celulelor canceroase la nivelul sânilor cu prezența parabenilor." De exemplu, în cazul deodorantelor.

S-a mai dovedit că viitoarele mămici care au folosit produse cosmetice au transferat aceste substanțe copiilor prin placentă și alăptare. Marile companii folosesc ingrediente chimice deoarece sunt mai ieftine decât extractele naturale. Folosim zilnic diverse substanțe necunoscute pentru a ne ascunde imperfecțiunile, fără să realizăm că ne punem sănătatea în pericol.

Medicii au reușit neutralizarea unei gene Alzheimer

O genă asociată cu boala Alzheimer a fost neutralizată în celulele nervoase pentru prima dată. Savanții de la Gladstones Institutes din San Francisco „au oprit” o proteină asociată cu gena apoE4, care afectează neuronii, ceea ce duce la demență. Având doar o copie a genei apoE4 dublează riscul apariției bolii Alzheimer, în timp ce două copii cresc de 12 ori riscul apariției bolii. Celulele donate de pacienții cu Alzheimer care cuprindeau două copii a apoE4 au fost comparate cu cele normale, care nu produceau gena. Rezultatele sugerează că prezența genei apoE4 cauzează deteriorarea țesutului nervos, care ar fi evitată prin neutralizarea genei.

Compusul care inhibă proteina de la baza apoE4 a fost testat numai în condiții de laborator, iar cercetătorii lucrează în continuare pentru îmbunătățirea acestuia pentru a fi testat direct pe pacienți.

„Dezvoltarea unui medicament împotriva bolii Alzheimer a fost în mare parte o dezamăgire în ultimii zece ani. Multe merg bine pe șoareci, dar eșuează în teste clinice”, a precizat Yadong Huang, autorul studiului. „Una dintre problemele din domeniu a fost cât de inexacte sunt studiile pe șoareci”. „Alzheimer va deveni ceva ca HIV”, a precizat Michel Goedert, de la Universitatea din Cambridge, un cercetător proeminent în domeniul bolii Alzheimer. „Va fi acolo dar va fi controlată sau diminuată de tratamente. Nu va mai fi o problemă majoră a societății”.

Sucul cu “Coacăze negre, fier organic și vitamina C” de la Hypericum

Sucul natural de Coacăze negre (Ribes nigrum) cu fier organic și vitamina C este un adjuvant valoros în curele de vitaminizare și mineralizare, dar și în cele de detoxifiere.

Aceste fructe sunt sursă biodisponibilă de: flavonoizi, rutozizi, vitamine (C, complex B, provitamina A) și minerale (calciu, magneziu, fosfor, potasiu) printre care și fierul organic. Revigorant și detoxifiant, acest extract contribuie la revitalizarea organismului după eforturi fizice și intelectuale. În plus, cantitatea mare de vitamina C conținută are proprietăți antioxidante, imunostimulatoare și de fixare a fierului.

Deoarece extractul de coacăze negre reprezintă o sursă importantă de calciu, acesta ajută la formarea oaselor la copii și la menținerea calciului în limitele normale la adulți. Conținutul bogat în fier al coacăzilor negre influențează procesul de formare a globulelor roșii, iar rutozidul din aceste fructe contribuie la fluidizarea sângelui, limitarea permeabilității capilare și la îmbunătățirea circulației. Datorită antocianilor și a polifenolilor, extractul de coacăz negru are acțiune antioxidantă - contribuind la distrugerea radicalilor liberi, antiinflamatoare și antialergică. În plus, fructele de coacăz negru măresc diureza ajutând la eliminarea acidului uric, la curățarea rinichilor și la drenarea bilei.

În concluzie, suc de coacăz negru cu fier și vitamina C are proprietăți: imunomodulatoare, vitaminizante, mineralizante, energizante, detoxifiante și antioxidante.

Neutralizează

radicalii liberi

Datorită conținutului de vitamina C, polifenoli și flavonoide, extractul contribuie la limitarea efectelor negative ale stresului oxidativ prin neutralizarea radicalilor liberi. Tot datorită acestor compuși, extractul are o acțiune antiinflamatoare și antiseptică. De asemenea, acesta are și un rol în combaterea stărilor de oboseală fizică sau psihică și de creștere a randamentului energetic al organismului. Nu în ultimul rând, acesta este benefic în normalizarea circulației periferice și pentru sporirea imunității față de diverși factori alergeni. Se recomandă în principal copiilor, femeilor și persoanelor care au carențe de fier în organism sau a celor care asimilează greu fierul.

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**



Capsulele cu Fier organic îmbunătățesc transportul oxigenului la celule

Suplimentul alimentar atenuează senzația de oboseală și lipsa de vitalitate

Capsulele cu Fier Organic reprezintă un adjuvant în completarea necesarului de fier din organism. Stimulează sinteza hemoglobinei și îmbunătățesc transportul de oxigen la celule. Contribuie la tonifierea sistemului nervos și la sporirea capacității de concentrare și memorare.

Atenuează senzația de oboseală și lipsa de vitalitate. Acțiune mineralizantă, vitaminizantă, energizantă, detoxifiantă și imunostimulantă. În plus, fierul contribuie la dezvoltarea cognitivă normală a copilului. Nu în ultimul rând, produsul este indicat pentru îmbunătățirea funcțiilor cerebrale (gândire, memorie, atenție, coordonare) și pentru revitalizarea organismului după efort.

Suc de mere cu coacăze negre

Supliment alimentar adjuvant în fortifierea și revigorarea organismului. Contribuie la limitarea efectelor stresului oxidativ.

Limitează procesele inflamatorii din corp, inclusiv pe cele de la nivel uro-renal. Sursă de vitamine și minerale cu o biodisponibilitate sporită. Contribuie la menținerea bunei funcționări a sistemului cardio-vascular. Îmbunătățește digestia și reglează tranzitul intestinal. Facilitează procesul natural de regenerare și întărire a sistemului imunitar.

Contribuie la reducerea stărilor de oboseală. Contribuie la îmbunătățirea acuității vizuale (în special pe timp de noapte). Facilitează procesul natural de eliminare a excesului de apă din organism.



O alimentație nepotrivită poate duce la depresie

Opțiunile de tratament pentru depresie includ medicamente, terapie și auto-îngrijire. Auto-îngrijirea include lucruri cum ar fi somnul, activitatea fizică și dieta, care, câteodată, este la fel sau mai importantă decât medicamentele și terapia, relatează health.harvard.edu.

Există dovezi copleșitoare care susțin beneficiile unei alimentații și ale unui stil de viață sănătos pentru tot: prevenirea bolilor cardiovasculare, a cancerului, a demenței și a tulburărilor de sănătate mintală, inclusiv a depresiei. Dieta este o componentă atât de importantă a sănătății mintale, inspirând un întreg domeniu al medicinei denumit psihiatrie nutrițională.

Ceea ce mâncăm contează pentru fiecare aspect al sănătății noastre, dar mai ales a sănătății mintale. Câteva analize recente realizate de cercetători pe mai multe studii susțin că există o legătură între ceea ce mâncăm și riscul de depresie, în special.

„Un model alimentar caracterizat printr-un aport ridicat de fructe, legume, cereale integrale, pește, ulei de măsline, lactate cu conținut scăzut de grăsimi și antioxidanți și un aport scăzut de alimente de origine animală este aparent asociat cu un risc scăzut de depresie.

Un model alimentar caracterizat printr-un consum ridicat de carne roșie și / sau prelucrată, boabe rafinate, dulciuri, produse lactate și sosuri cu un conținut ridicat de grăsimi, unt, cartofi și un aport scăzut de fructe și legume este asociat cu un risc crescut de depresie”, este concluzia uneia dintre analize.

Care vine prima? Dieta săracă sau depresia?

S-ar putea argumenta că, atunci când suntem deprimați, suntem predispuși să mâncăm alimente nesănătoase. Ceea ce este adevărat, așa că ar trebui să ne întrebăm care a venit prima? Dieta sau depresia? Din fericire, cercetătorii au abordat această problemă. O altă analiză amplă s-a axat numai pe studiile prospective, adică, au analizat dieta inițială și apoi au calculat riscul ca voluntarii de studiu să dezvolte depresie. Cercetătorii au descoperit că o dietă sănătoasă (dieta mediteraneană, de exemplu) a fost asociată cu un risc semnificativ mai scăzut de a dezvolta simptome depresive.

Statul pe scaun, toată ziua, prostește

Statul pe scaun, la birou, sau pe canapea, la televizor, toată ziua, prostește! Asta e concluzia unui studiu recent realizat la Universitatea din California.

Mai multe cercetări au arătat, deja, că sedentarii au un risc mai mare de boli de inimă, diabet și chiar câteva forme de cancer, acum oamenii de știință au descoperit că statul mult așezat micșorează și creierul într-o zonă responsabilă cu memoria. Mai exact, au mai puțină materie cenușie în zona lobului temporal medial ceea ce crește riscul de Alzheimer. „Micșorarea lobului temporal medial poate fi un prim semn al declinului cognitiv și al demenței, în cazul persoanelor de vârstă mijlocie și al vârstnicilor. Reducerea timpului pe care îl petrecem așezat poate fi o bună metodă de îmbunătățire a sănătății creierului și de prevenire a maladiei Alzheimer”, a explicat, pentru Daily Mail, dr. Prabha Siddharth, unul dintre autorii studiului.

