

## În anii 1899-1900 presa era mai critică față de autoritățile locale decât este acum

**Din ziarul Szamos:**

*Propuneri și încă ceva  
Despre grădina Romei*

*Rețeaua de apă potabilă*

*Un testament*

*Kovács Leó a fost o figură legendară a Sătmarului. A participat la Revoluția din 1848, apoi a fost înrolat cu forța în armata austriacă. A participat în 1859 la luptele din Italia în calitate de ofițer, după acest război s-a alăturat armatei lui Garibaldi. A îndeplinit diferite misiuni diplomatice secrete, a fost dat în urmărire generală, a fost internat. După eliberare, la îndemnul ministrului Andrassy Gyula a intrat în armata maghiară și a devenit căpitan la batalionul din Satu Mare. De aici s-a pensionat cu un grad militar mai înalt. În ciuda vieții lui pline de aventuri, a fost un mare meloman și un pianist recunoscut, prieten și cu Franz Liszt. A murit în 1908.*



PAGINA 2

## Echipele de baschet și folk de la "Eminescu", ambasadori ai României la Wolfenbüttel

În prima zi am fost primiți la Primărie. Pâinea și sarea românească au fost înlocuite de suc, apă și bomboane, de care ne-am bucurat cu toții într-o zi călduroasă de vară. Ne-a întâmpinat viceprimarul, un domn simpatic, inginer, în pensie, care voluntar fiind, a fost ales să dețină această funcție onorantă pentru el și comunitatea locală. Tot voluntar era și primarul, care în acel moment era ocupat cu alte probleme. Am aflat atunci că Wolfenbüttel-ul este mai mult un oraș bătrânesc, că tinerii trebuie să călătorească zeci de km pentru a dansa la o discotecă.

PAGINA 4

## Ce sunt centrele energetice ale corpului uman?

Se spune, conform scrierilor sanscrite, că omul are 88 de mii de centre energetice în total, însă doar șapte din ele, aflate de-a lungul coloanei vertebrale, sunt principale. Aceste chakre se află între creștet și cocciș.

Cele șapte centre energetice comunică cu câmpurile eteric, mental, spiritual și emoțional. Ele emit și recepționează energia din exterior, fiecare centru energetic interacționând cu câmpul energetic ce are o frecvență asemănătoare. Se spune că aura poate fi îmbunătățită. Pentru a face asta, e bine să știm ce cu ce interacționează.

PAGINA 10

## Carnea viitorului va fi făcută în laborator

Eticheta „produs tradițional” ar putea avea o cu totul altă semnificație în viitorul apropiat, respectarea unei rețete și metode tradiționale implicând și folosirea de carne „reală”. Alternativa, mai ieftină, vor fi produsele din carne de laborator „crescută” în cuve speciale folosind un amestec de chimicale în rolul de nutrienți.

Tehnologia, dezvoltată de compania olandeză Mosa Meat, promite să deschidă o nouă piață de carne, care va concura fermele tradiționale cu produse similare ca aspect, gust și textură, obținute însă la prețuri mult mai mici, potrivit Go4it.

Reamintim că primul hamburger creat folosind carne sintetică a fost „testat” încă din 2013.

Concret, procedeul constă în obținerea și multiplicarea unei culturi de celule prelevate de la animale vii, substituind ferma tradițională cu o serie de cuve în care „carnea” este crescută ca și produs final, imitând condițiile existente în organismele vii. Fără furaje și animale care sunt crescute și sacrificate, carnea de „cultură” prelevată direct din cuva cu nutrienți esențiali necesită mai puține etape de procesare și poate ajunge pe piață mai rapid.

## Retrospectivă Vasile Pop Negreșteanu



PAGINA 7

## SATU MARE #CENTENAR

## Și în 1928 Satu Mare era tot un oraș scump



Alimentele din Piață se scumpeau din oră în oră, iar în parcuri exista taxa pe bănci

PAGINA 3

## Sănătate e Frumusețe

Fructele de merișor fortifică și revigorează organismul

PAGINA 5

Strategii de combatere a foamei

PAGINA 8

Invitațiile de nuntă, o alegere tot mai dificilă

PAGINA 9



# În timpul administrației austro-ungare presa era mai critică față de autoritățile locale

În anii 1899-1900 Satu Mare era un oraș neîngrijit și murdar

## Carne din afară

Oamenii sunt îngrijorați din cauza prețului mare al cărnii și astfel sunt tentați ca să-și procure mai ieftin din provincie necesarul de carne. Lucru de înțeles, pentru că fiecare se străduiește ca să cheltuiască mai puțin, însă medicul șef susține că mai importantă este sănătatea omului decât carnea ieftină. Și în timp ce nu putem avea încredere în controalele celor abilitați din provincie, se poate întâmpla ușor să se comercializeze carne de o calitate dubioasă și periculoasă din punct de vedere al sănătății publice. Din această cauză el propune ca fiecare transport de carne adus în oraș trebuie făcut sub o pază strictă, și trebuie dus mai întâi la control la veterinarul orașului.

## Anunț

„Societatea de Desecare a Mlaștinii Eced și de Combateră a Inundațiilor și de Reglementare a Băltoacelor din Malul Stâng al Someșului” anunță licitație publică pentru exploatarea terasamentelor și a digurilor înșămânțate și neînșămânțate de-a lungul noului canal Crasna, pe anul 1899, precum și pentru dreptul de pescuit în canalul sus numit, care este în proprietatea Societății.

Durata închirierii este un an, începând de 1 aprilie 1899 și terminând la 31 martie 1900. Péchi László, director-inginer șef (Szamos, 2 februarie 1899)

## Trotuare

Până la finele anului 1898 s-au făcut trotuare în fața unui număr de 1400 de imobile cu o suprafață totală de 63.900 metri pătrați, cu o cheltuială totală de 499.500 coroane.