O neglijență plătită scump printr-un spectru larg de boli începând cu cancerul de colon, de sân, diabetul, afecțiunile cardiace, hemoroizii, obezitatea și chiar moartea prematură. „Sedentarismul nu provoacă o moarte pe loc, ci una lentă dar sigură, prin uzura vaselor inimii”, vine verdictul medicului de familie Călin Ciobotaru.

REȚETE

Preparatele din ștevie au proprietăți depurative și tonice

Printre mult apreciatele plante de primăvară la noi, încă de pe vremea tracilor, ștevia este o plantă dulce-acrișoară și ocupă un loc bine meritat în bucătăria tradițională. Valoarea sa nutritivă este completată cu succes de calitățile curative și medicale prin bogăția de vitamine, săruri minerale, proteine, fibre etc.

Ștevia (*Rumex patientia*), denumită popular dragomir, macriș de grădină, este o plantă din familia Polygonaceelor, o erbacee perenă foarte frecventă în flora spontană din România. Crește sălbatică și liberă pe marginea drumurilor în toată Europa. Este originară din Austria inferioară, unde este cultivată ca plantă culinară, potrivit site-ului ierburiuite.wordpress.com.

În pământ, ea are un rizom gros, cu multe capete. În partea superioară, tulpina de ștevie este ramificată, purtând pe ea frunze mari, cu pețiolul consistent. Florile sunt grupate, verzui, purtând pe ele un cerc roșu-palid sau roșu-vișiniu.

Substanțe active

Substanțele active importante conținute de ștevie sunt: în cantitate semnificativă vitamina C, dar și A, E și K, acid tartric, acid oxalic (oxalați), săruri minerale - potasiu, fosfor, magneziu, calciu, fier, zinc -, proteine, fibre.

Valoare medicinală au, mai ales, rădăcinile, care se recoltează toamna, atunci când perioada de vegetație a încetat, precum și semințele. Pentru aplicații strict medicinale, se prepară infuzie, decoct, cataplasme.

Ștevia este o plantă specifică bucătăriei est europene, consumată mai ales primăvara, când frunzele sunt tinere și când acidul oxalic se găsește în cantități mai mici în plantă, responsabil de formarea pietrelor la rinichi, potrivit unor informații. În bucătăria noastră tradițională, se folosesc frunzele tinere mai ales în ciorbe, în plăcinte, omlete, ca foi pentru sarmale sau în năbușite asemeni spanacului. Ele pot fi consumate crude, în salate sau pot fi conservate prin uscare, congelare, sau puse la borcan cu sare și adăugate ulterior la diferite mâncăruri.

Preparatele din ștevie, în forma lor naturală, nefiartă, au proprietăți depurative, diuretice, tonice. Consumul de ștevie este indicat, cu precădere, în lunile de primăvară, pentru detoxifierea organismului. Prin proprietățile sale depurative, ștevia curăță organismul de toxinele adunate în decursul iernii.

Ștevia contribuie și la accelerarea proceselor de mineralizare, de reechilibrare a organismului, în trecut fiind considerată și un antiscorbutic important. Capacitatea șteviei de a combate scorbutul trebuie luată în seamă și în ziua de azi.

Consumul de ștevie stimulează energia mentală și fizică, fiind totodată o barieră împotriva bacteriilor care provoacă cariile dentare. Aceste calități sunt susținute de cercetări și studii științifice. Este o plantă care ne ajută să eliminăm lichidul de prisos din corp, ne scapă de oboseala minții și a trupului. Este recomandată și în restabilirea echilibrului gastrice, fiind alcalinizantă. Ștevia, cultivată sau sălbatică, este folosită pentru calmarea usturimii provocate de contactul cu urzicile. Efectul de ameliorare este resimțit aproape imediat.

Pentru că are o valoare energetică redusă, ajută la scăderea în greutate datorită proprietăților sale de reglare a nivelului de zahăr din sânge, dar și a nivelului colesterolului. Preparatele din rădăcină au eficiență în tratarea unor boli de piele (cum ar fi peelinginea, bubele dulci), epuizare fizică și nervoasă, reumatism, gută, insuficiență hepatică, icter, infecții ale pielii. Rădăcina șteviei în tradiția populară era folosită la vopsit în diferite culori - verde, galben, albastru.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

Măruntaie de pui cu orez



Ingrediente:

600 g de pipotă și inimă de pui, o ceapă mai mare, o jumătate de ardei gras, sau o linguriță de pastă de ardei, o cană de orez, 4-5 linguri de ulei, sare, piper, boia de ardei dulce, delicat, 3 căni de supă de carne sau de zarzavaturi, 2 morcovi fierți și tăiați cubulețe, sau câteva linguri de mazăre fiartă, dar acestea din urmă nu în mod obligatoriu.

Mod de preparare:

Ceapa și ardeii se taie mărunt, se călesc în ulei, se adaugă carnea bine spălată și se călesc în continuare. Când carnea începe să se înmoaie se adaugă boiaua, apoi și celelalte condimente. Se stinge cu apă cât să acopere toată carnea și se fierbe până când scade toată

apa, iar carnea începe din nou să se prăjească. Atenție! Pipota are o textură mai tare decât orice altă carne de pasăre, deci trebuie să fiarbă mai mult. Se adaugă orezul, supă de carne, morcovii sau mazărea dacă se folosește, eventual chiar ambele, se amestecă și se pune la cuptorul preîncălzit. Lăsăm să fiarbă fără să amestecăm, până când orezul absoarbe toată apa. Când se scoate de la cuptor, dacă eventual mai e nevoie, se mai condimentează puțin. Se servește caldă, cu murături sau salate ușor acrișoare.

Ciorbă falsă de burtă



Ingrediente:

O ceapă mai mare, un morcov, 500 g ciuperci pleurotus, un gogoșar murat, roșu și cărnos, o jumătate căpățână de usturoi, 300 g smântână, un gălbenuș de ouă, sare, piper, puțin oțet, ulei, dacă doriți să preparați mâncare de post se va folosi smântână vegetală, iar gălbenușul se va substitui cu o lingură de făină.

Mod de preparare:

Morcovul și ceapa se răzuiesc mărunt. Se călesc în 3-4 linguri de ulei, apoi se sting cu circa 2 l de apă. Când începe să fiarbă se adaugă ciupercile tăiate fâșii în lungime, asemenea bucăților de burtă. La fel se va tăia și gogoșarul și se adaugă la supă. Usturoiul se pisează, jumătatea se adaugă la supă odată cu ciupercile, iar restul chiar la urmă, sau la servire, sub forma unui

mujdei simplu (usturoi pisat, sare, apă, oțet). Smântâna se amestecă cu gălbenușul, respectiv dacă se face de post, cu făina. Dacă se prepară cu făină se mai adaugă puțină apă, până când devine ușor lichidă, iar după circa 15 minute amestecul se adaugă la supă și se mai fierbe circa 5-7 minute. Dacă se folosește gălbenuș de ou la preparare, după 20 minute de fierbere supă se ia de pe foc, iar la amestecul de smântână și gălbenuș se adaugă treptat câteva linguri de supă fierbinte și se amestecă, apoi compoziția se toarnă în supă. La servire se oferă ardei iute.

Desert cu dovleac și mascarpone



Ingrediente:

400 g de piure de dovleac, 2 pachete de budincă de vanilie instant, 2 cești și jumătate de lapte, 3 cești de frișcă, o ceașcă de zahăr pudră, 250 g mascarpone, 3/4 ceașcă de nuci, eventual caramelizate, o jumătate de ceașcă de unt moale, o ceașcă de făină, o linguriță rasă de scorțișoară pudră, un praf de ghimbir uscat, un praf de ienibahar, un praf de nuçoară.

Mod de preparare:

Pentru primul strat: amestecă făina, untul și o jumătate de ceașcă de nuci. Când s-a omogenizat, presează blatul sfărâmișos într-o tavă unsă și dă la cuptor 15 minute la foc mediu (180 grade). Lasă blatul să se răcească. Pentru al doilea strat: amestecă mascar-

pone cu zahărul pudră într-un blender sau cu mixerul și adaugă încet, lingură cu lingură, o ceașcă de frișcă bătută spumă. Întinde crema spumoasă peste blatul răcit și lasă deoparte. Pentru stratul al treilea: amestecă laptele, praful de budincă, piureul de dovleac, scorțișoara, ghimbirul uscat, ienibaharul și nuçoara cu o ceașcă de frișcă bătută bine. Întinde crema spumoasă de dovleac aromat peste stratul de cremă de mascarpone. Pentru topping: întinde restul de frișcă peste stratul de dovleac aromat și presară nuci deasupra. Înainte de servire se dă la frigider cel puțin trei ore.

Salată de cartofi



Ingrediente:

500 g cartofi albi, o ceapă mică (dacă se poate roșie), 3-4 felii de bacon afumat, 100 ml supă de legume, 30 ml ulei de măsline, 30 ml oțet de vin alb, câteva fire de patrunjle verde tocate marunt, sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Spălați cartofii apoi puneți-i la fiert în coajă, în apă cu sare. Până când cartofii se fierb tocați ceapa mărunt, tocați și pătrunjelul iar într-un castron amestecați oțetul cu uleiul și cu supă de legume răcită bine în prealabil. Tăiați baconul în bucățele mici apoi îl prăjiți ușor într-o tigaie antiaderentă,

apoi lăsați-l să se răcească. După ce s-au fiert cartofii și s-au răcit și aceștia suficient de bine, astfel încât să se poată curăța ușor, îi curățăm de coajă apoi îi tăiem felii rotunde sau cubulețe, după plac. Puneți cartofii într-un castron, peste ei adăugați ceapa și pătrunjelul tocat, apoi amestecul de oțet, ulei și supă de legume. Condimentăm cu sare și piper, după gust. Amestecați ușor cu ajutorul a două linguri pentru salate. Se lasă la frigider circa o jumătate de oră, după care se poate servi.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Primele perdele folosite în istorie erau făcute din pielea animalelor sau din blănuri și acopereau căile de acces. Cel mai probabil erau prinse cu cârlige și foloseau în mod special pentru a ține departe insectele, praful și pentru a nu lasă să intre în casă ploaia sau zăpadă.

MODĂ

Modele de draperii și perdele la modă. Îmbracă-ți ferestrele cu stil!

Oricât de frumoasă ar fi, fără perdele, o casă poate părea goală și neterminată. O perdea sau un set de draperii bine alese vor îmbrăca frumos fereastra și în același timp vor pune în valoare celelalte elemente ale încăperii.

Dar cum alegi perdelele sau draperiile ideale pentru casă, când oferta magazinelor de specialitate este atât de variată încât simți că pur și simplu te copleștește? Astăzi, voi încerca să-ți schițez un mic ghid în materie de veșminte pentru ferestre care, sper eu, te va ajuta pe viitor în alegerea perdelelor și draperiilor potrivite.

Ce perdele se poartă?

Ei bine, deși mulți așteaptă un răspuns concret la această întrebare, lucrurile sunt un picuț mai complexe. Chiar dacă moda în materie de draperii și perdele se schimbă de la un an la altul, nu există sezon din care să lipsească colecții dedicate stilurilor clasic sau modern, de pildă. E și firesc. Nu poți cumpăra draperii în stil clasic, doar pentru că asta se poartă, deși tu ai casă mobilată în cel mai modern stil cu puțință, nu-i așa? Așadar, se poartă perdelele potrivite casei tale.

La fel ca în orice alt domeniu și în cel al perdelelor lucrurile evoluează de la un sezon la altul.

Evoluează textura și nuanțele țesăturilor, stilul de aranjare și combinațiile diverse tipuri de țesături, accesoriile folosite, sinele, galeriile și sistemele de prindere, rulare și fixare.

Ca să alegi corect modelul care să-ți înfrumusețeze cu adevărat fereastra unei încăperi, trebuie să iei în calcul următoarele:

- dimensiunea și orientarea camerei - o încăpere orientată spre nord va duce lipsa de lumina naturală, de aceea ar fi indicată evitarea unor draperii întunecoase
- dimensiunea și înălțimea camerei - o cameră scundă poate fi înălțată vizual cu ajutorul unor perdele cu imprimeu în dungi verticale
- stilul de amenajare al încăperii, mobilierul și celelalte elemente decorative - în ultimii ani, se poartă asortarea draperiilor și perdelelor cu decorațiuni ca pernuțele decorative de pe canapeaua din living, vasele pentru flori, cuvertură de pe pat sau abajururile veiozelor de pe noptierele din dormitor - și nu în ultimul rând, trebuie să decizi dacă perdeaua sau draperiile vor avea un rol pur decorativ sau și un rol practic. Cu alte cuvinte trebuie să știi din timp dacă vrei ca draperiile să obtureze pătrunderea luminii naturale în încăpere sau vor fi folosite doar pentru a încadra frumos fereastra.

După ce vei studia toate aspectele menționate mai sus vei ști ce textură, dimensiune și compoziție trebuie să aibă veșmintele ferestrelor tale.

Vei constata că pentru unele încăperi este suficientă o perdea din voal sau din organza, în altele se pretează mai degrabă un set de draperii opace, iar pentru altele vei găsi mai potrivite o combinație a primelor două variante.

Tipuri de țesături din care



poți alege

În continuare, voi încerca să clasific tipurile de țesături folosite în confecționarea perdelelor și draperiilor în funcție de stil.

1. Țesături pentru perdele și draperii specifice stilului modern: poliester, organza, acrilic, bumbac, mătase sau in. Aceste tipuri de țesături fiind disponibile atât în versiunile uni cât și decorate

cu diverse imprimeu, de la cele mai simple și minimaliste, până la cele cu influențe futuriste.

2. Țesături pentru perdele și draperii specifice stilului clasic: voal, organza, mătase, tafta, catifea - simple sau, de multe ori, cu imprimeuri sau broderii rafinate ce denotă rafinamentul și eleganță specifice stilului clasic.

Moduri de asortare, prindere

și confecționare

Cum spuneam mai sus, de la un sezon la altul apar tot mai multe variante și moduri de prindere a perdelelor și draperiilor. Voi aminti, de pildă, modelele croite în cute simple, cute tip rândunică, cute duble, fixe etc.

În ce privește modul de asortare, trebuie spus că dacă în trecut se purtau, de regulă, perdele transparente asortate

unui set de draperii opace, din stofă greoaie, astăzi, lucrurile s-au schimbat. Moda în materie permite folosirea aceluiași tip de țesătură, voal sau organza, atât în calitate de draperie cât și de perdea, singura diferență făcând-o culorile. Se mai poartă și draperiile confecționate din două sau chiar mai multe tipuri de țesătură, ce pot fi purtate simple sau suprapuse peste o perdea dintr-o țesătură transparentă.

DIETĂ

Înfometarea pe parcursul zilei duce la îngrășare. Senzația de foame va fi atât de intensă, încât vei mânca o dată mai mult decât ai avea nevoie în decursul a 12 ore. Din păcate, o să se întâmple în cursul serii!

Trucuri care ne țin silueta sub control

Singurul regim de slăbire aprobat de toți nutriționiștii constă în alimente sănătoase din toate grupele. Tu trebuie doar să scazi kaloriile zilnice.

Spre exemplu, o femeie are nevoie de 1800 de kcalorii pe zi. Dacă vrei să slăbești, scazi rația zilnică până la 1000 de kcalorii și o distribuie în cinci mese. Ține cont și de alte reguli stabilite nu de nutriționiști, ci de propriul tău corp.

1. Nu mânca mare parte din rația zilnică de calorii la o singură masă, pentru că astfel ai cele mai mari riscuri să depui. E indicat să mănânci puțin la fiecare 3 ore. În felul acesta, organismul produce energie și nu rezerve de grăsime.

2. Înfometarea pe parcursul zilei duce la îngrășare. Senzația de foame va fi atât de intensă, încât vei mânca o dată mai mult decât ai avea nevoie în decursul a 12 ore. Din păcate, o să se întâmple în cursul serii!

3. Dacă mănânci noaptea, nu numai te îngrași, dar e ca și cum ai pune bombe în celulele ficatului. În cazul în care lucrezi în această perioadă, ia ultima masă la ora 18. Apoi nu mai ai voie decât apă. Dacă te înfrânge foamea, sunt permise un măr acrișor sau un iaurt.

4. Nici un regim de slăbire nu dă rezultate fără un mic dejun copios. În felul acesta, limitezi dramatic și fără efort cantitățile de mâncare din timpul zilei.

5. Alimentele sunt bune doar în combinații zilnice. Un singur aliment, pe parcursul mai multor zile, fie el extrem de nutritiv, se constituie într-o dietă nocivă. Dietele doar cu supă de legume, carne sau brânzeturi te ajută să scapi de câteva kilograme în timp record. Dar induc invariabil efectul yo-yo, adică metabolismul celular va deveni extrem de greoi, iar cea mai mică cantitate de mâncare, se va duce direct în depozite de grăsime.

6. În nicio dietă nu renunța la pâi-



ne. E permisă însă doar o felie de pâine integrală zilnic, care conține 80 de kcalorii. Pâinea integrală reglează perfect tranzitul intestinal. Dacă acesta este lent, scăderea în greutate nu va fi satisfăcătoare.

7. În ciuda faptului că au în exces vitamine și minerale, nu sunt permise mai mult de două fructe zilnic, pentru că îngrășă. De asemenea, ține cont că un fresh conține apă cu zaharuri din cel puțin 3 fructe.

8. Legumele au cele mai puține calorii. Așa că, dacă te roade foamea, mănâncă orice fel de legumă crudă. Fibrele din ele, odată ajunse în stomac, își măresc mult dimensiunea și astfel

apare mecanic senzația de sațietate.

9. Înainte de orice masă, bea un pahar cu apă. Îți reduce senzația de foame.

10. Cresc metabolismul celular - arderile vor fi mai intense - următoarele alimente: ardeiul roșu, gemul de prune fără zahăr, urdă.

11. În nici o dietă nu renunța total la grăsimi. E permis ca, din cele 1000 de kcalorii zilnice, 5% să fie grăsimi saturată (din carne, lactate) și 10% grăsimi nesaturată (din pește, ulei). Doar în colesterol se sintetizează hormonii sexuali. Menstruația poate să dispară fără grăsimile din alimentație. De asemenea, poate debuta infertilitatea.

Alimentele dăunătoare persoanelor cu colon iritabil

Sindromul de colon iritabil este afecțiunea care afectează aproximativ 20% dintre adulți. Se caracterizează prin contracții neregulate ale musculaturii colonice, care duc la strangularea haotică a diametrului și conținutului intestinal. Astfel, pacientul acuză diverse simptome digestive care presupun dureri abdominale, balonare și motilitate anormală a intestinului gros, scaunele apose alternează cu cele de constipație.

Disconfortul abdominal creat de balonare și gazele intestinale în exces pot afecta activitatea cotidiană a persoanei și pot scădea considerabil calitatea vieții pacientului. Este util să cunoaștem care sunt alimentele care ne pot da aceste senzații neplăcute, asta pentru a le evita pe cât posibil, spun specialiștii. Iată care sunt, în opinia specialiștilor, alimentele ce ne pot face

mai mult rău decât bine!

Ciocolata stimulează sistemul nervos, precum și sistemul digestiv, fapt ce favorizează apariția crampelor stomacale și a scaunelor apoase în rândul persoanelor care suferă de colită.

Cerealele și leguminoasele. Legumele au în compoziție fibre și diferite tipuri de zaharuri, care, după digestie, pot produce gaze intestinale. Un astfel de zahăr este fructoza, pe care o regăsim în ceapă, anghinare, dar și rafinoza, pe care o întâlnim într-o serie de legume de culoare verde, precum sparanghel, broccoli, varza de Bruxelles.

Fibrele solubile din mazăre, dovlecei, conopidă pot determina apariția de gaze pe măsură ce sunt procesate la nivelul intestinului gros. Legumele care conțin fibre insolubile pot fi consumate fără a produce disconfort.

Produsele lactate. Prin conținutul ridicat de lactoză, pot fi mai greu de digerat de unele persoane.

Bananele, bogate în potasiu și carbohidrați, pot provoca constipație, iar asta îngreunează tranzitul intestinal. Uneori, pot apărea chiar sângerări.

Alcoolul, băuturile racoritoare carbogazoase (iritante gastrointestinale) pot agrava simptomele bolii.

Alimentele bogate în amidon. Aceste produse conțin o cantitate mare de carbohidrați, iar în procesul de digestie eliberează compuși cu potențial gazogen. În această categorie se încadrează produsele cerealiere, produsele din grâu, dar și porumbul și cartofii.

Ovăzul. Produsele cu conținut ridicat de ovăz pot produce balonare din cauza conținutului bogat în fibre solubile. Recomand consumul moderat de cereale de ovăz, de exemplu 1-2 lingurițe la micul dejun.

În cadrul sindromului de colon iritabil, o alimentație corectă poate să scadă sau să prevină simptomatologia specifică.

primAGYM
AEROBIC CYCLING FITNESS

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

Psoriaderm®
Premiul de Calitate în
Ungaria - 2012

Psoriazis?
Seboree?
Eczeme?

Psoriaderm®
Aștin
Aștin
Aștin
Aștin

Ai încredere în puterea naturii

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



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

Psoriaderm® ZILNIC DIN CAP PÂNĂ ÎN PICIOARE

TALON REDUCERE Produse Psoriaderm® și Psoriaderm® SENSITIVE

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

ATO
MEDICAL VEST
Dispozitive medicale

Punct de lucru SATU MARE: str. Gheorghe Lazăr nr. 1, ap. 28 parter, Satu Mare, jud. Satu Mare

ToL/fax: 0261 726 101, Mobil: 0720 047 485

Webshop: www.atomedicalvest.ro

E-mail: webshop@atomedicalvest.ro

Comenzi telefonice:

+40-0731-353-207, +40-259-236-385

Talonul este valabil până la data de 22.12.2017.

Micul rol al lui Ismaele a fost slujit bine de Marius Boroș, care și-a controlat excelent nivelul vocal și a menținut o linie nobilă, ferită de exagerări. Frumoasă ca prezență scenică și cu o voce luminoasă, Diana Birta a fost o Fenena aproape ideală, atrăgând simpatia publicului.

MUZICĂ

“Nabucco” a demonstrat din nou că sătmărenii vin cu drag la operă

La o lună de la spectacolul Operei de Stat din Budapesta cu “Don Pasquale” de Donizetti, sătmărenii au avut ocazia să se întâlnească din nou pe viu cu muzica de operă, venind în număr foarte mare la spectacolul cu “Nabucco” de Verdi prezentat de Asociația Opera Vox. Faptul confirmă intuiția noastră, transmisă în această pagină: la Satu Mare opera place și are potențial.

Interesul a fost mare printre sătmărenii și datorită faptului că din distribuția acestei producții face parte tenorul Marius Boroș, profesor de canto la Liceul de Artă “Aurel Popp” și cunoscut și pentru concertele pe care le organizează la biserica romano-catolică Calvaria. Dincolo de patriotismul local, a atras publicul și prezența unor cântăreți italieni, cu experiență pe scene importante, inclusiv în faimoasa Arenă în aer liber din Verona.

Opera care l-a lansat pe Verdi

În plină mișcare de renaștere națională a italienilor (Risorgimento), opera “Nabucco” a atins o coardă sensibilă în mentalul publicului și l-a lansat definitiv pe tânărul Giuseppe Verdi în rândul marilor compozitori. Premiera de la Scala milaneză din 9 martie 1842, îndelung așteptată și dorită, a fost un triumf, iar în rolul principal feminin a evoluat Giuseppina Strepponi, care



Ismaele (Marius Boroș, stânga), Abigaille (Stefania Spaggiari, centru) și Fenena (Diana Birta, dreapta)

avea să devină mai târziu soția compozitorului. În special “Corul robilor” (“Va, pensiero, sull’ali dorate” / Du-te, gândule, pe-aripi de aur”) i-a mișcat pe italieni. Aflați sub ocupație habsburgică, milanezii și mai apoi toți italienii s-au regăsit în plânsul sclavilor evrei, măcinați de dorul unei patrii a lor. Nu a trecut mult timp și “Viva Verdi” a devenit un salut entuziast și aproape conspirativ, întrucât numele Verdi se putea referi și la “Vittorio Emanuele, Re D’Italia”. Compozitorul a trăit să vadă împlinit visul unificării și a fost chiar deputat în primul parla-

ment al Italiei.

Dincolo de simbolistica politică, opera este una de tranziție dinspre stilul bel-canto spre forța marilor realizări verdiane de mai târziu. Libretistul Temistocle Solera a introdus în povestea biblică a lui Nabucodonosor un conflict sentimental și de familie între cele două prințese, Abigaille și Fenena, în care regele e prins la mijloc, chiar când Dumnezeu îl pedepsește aroganța. Figura regelui, pocăit până la urmă, e pusă în contrast cu noblețea preotului iudeu Zaccaria și pasiunea lui Ismaele, îndrăgostit de Fenena, iar

muzica oferă multe momente de reală emoție, însă depinde foarte mult de calitatea interpreților.

Un început promițător

Opera Vox a dus “Nabucco” la Turda, Arad, Satu Mare și Oradea, promovând spectacolul în jurul prezenței celor doi protagoniști italieni. Soprana Stefania Spaggiari a avut o misiune îngrată, căci Abigaille e un rol foarte dificil. Ajunge să spunem că Maria Callas l-a cântat o singură dată, după care a spus că nu-l va mai cânta ca să nu-și

riște vocea. Deși s-a luptat tot spectacolul cu un vibrato persistent, soprana a transmis patima și superbia personajului, duetul cu Nabucco izbutind să creeze tensiunea necesară. Baritonul Alfio Grasso s-a menajat în prima parte, cântul său evoluând în crescendo, astfel că aria de pocăință “Dio di Giuda” i-a ieșit foarte frumos, fiind aplaudată parcă mai mult decât mult-așteptatul cor. A fost un moment de operă de mare clasă.

Din păcate, Ioan Vrășmaș nu a prins cea mai bună zi în rolul lui Zaccaria, vocea părând afectată și gătuțită, așa că mult din farmecul rolului s-a pierdut. Noroc cu talentul actoricesc, care a ilustrat suferința acestui credincios convins. Micul rol al lui Ismaele a fost slujit bine de Marius Boroș, care și-a controlat excelent nivelul vocal și a menținut o linie nobilă, ferită de exagerări. Frumoasă ca prezență scenică și cu o voce luminoasă, Diana Birta a fost o Fenena aproape ideală, atrăgând simpatia publicului. Marius Chiorean, Filip Ion Sandu și Adriana Țidor au completat competent distribuția. A dirijat atent Leonard Dumitru, iar regia Ligiei Ghilea s-a adaptat flexibil felurilor spații în care a fost dus spectacolul, momentele corale fiind bine desenate. Decorul a reunit Poarta lui Ishtar și Tablele Legii, fixând ferm universul și conflictul religios al operei.

Departa de a fi perfect, spectacolul și-a atins scopul de popularizare și a avut câteva momente mult gustate de public (de notat și baletul războinicilor). Sătmărenii se reobituiesc cu opera. Din câte știm, urmează “Traviata”. Să vedem ce surprize ne mai așteaptă.

Se împlinesc cinci ani de veșnicie pentru Ștefan Gregorovicu

Ștefan Gregorovicu a condus timp de 20 de ani Filarmonica sătmăreană în calitate de director (între anii 1969 și 1989), apoi din 1990 până în 2006 a fost directorul Școlii de Arte Satu Mare. A fost și director al Casei Creației Populare, în perioada 1968-1969.

S-a născut la Satu Mare în 20 august 1939 și a absolvit în 1963 Academia de Muzică “Gheorghe Dima” din Cluj-Napoca la secția canto, clasa de operă, ca tenor, și a lucrat o stagiu la Opera Română din Cluj, dedicându-se apoi carierei didactice și administrative. Până în ultimele luni de viață a predat canto la Liceul de Artă “Aurel Popp” și a publicat amintiri muzicale în paginile Informației de Duminică.

Ca tenor, a fost distribuit în următoarele opere: G. Donizetti - “Elixirul dragostei”, G. Verdi - “Traviata”, P. I. Ceaikovski - “Evgheeni Oneghin”, S. Prokofiev - “Logodna la mănăstire”.

În 1972 inițiază și organizează festivalul muzical internațional “Zilele muzicale sătmărene”. În 1976 au loc Zilele Culturale Sătmărene, în 8-14 mai, la București, iar în 1977 Filarmonica evoluează la Ateneul Român sub bagheta dirijorilor Corneliu Dumbrăveanu și Alexandru Munteanu.

În 1981, cu prilejul centenarului

nașterii lui George Enescu, împreună cu Mihai Brediceanu, formează un colectiv artistic din 187 de membri, selecționați din Satu Mare, Cluj-Napoca și alte centre muzicale din țară, sub denumirea de Filarmonica Națională Română. Acest colectiv artistic a prezentat capodopera enesciană, opera “Oedip”, în cadrul Festivalului de la Lucerna, Elveția, cu un imens succes. Concertul a fost transmis de 26 de radiodifuziuni din Europa și America de Nord.

În 1984 organizează primul festival de jazz la Satu Mare, cu participarea lui Johnny Răducanu, Harry Tavitian, Ion Baci, Ion Boroș, Anca Parghel, Gandi Eugen, formația sătmăreană Casino ș.a.

În 1990 inițiază “Zilele Școlii de Arte” din Satu Mare. Ultimii ani de viață îi sunt marcați de o luptă aproape donquijotescă pentru reînființarea unor instituții vechi. Adresează un memoriu Ministerului Culturii și solicită reînființarea Filarmonicii Naționale Române. Propune reluarea manifestării interbelice “Luna Sătmărulei”. Propune construirea unui centru cultural la Satu Mare, apoi reînființarea Reuniunii de Muzică și Cântări “Vasile Lucaciu”. I se acordă Premiul Cultural sătmărean pe anul 1993.

Inițiază amplasarea a două plăci comemorative George Enescu și Bela Bartok, motivat de faptul că cei doi au



Ștefan Gregorovicu

concertat la Satu Mare în anul 1922. Între timp, continuă să cânte și să organizeze simpozioane și concerte. În 2003 primește o diplomă de excelență din partea Direcției pentru Cultură, iar în 2011, afectat de boală, ține un discurs emoționant la dezvelirea plăcii memoriale a bunului său prieten Alexandru Munteanu.

Sămbăta viitoare se vor împlini

cinci ani de când eminentul om de cultură a trecut la cele veșnice. Am primit din partea doamnei Livia Gregorovicu, soția lui, o evocare pe care o redăm în cele ce urmează.

Ștefan Gregorovicu - momente de viață

Am pornit pe drumul vieții împreună la maturitate.

M-a impresionat implicarea totală în viața instituției pe care o conducea. O adoptase ca pe un copil, de a cărui evoluție se simțea responsabil.

Îl preocupa calitatea Orchestrei, înnoirea ei cu profesioniști, crearea unui mediu de muncă adecvat.

Pentru acustica, confortul și estetica sălii de concerte, a consultat și implicat specialiști din București.

Când acestea au fost înfăptuite s-a gândit la un nume de prestigiu pentru Filarmonică.

După mai multe demersuri s-a primit aprobarea.

Ne bucurăm și noi să avem în orașul nostru o instituție prestigioasă - Filarmonica de Stat “Dinu Lipatti” Satu Mare (subliniere în text - n.r.)

În dorința de a crește calitatea actualului artistic a colaborat cu compozitori, dirijori, soliști, critici muzicali.

Personalități invitate la Filarmonică

au devenit și oaspeți ai casei noastre. Mi-au rămas vii în memorie întâlniri, întâmplări, momente cu: George Sbârcea, Sergiu Sarchizov, Anatol Vieru, Mihai Brediceanu, Emanuel Elenescu, Mircea Cristescu, P. Popescu, Nicolae Herlea, Pompeiu Hărășteanu, George Emil Crăsnaru, Ada Brumar, Ilinca Dumitrescu, Corneliu Dumbrăveanu, Ervin Acel, Hary Bela...

Zestrea de amintiri, după 30 de ani de viață împreună, păstrează emoția unor secvențe de neuitat.

Se implica în viața comunității pe plan local, dar și național, și în acțiuni culturale și peste hotare.

În urmă cu 5 ani a plecat în veșnicie. A rămas în sufletele celor apropiați ca o persoană caldă, luminoasă, amabilă.

Dumnezeu să-i dea liniștea și pacea eternă! Mi-aș dori să-i fie cinstită memoria în prezent și peste ani!

Livia Gregorovicu
aprilie 2018

Moment memorial, joi

Amintirea lui Ștefan Gregorovicu va fi evocată joi, 26 aprilie, de la ora 18, în holul Filarmonicii, înaintea concertului simfonic săptămânal, dirijat de Ștefan Novak.

ANIMALE

Pisica British Shorthair are un ritm relaxat de viață, ceea ce o face ideală pentru traiul în apartament. Fiind afectuoasă, felina British Shortair iubește foarte mult familia care a adoptat-o. De asemenea, caracterul ei tăcut o recomandă ca tovarăș pentru stăpânii mai puțin activi sau pentru cei care sunt mereu plecați de acasă. Fiind cunoscută ca o pisică leneșă, felina nu cere atenție din partea stăpânilor, însă se joacă cu plăcere dacă aceștia se arată doritori. Nu este un animal curios, ceea ce înseamnă ca draperiile, mobila și bibelourile din locuință vor fi în siguranță cu ea.

British shorthair, cea mai potrivită rasă de pisici pentru copii

Despre pisicile "British shorthair" se spune că ar face parte din cea mai recunoscută rasă de pisici din lume. Potrivit unei legende, aceste pisicuțe sunt urmașele unor feline domestice din Roma Antică. Pisicile British shorthair sunt rezistente la efort, deci copilul dumneavoastră va fi fericit să aibă un prieten mereu dispus să se joace.

De asemenea, pisicile sunt foarte loiale și se atașează foarte repede de oameni, ceea ce este ideal în cazul dumneavoastră și al copilului.

De cele mai multe ori, pisicile British Shorthair sunt gri sau chiar albastre. Ochii lor sunt fie maro, fie gălbui, iar blana lor este foarte moale. Un alt aspect important este că pisicile British Shorthair sunt ușor de dresat. Această rasă poate trăi până la 20 de ani, fiind cunoscută drept o rasă foarte longevivă.

Cât de mare se poate face o pisică British Shorthair?

Masculii pot atinge până la 10 kilograme la maturitate, iar femelele nu depășesc șapte kilograme. Având un corp dolofan, membre scurte, groase și puternice, o blană scurtă și deasă și un cap mare cu o față rotundă, pisica British Shorthair este cea mai râvnită rasa de iubitorii de feline. Culoarea schimbătoare a ochilor, în funcție de culoarea blănii, este un alt atu care face din pisica British Shorthair un tovarăș dorit. Pisica British Shorthair face parte din categoria pisicilor medii spre mari. Motanul poate să cântărească între 5 și 8 kg, în timp ce pisica poate atinge o greutate de 4-6 kg, la maturitate. Însă ce este special la această rasă este faptul că greutatea lor are la bază mai multă masă musculară și mai puțină grăsime. Pisica din această rasă ajunge la maturitatea completă la vârsta de 3 ani.

Temperament

Pisica British Shorthair are un ritm relaxat de viață, ceea ce o face ideală pentru traiul în apartament. Fiind afectuoasă, felina British Shortair iubește foarte mult familia care a adoptat-o. De asemenea, caracterul ei tăcut o recomandă ca tovarăș pentru stăpânii mai puțin activi sau pentru cei care sunt mereu plecați de acasă.

Fiind cunoscută ca o pisică leneșă, felina nu cere atenție din partea stăpânilor, însă se joacă cu plăcere dacă aceștia se arată doritori. Nu este un animal curios, ceea ce înseamnă că draperiile, mobila și bibelourile din locuință vor fi în siguranță cu ea. Nu cere multă atenție, însă se bucură dacă primește un periaj ocazional. Când începe sezonul de năpărlire, pisica va avea nevoie de un periaj mai des.

Întrucât felina British Shorthair poate suferi de obezitate și probleme dentare, este recomandat să fie hrănită cu porții ponderate de hrană de calitate superioară.

Ruxandra Filip

Găina Brahma, supranumită "uriașul găinilor", datorită greutății sale

Capul este mic pentru o rasă de găini atât de mare, iar ochii sunt proeminenți

Găina Brahma este supranumită "uriașul găinilor" sau găina-curcan datorită greutății impresionante pe care o atinge, dar și a cărnii sale de o calitate și un gust deosebit. Un alt avantaj al acestei rase este penajul des care o face să fie cea mai rezistentă orătanie din ograda gospodarilor.

Brahma au fost considerate a fi încrucișări de păsări Cochin ancestral cu păsări de tip Aseel în India, în China / India frontieră, în regiunea Brahma-Pootra. Cu toate acestea, segregarea genelor și transformarea în "rasă pură", crearea tulpinilor pentru a permite rafinament și frumusețe, s-a realizat în Europa și America. Importul acestor păsări mari a făcut furori printre reproducătorii de păsări de curte, denumindu-le "Cochin Craze", în Anglia și "Craze" în America, datorită ouălor mari, de culoare maro, a temperamentului calm și producerii de ouă în timpul iernii, însusiri ce nu fuseseră niciodată cunoscute înainte în Occident. În acest moment, importurile anticipate au fost transformate în rase de Vest în conformitate cu gusturile și standardele occidentale (Cochin și Brahma în primul rând, și apoi un pic mai târziu Langshan).

Sunt păsări liniștite, cu corpuri voluminoase, un piept mare și puternic, picioare portocalii sau galben deschis, acoperite cu pene mari ce atarnă. În limbaj popular, găinile care au pene pe picioare se numesc "găini încălțate".

Capul este mic pentru o rasă de găini atât de mare, ochii sunt proeminenți, ciocul scurt și puternic, iar cocoșii Brahma au o creastă triplă și o bărbie mică. Fruntea este lată în timp ce sprâncenele găinii sunt mari. Rasa de găini Brahma



Sunt păsări liniștite, cu corpuri voluminoase, un piept mare și puternic, picioare portocalii sau galben deschis, acoperite cu pene mari ce atarnă

este cunoscută ca fiind cea mai mare rasă, denumită și „regina raselor de găini”. Un cocoș Brahma ajunge la greutatea de 5.5 kilograme, iar o găină la aproximativ 4 kilograme.

Găina Brahma poate avea penajul închis la culoare, deschis, alb, auriu sau cenușiu. Indiferent de culoare, ochii, creasta și lobul urechii sunt roșiatice, iar picioarele sunt de culoare galben deschis.

Asigură un număr mare de ouă pentru mărimea lor

Găinile Brahma sunt foarte liniștite, docile, excelente păsări de curte, asigurând un număr mare de ouă pentru mărimea lor. Ouăle sunt mici și ușoare comparativ cu mărimea lor, însă puii vor crește repede. Penajul este frumos, oferind o notă de eleganță găinii.

Această găină va sta fericită după un gard de 1 metru înălțime și preferă terenul uscat, deoarece picioarele acoperite de pene pot acumula mult noroi sau chiar excremente. Dacă nu este îndepărtată murdăria de pe picioare, înaripata își poate pierde ghearele de la picioare.

Este o pasăre de încredere ce poate fi ușor îmblânzită. Este tolerantă și poate fi ținută împreună cu alte rase de găini. Chiar și cocoșii din această rasă se vor tolera unul pe celălalt. Sunt păsări tăcute și nu vor face mult zgomot. Penajul abundent le face foarte rezistente pe perioada iernii.

Datorită mărimii mari are nevoie de un adăpost mai larg și pentru ca nu zboara, poate fi lasată liberă prin curte. Aceste găini nu încep să ouă până la vârsta de 6-7 luni, iar ouăle lor sunt la fel de mici ca ale celor mai mari găini miniaturale. Vor oua și pe perioada iernii, comparativ cu alte rase de găini și vor atinge maturitatea la vârsta de 2 ani.

Okapi, un mamifer neobișnuit înrudit cu girafa

În decursul istoriei, animalele exotice, cu înfățișări aparte, au captivat imaginația europenilor. Pornind de la câte un exemplar de vietate exotică, văzut cine știe când de strămoșii lor, oamenii Europei perpetuau mitul existenței a tot felul de creaturi uimitoare, descriindu-le în texte și reprezentându-le în imagini.

Unul dintre aceste "creaturi" este animalul cunoscut sub numele de okapi. Cel care a descoperit-o - din punctul de vedere al europenilor - a fost Sir Harry Johnston (Henry Hamilton Johnston), explorator și diplomat britanic care, în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, și-a petrecut o mare parte a vieții în Africa, în calitate de explorator și de impunitic al guvernului Marii Britanii, aflată pe atunci în plină expansiune colonială.

Zvonuri despre un copitat ciudat, mare și vărgat, circula de ceva vreme printre europenii aflați în Africa, dar, întrucât niciunul dintre aceștia nu văzuse animalul, era greu de spus dacă era vorba despre adevăr sau despre o legendă. Celebru explorator Henry Morton Stanley, care a condus mai multe expediții în Africa, trecând în 1887 și prin Congo, ar fi menționat în

istorisirile sale de călătorie un soi de "măgar" neobișnuit despre care zoologii cred acum că era, de fapt, okapi.

Okapi este un mamifer rumegător paricopitat care trăiește în pădurile ecuatoriale din Africa, în special în pădurea Ituri, situată în nord-estul Republicii Democratice Congo. Datorită membrilor sale vărgate, s-a crezut că okapi sunt înrudite cu zebrele. În realitate, aceste animale se înrudesc cu girafa. Are o înălțime de 3 ori mai mică decât girafa. Astăzi, aproximativ 10,000-35,000 de exemplare trăiesc în sălbăticie.

Numele de "okapi" este un compus din două cuvinte, "Okā", un verb ce înseamnă a tăia, și "kpi", un substantiv ce se referă la desenul făcut pe săgețile Efe. Dungile pe picioarele acestor animale seamănă cu dungile de pe săgeți. Okapi preferă altitudini de 500 până la 1.000 m, dar pot fi găsite și mai sus de 1000 m, în partea montană a pădurilor tropicale. Din cauza cantității considerabile de ploaie din aceste păduri, okapi au blana uleioasă, catifelată și impermeabilă.

Răspândirea acestor mamifere este limitată de păduri montane la est, mlaștini la sud-est, păduri mlaștinoase spre vest, savanele din Sahel/Sudan la nord, și păduri întinse la sud. Ele sunt cel mai des întâlnite în zonele Wamba

și Epulu din Africa Centrală.

Okapi au spatele roșu-închis, cu dungii albe orizontale pe partea din față și din spate a picioarelor, fapt ce le aseamănă cu zebrele, de la distanță. Aceste marcaje ajută puii să-și urmeze mamele prin pădurea tropicală densă și pot servi, de asemenea, în calitate de camuflaj.

Forma corpului este similară cu cea a girafei, însă okapi au gâturi mult mai scurte. Ca girafa, okapi are picioarele lungi și corpul robust. Ambele specii au limbi foarte lungi (aproximativ 35 cm), flexibile, pe care le folosesc pentru a culege frunze și muguri de copaci.

Limba lor este, de asemenea, suficient de lungă pentru ca animalul să-și curețe pleoapele și urechile. Această limbă lipicioasă este ascuțită și de culoare albastru-gri ca cea a girafei. Okapi de sex masculin au niște coarne scurte, numite ossicones, acoperite cu piele. Urechile lor mari le ajută să-l detecteze pe prădătorul lor, leopardul.

Okapi au 1.9 - 2.5 m în lungime (de la cap până la baza cozii) și 1,5-2,0 m în înălțime. Ele au cozi de 30-42 de cm lungime. Greutatea lor variază între 200-350 kg. Okapi sunt animale diurne, solitare (cu excepția mamelor cu pui), care se întâlnesc numai pentru reproducere.

Okapi culeg hrana din copaci și ar-

buși aflați de-a lungul cărărilor bătătorite din pădure. Teritoriul lor are câțiva km² și, de obicei, apar la densități de circa 0,6 indivizi pe km² (circa 1,5 animale pe m²). Nu sunt animale sociale, și preferă să trăiască în zone mari, izolate. Acest lucru a dus la probleme cu populația de okapi din cauza scăderii dimensiunii habitatelor lor. Această lipsă de teritoriu este cauzată de întreprinderea terenurilor în scopuri agricole.

Okapi au mai multe metode de comunicare pe teritoriul lor, inclusiv glande la fiecare picior, care produc o substanță ca gudronul, precum și marcarea teritoriului prin urinare. Masculii sunt protectivi când vine vorba de teritoriul lor, dar permit femelelor să treacă prin teritoriul lor pentru a se hrăni.

Okapi sunt animale ierbivore, hrănindu-se cu frunze și muguri de copaci, ierburi, ferigi, fructe și ciuperci. Multe dintre speciile de plante consumate de aceste mamifere sunt otrăvitoare pentru om. Okapi consumă cărbune din copaci arși de fulger. Observații de teren indică că cerințele nutriționale de minerale și de sare sunt completate prin consumarea unui tip de argilă sulfuroasă, de culoare roșie, ușor sărată, găsită lângă râuri și pâraie.

“Orașul dacilor de la Turdaș”. Da! Am fost acolo! Vă trimit, în premieră absolută, ceea ce am văzut la Turdaș, pe traseul excavațiilor autostrăzii. Am fost cu prof. Victor Crăciun și senatorul Avram Crăciun, alături de fotografii Virgil Jireghie de la Arad. Priviți înscrisurile și comparați-le cu cele de la Tărtăria și Oțelești de Iași! Sau chiar cele de pe inelul de aur de la Ezerovo. Este numitorul comun al existenței noastre inteligente de peste 20 de mii de ani. Constatările sunt numeroase. Dar vom dezvolta public subiectul”, este de părere Gen.(r) Dr. Mircea Chelaru, Vicepreședinte al Ligii Culturale Române.

Oraș imens, mai vechi decât piramidele egiptene, descoperit de arheologi pe traseul autostrăzii Sibiu - Nădlac

Arheologii români au făcut o descoperire de senzație în județul Hunedoara! Aici a fost descoperit un oraș imens, cel mai vechi din Transilvania, și chiar mai vechi decât piramidele egiptene! De cele mai multe ori, arheologii români au ocazia de a descoperi istoria României, ascunsă sub straturi de pământ, doar când autoritățile vor să mai construiască una-alta.

Este și cazul celui mai vechi oraș din Transilvania, ridicat pe la anul 4.200 î.Hr. Înainte să apară piramidele din Egipt (2.630 – 2.611 î.Hr.). Așezarea a fost descoperită în timp ce muncitorii săpau pentru amenajarea autostrăzii Sibiu - Nădlac.

Situl aflat în Turdaș, Hunedoara, se întinde pe 100 de hectare, are fortificații, cartiere, iar printre ruine au fost găsite multe vase și statuete valoroase. “Un sistem de apărare din acea vreme, pe o așa mare suprafață, nu s-a putut cerceta în Europa: costă foarte mult. Noi am avut această șansă datorită autostrăzii”, a declarat Sabin Adrian Luca, coordonatorul cercetărilor.

Sistemul de fortificații descoperit de arheologii sibiieni e oglinda celui pe care Nicolae Vlăssă îl descoperise incizat pe o tăbliță. Ideea lui Vlăssă că pe această tăbliță, locuitorii vechiului oraș au desenat sistemul de fortificații al așezării a fost astfel confirmată. Specialiștii cred că acest sistem de fortificații ocrotea un nucleu care avea, probabil, 100 de hectare. Delimitări existau și în interiorul așezării, mai ales că aceasta s-a extins tot extins din interior spre exterior.

De interes este și arhitectura caselor din acest oraș: “case imense și ca înălțime și anvergură, cu podina suspendată”. Altfel spus, din cauza deselor inundații care afectau perimetrul, oamenii și-au construit case suspendate, pe stâlpi imenși de 6-8 metri. Inundațiile afectau însă pivnițele și vetrele care se găseau la nivelul solului, așa că așezarea era refăcută după calamități ale naturii. S-au descoperit astfel șase orizonturi de arhitectură suprapuse, dar și un număr foarte mare de complexe arheologice: peste 3.000, în condițiile în care, în alte locuri, câteva situri abia totalizează împreună 2.000 de complexe arheologice.

Civilizației Turdaș îi aparține și cea mai veche scriere din lume (aproximativ 7.000 de ani)



“La finalul săpăturilor, vom raporta cel mai mare eșantion ceramic cercetat în Europa, cel mai mare eșantion osteologic cercetat în Europa, cel mai mare, pentru că asta a fost norocul nostru”, a adăugat Sabin Adrian Luca, directorul muzeului Brukenthal

Este vorba despre celebrele tăblițe de lut descoperite, în anul 1961, la Tărtăria, localitate situată între Alba Iulia și Orăștie. Acestea sunt inscripționate cu semne asemănătoare cu cele ale scrierii sumeriene, dar cu cel puțin o mie de ani mai vechi decât orice alt alfabet.

Mircea Chelaru: Pietrele au început să vorbească

“Orașul dacilor de la Turdaș”. Da! Am fost acolo! Vă trimit, în premieră absolută, ceea ce am văzut la Turdaș, pe traseul excavațiilor autostrăzii. Am fost cu prof. Victor Crăciun și senatorul Avram Crăciun, alături de fotografii Virgil Jireghie de la Arad. Priviți înscrisurile și comparați-le cu cele de la Tărtăria și Oțelești de Iași! Sau chiar cele de pe inelul de aur de la Ezerovo. Este numitorul comun al existenței noastre inteligente de peste 20 de mii de ani. Constatările sunt numeroase. Dar vom dezvolta public subiectul. Am făcut acest demers pentru ca există deja emisă ipoteza descărcării arheologice, ceea ce ar fi încă un gest criminal asupra identității noastre

ancestrale! Scriu toate acestea pentru a se ști și spre a se acționa!

Iată cum, așa cum spunea fondatorul conștiinței naționale, unicul Eminescu, pietrele au început să vorbească. Și nu numai de azi sau de ieri. Bucurați-vă!, este de părere Gen.(r) Dr. Mircea Chelaru, Vicepreședinte al Ligii Culturale Române.

De ce e primul oraș din Ardeal?

„De ce spun că e primul oraș din Ardeal, ca să nu spun cel puțin din sud-estul Europei: pentru că am descoperit un sistem de fortificație, de împrejmuire, compus din 11 palisade și șanturi succesive, pe o profuzime de 200 de metri. Am descoperit două porți de intrare în sistemul de fortificație, cu turnuri, totul din lemn. Acest sistem, de o așa de mare dimensiune, nu s-a putut cerceta în Europa fiindcă costă foarte mult. Am surprins aceste palisade, șanturi, turnuri, care ocroteau un nucleu care, din punctul meu de vedere, în stadiul inițial avea cam 100 de hectare împrejmuit. Faptul că este consacrat după toate regulile vedem din faptul că, la distanțe de aproxi-

mativ 200 de metri, în interiorul primei sau celei de-a doua fortificații este pus câte un sacrificat. Am găsit vreo cinci (schelete – n.r.). Ceea ce este curios este că nici unul nu e în aceeași poziție, deci e clar că e sacrificiu, nu este o înmormântare. I-au sacrificat în diverse ritualuri. Sunt puși fie pe burtă cu mâinile și picioarele legate, fie pe spate cu mâinile și picioarele legate, fie cu capul tăiat și pus pe piept”, spune Sabin Adrian Luca, directorul muzeului Brukenthal. Potrivit acestuia, așezarea de la Turdaș a fost un centru regional de producție și distribuție a ceramicii, fapt dovedit de descoperirea unui număr foarte mare de cuptoare și obiecte din ceramică, de la vase, în stilul Turdașului, “unic în Europa”, până la statuete antropomorfe, zoomorfe, și “statuete pe tron”, care exemplifică regalitatea și care au mai fost găsite doar în “două – trei situri din Europa”.

Singura așezare din Europa neolitică cu un număr așa mare de cuptoare de ars ceramică

“Trebuie să ne gândim la un mare centru regional al aceluși moment. Am găsit explicația asupra numărului mare de vase și statuete de lut descoperite aici. Am găsit 60 de cuptoare pentru arderea obiectelor de mici dimensiuni și singura concluzie care se poate trage este că aici se făceau statuetele, idoli pentru o țară. Și această mare așezare sacră cu caracter urban livra aceste piese, consacrate deja, spre comunități. E singura așezare din toate cele cercetate până acum din Europa neolitică care are un număr așa mare de cuptoare. (...) Putem argumenta ideea că suntem în fața unei așezări protourbane aidoma marilor așezări din Orient, o așezare care avea sigur regi, datorită statuiilor pe tron”, a mai explicat Sabin Adrian Luca.

“Săpăturile din ultimul an și jumătate au creat un nou muzeu, avem deja mii de piese întregi restaurate, extrem de reprezentative, unicat, de la ceramică la metal, de la piatră la os. La cercetarea aceasta se va mai lucra patru-cinci ani până când vom tipări volumele. (...) Până acum s-a cercetat un eșantion ceramic de doi-trei la sută și s-a cercetat cam trei-patru la sută din oase. La cea mai mare cercetare din Europa nu poți să estimezi nimic, decât că la final vom raporta cel mai mare eșantion ceramic cercetat în Europa, cel mai mare eșantion osteologic cercetat în Europa, cel mai mare, pentru că asta a fost norocul nostru”, a adăugat Sabin Adrian Luca.

Legătura dintre numărul de bătați, specie și speranța de viață

Avem un număr finit de bătați ale inimii? Nu există nicio dovadă în acest sens. Oamenii au în medie o rată a bătailor inimii de aproximativ 60-70 pe minut și trăiesc în medie aproximativ 70 de ani, lucru ce înseamnă că într-o viață inima noastră bate de cca. 2 miliarde de ori.

Găinile au un ritm cardiac mai rapid decât noi, de aproximativ 275 de bătați pe minut, trăiesc maxim 15 ani, și au și ele, în medie, tot 2 miliarde de bătați într-o viață. O balenă are în jur de 20 de bătați pe minut și trăiește doar puțin mai mult decât noi, ceea ce înseamnă că într-o viață inima acesteia bate de doar un miliard de ori. Același lucru și în cazul elefanților a căror inimă bate de 30 de ori pe minut, ceea ce înseamnă că într-o viață inima lor pompează sângele de aproximativ un miliard de ori. Un iepure trăiește maxim 9-10 ani, iar inima lui micuță bate de peste 205 ori pe minut. Acest lucru înseamnă că într-o viață, inima iepurilor are sub un miliard de bătați pe minut. Același gablon de sub un miliard de bătați într-o viață, îl regăsim și la hamsteri a căror inimă bate de 450 de ori pe minut și au o speranță de viață de maxim 3 ani, dar și la alte mamifere de talie mică. Cu alte cuvinte, pe măsură ce animalele devin mai mari, rata pulsului scade iar durata de viață devine una ridicată, motiv pentru care, media bătailor inimii tinde să fie de aproximativ un miliard la toate viețuitoarele de talie mare.

Cum sunt vopsite roșiile din supermarket care, de fapt, sunt verzi

Întrebat de ce roșiile din marile magazine nu au niciun gust, dar arată impecabil, profesorul Cosmin Popescu a explicat că acestea cresc cu totul altfel decât știm noi că se cultivă, iar serele cu pricina arată ca în filmele Science Fiction.

Din verzi se fac roșii peste noapte! Roșiile de import ajunse în rafturile supermarketurilor din Timișoara sunt vopsite cu o super tehnologie, a explicat Cosmin Popescu, rectorul Universității de Științe Agricole și Medicină Veterinară Regele Mihai I al României, potrivit Business Magazin.

Ceea ce vine la noi, în cea mai mare parte, sunt roșii fără gust, deoarece modul în care sunt ele cultivate, cu tehnologia care e folosită într-o formă super intensivă, dacă discutăm de roșii care vin din afară țării, sunt crescute pe o suprafață de apă, acea cultură hidroponică, într-o formă pe care o vedem în filmele SF; rădăcinile sunt în apă și se pulverizează tot ce înseamnă elemente nutritive și tratamente într-un mod extrem de precis calculat pe computer, ceea ce nu-i neapărat rău. Roșia are gust când își acumulează și își sintetizează partea de zahăruri, primind lumină de la soare. Atunci se produc în celulă acele elemente de sinteză procese de sinteză, pentru a simți noi că au gust”, a explicat profesorul Cosmin Popescu.

Rectorul USAMVB Timișoara a dezvăluit și cum sunt acestea aduse la culoarea apetisantă din rafturile supermarketurilor.

“De multe ori, atunci când un supermarket comandă o cantitate de roșii, ele se comandă cu 24 de ore înainte. Roșiile fiind încă verzi, se introduce în apă o anumită substanță care le dă acea culoare frumoasă de roșu. Din păcate, sunt stimulate pentru a-și schimba culoarea. Din păcate, se practică. Nu e normal, dar e comercial”, a precizat profesorul Cosmin Popescu, scrie opiniatimisoarei.ro.

Pagină realizată de Mirela F.

0 persoană poate ingera peste 100 de particule de plastic, la fiecare masă

Un studiu realizat de către oamenii de știință de la Universitatea Heriot-Watt din Edinburgh a dezvăluit o realitate îngrijorătoare: o persoană obișnuită ar putea înghiți, la fiecare dintre mesele zilnice, mai mult de 100 de fragmente de plastic de mici dimensiuni. O descoperire surprinzătoare și, totodată, îngrijorătoare!

De unde provin particulele de plastic? În afară de cele provenite de la ambalajele alimentare, precum și din procesul de fabricare a unor alimente, foarte multe dintre fragmentele de plastic pe care le ingerăm provin din mediul în care este luată masa.

Anual, o persoană obișnuită poate înghiți mai mult de 68.415 particule



Fragmentele de plastic intră în compoziția omniprezentului praf, pe care îl pune în mișcare vântul și care se depune pe produsele alimentare în locurile în care sunt expuse spre vânzare sau în care sunt preparate

de plastic potențial periculoase, provenite numai din locurile în care mănâncă – acasă, la restaurant etc. Acestea sunt prezente în praful care este vehiculat pretutindeni de către curenții de aer și au o proveniență foarte diversă, dat fiind numărul mare de obiecte confecționate din acest material, existente peste tot.

Specialiștii în sănătate ne avertizează că ingerarea cotidiană a unor fragmente de plastic poate afecta sănătatea pulmonară, renală și poate perturba activitatea glandelor endocrine. Până nu demult, se credea că particulele de plastic găsite în alimentele de origine marină (pește, fructe de mare) ar proveni din volumul enorm de deșeurile de plastic ce poluează mările și oceanele lumii, însă avea să reiasă că și produsele acestea, la fel

ca multe alte alimente, sunt contaminate cu plastic ulterior, după procesare, în mod accidental. Fragmentele de plastic intră în compoziția omniprezentului praf, pe care îl pune în mișcare vântul și care se depune pe produsele alimentare în locurile în care sunt expuse spre vânzare sau în care sunt preparate.

Microfibrele de plastic existente în praful din casele noastre și în aerul pe care îl respirăm provin dintr-o mulțime de surse – ambalaje, mochete, îmbrăcăminte din fibre sintetice, diferite deșeurile etc. Neîndoielnic, ar fi nevoie ca autoritățile să ia măsuri de reducere și combatere a acestei poluări cu materiale plastice, fără precedent în istoria umanității și cu efecte severe asupra sănătății umane și asupra mediului natural.



Pink a fost desemnată de People simbolul celor mai frumoși oameni în 2018

Pink a fost desemnată de People simbolul celor mai frumoși oameni în 2018 și a apărut pe coperta revistei. Conducerea publicației spune că a ales-o pe anul acesta deoarece este "un model care întruchipează cinstea și încrederea".

Artista în vârstă de 38 de ani apare pe coperta numărului numit "The Beautiful Issue" alături de cei doi copii ai ei, Jameson Moon, de 15 luni, și Willow Sage, de 6 ani. Clasamentul anual al celor mai frumoși oameni prezintă alte 70 de celebrități feminine și cinci masculine. Ediția obișnuită să fie numită "Most Beautiful Woman" (n.r. Cea mai frumoasă femeie) dar redactorul șef al People, Jess Cagle, a declarat că a fost redenumită "pentru a transmite clar că acest număr nu este un concurs de frumusețe. Persoanele care intră în acest clasament celebrează cele mai frumoase calități dintre toate: tărie de caracter, umanitate și talent artistic".

Deși este celebră în întreaga lume datorită hiturilor lansate de-a lungul celor 20 de ani de carieră, People s-a concentrat însă asupra altor calități pe care le are Pink: cele de mamă pentru copiii pe care îi are împreună cu Carey Hart.

Reacția vedetei

La aflarea vestii, Pink, care se află în turneu, a mărturisit că a fost șocată să afle că va primi acest titlu din partea celebrei reviste. Artista a intrat în legătură directă în emisiunea lui Ellen în „The Ellen DeGeneres Show”, miercuri seară. „Am răs copios, inițial” a declarat cântăreața. Într-o notă mai serioasă, Pink a mărturisit că apreciază modul în care standardele de frumusețe se schimbă. „Nu aș fi crezut asta, în urmă cu mulți ani. Îmi place felul în care se schimbă lucrurile și îmi place cum percepția noastră despre frumusețea a fost complet depășită. Nu este nimic în neregulă cu frumusețea interioară sau cu frumusețea exterioară – există nuanțe diferite, dimensiuni diferite, frumusețea e relativă.”

Cred că simțul umorului pe care îl am este cea mai bună parte din toate astea și, în altă ordine de idei, este un moment minunat că sărbătorim diversitatea și toate tipurile de persoane”, a declarat artista. Alte celebrități de pe listă sunt actrița Megan Mullally, din serialul "Will & Grace", precum și actrița afro-americană Issa Rae în "secțiunea vedetelor nemachiate". Meghan Markle a fost inclusă în secțiunea numită "beautiful inside and out", alături de vedeta din "Wonder Woman" Gal Gadot, jucătoarea de tenis Serena Williams și cele patru femei vedete ale filmului cu supereroi "Black Panther".

Cei cinci bărbați incluși în clasamentul de anul acesta sunt papperul canadian Drake, creatorul "Hamilton", compozitorul Lin-Manuel Miranda, prezentatorul de televiziune Jimmy Kimmel, comicul Kumail Nanjiani și patinatorul olimpic gay Adam Rippon.

Viața personală și cariera

Alecia Beth Moore cunoscută sub numele de scenă Pink, este o cântăreață

câștigătoare a două premii Grammy care a devenit celebră în 2000 datorită albumului "Can't Take Me Home". Al doilea ei album, "Missundaztood" a devenit cel mai bine vândut din cariera sa. Spre deosebire de primul, care a avut influențe R&B, "Missundaztood" a fost orientat mai mult spre pop rock. Al treilea material discografic, "Try This", nu s-a bucurat de un succes la fel de mare ca anteriorul. După o pauză, Pink s-a reintors pe scena muzicală cu albumul "I'm Not Dead" (2006) care s-a comercializat în peste 1,5 milioane de exemplare numai în Statele Unite. În total, Pink a vândut peste 29 de milioane de unități ale albumelor ei în toată lumea. Al cincilea album, "Funhouse", a fost lansat în octombrie 2008, iar ultimele sunt "Greatest Hits So Far!" a apărut în 2010, "The truth about love" (2012) și Beautiful Trauma (2017).

Este recunoscută prin simțul ei vestimentar neconvențional și glasul său puternic. Pink a fost clasată pe locul 12 în UK Music Hall of Fame pentru primii ani ai secolului al XXI-lea. Calitățile ei vocale au fost comparate cu cele ale lui

Janis Joplin, considerată de Pink unul dintre idoli săi.

Pink l-a cunoscut pe motociclistul de specialitate Carey Hart în 2001, la jocurile X în Philadelphia. În 2005 cântăreața l-a cerut pe Hart în căsătorie între tura 2 și 3, scriind pe o tablă "te căsătorești cu mine?" și pe cealaltă parte "vorbesc serios". S-au căsătorit în Costa Rica pe 7 ianuarie 2006. Melodia "So What" este despre relația lor și începutul unui divorț. Carey a apărut în video. Nu au finalizat divorțul, iar Carey a confirmat în martie 2009 că vor încerca să lucreze la relație. Pe 5 februarie 2010 Pink a confirmat că ea și sotul ei, Carey, s-au împăcat. A admis și că despărțirea a învățat-o să nu mai încerce să îl schimbe și a învățat-o să lucreze mai mult la căsătorie. Pink a confirmat faptul că era însărcinată, în noiembrie 2010, după ce a fost fotografiată purtând o rochie pentru femei gravide și a fost feliicitată pe Twitter de un prieten. Ea a anunțat ulterior pe Twitter nașterea fetei ei, Willow Sage Hart, în iunie 2011.