## Moșă nouă

Hirsch Hartmann Czilia s-a mutat în orașul nostru din Comitatul Torontal. (Szamos, 16 februarie 1899)

## Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

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

Redacția Satu Mare:

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

e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

## Propuneri și încă ceva

Toată lumea este de acord cu amenajarea grădinii Kossuth (Romei), chiar din punct de vedere al sănătății publice, cu toate că populația orașului ar fi preferat ca mai întâi să fie puse la punct unele piețe și străzi din centru.

### De exemplu:

1. Piața Deák (Libertății) este un focar de bacili de holeră. S-a votat ca piața Deák să fie transformată într-un parc cu ocazia Mileniului, însă pentru că acest lucru nu a fost pe placul unor domni negustori, planul respectiv a fost împovărat cu problema canalizării. Toată lumea știe că proiectul canalizării se poate realiza numai cu sprijinul statului, în acest fel amenajarea parcului se amână.

Este sigur că ministrul de resort va aproba amenajarea parcului respectiv dacă noi vom insista pentru asta, argumentând cu considerente de ordin de sănătate publică. Hai să ne dăm seama odată și odată că nu orașul este pentru comercianți, ci comercianții sunt pentru oraș. Și partea Mintiului ar câștiga dacă s-ar amenaja un parc și în piața István (Eroii Revoluției).

2. Sunt străzi care ar trebui neapărat reabilite, printre altele ar trebui pietruite și străzile Rákóczi (M. Viteazul) și Széchenyi (1 Dec.), pentru că omul se poate sufoca aici de praf.

Toate acestea ar fi mai urgente decât amenajarea grădinii Kossuth. Însă dacă municipalitatea a început aceste



Autorul articolului scrie ironic că din pietrele nefolosite la pietruiri se putea construi un monument al Mileniului

lucrări în ordine inversă, atunci să semene măcar iarba în Piața Deák și Str. Árpád (Lucaciu), pentru că iarba este totuși mai frumoasă decât praful și mizeria.

### Aș mai atrage atenția asupra următoarelor locații „de cinste”:

1. Curtea casei de pe str. Pétöfi nr. 7. Mă mir că aici nu a izbucnit încă holeră. Ceea ce este aici, mai ales dumi-

nica, nici măcar nu se poate descrie.

2. Curtea minunată a farmaciei Schwartz de pe str. Eötvös (Cuza Vodă).

3. Porțiunea de stradă lăturalnică de pe str. Árpád unde de ani de zile zac pietrele nefolosite la pietruiri. Nu s-ar putea construi oare din acestea un monument al Mileniului?

Câtă zarvă s-a făcut când bălegarul și noroiul de pe străzi a fost transportat în Grădina poporului, însă acum niemi nu are nimic de spus când noroiul

și bălegarul se depozitează pe acel loc.

Strada Attila (Eliberării) este măturată zilnic, însă bălegarul adunat zace acolo cu zilele în grămezi. Alte orașe ar încasa bani frumoși din acest bălegar. Nu se știe ce va fi cu el. Zilele trecute un plugar a vrut să ia din el cu o căruță, dar nu a fost lăsat. De ce?

În interesul amenajărilor și al curățeniei publice le atrag atenția celor avizați asupra celor de mai sus.

Kovács Leó

(Szamos, 19 februarie 1899)

## Un testament

Decedatul Almási Sándor, mastru pantofar local, a luat următoarele măsuri înainte de moarte:

1. Ca el să fie așezat într-un sicriu simplu, doar în cămașă și cu ceva în picioare, iar medicul să constate fără echivoc decesul, și să fie înmormântat fără vreo ceremonie mai mare, ci doar de cantor și 24 de copii care să primească câte 1 forint.

2. El a fondat o fundație cu suma de 1500 forinți pentru școlarizarea copiilor săraci născuți legal sau ilegal în comunitatea reformată din Baia Sprie, din dobânzile acestei sume consiliul bisericesc să plătească pentru fiecare copil câte 2 forinți pe lună până la terminarea școlii.

3. El a oferit 1000 forinți pentru hainele de iarnă ale băieților săraci care frecventează școala elementară reformată din Satu Mare.

4. A oferit pentru scopuri similare câte 500 forinți ecleziilor din Sighet, Baia Mare și Debrecen.

5. Suma din urma vânzării casei lui se poate imprumuta doar cu o dobândă de 8%.

## Hingher nou

După moartea de după o lungă activitate de hingher a lui Lemák Sándor, postul său a fost ocupat acum a doua oară, fiind numit recent Rézműves György în postul de hingher.

(Szamos, 5 februarie 1899)

## Despre grădina Kossuth (Romei)

O mai mare satisfacție nu a fost provocată în rândul populației orașului ca și hotărârea amenajării grădinii Kossuth. Probabil că azi nu mai este nicio chestiune care ar preocupa oamenii în așa măsură cum este cazul acestei transformări a terenului într-un parc.

Lucru care înseamnă că populația orașului nu numai că are o afinitate pentru frumos, dar ea își dă seama totodată și de rămânerea noastră în urmă în privința sănătății publice și de necesitatea îmbunătățirii ei.

Populația știe că putem noi construi orice fel de palate frumoase sau cazărmi, putem face oricât de multe lucruri aducătoare de venituri, însă noi slujim mai mult populației dacă reducem mortalitatea, chiar cu numai câteva procente.

Din această cauză considerăm imposibil ca populația să dea dovadă de orice fel de reticență față de rezolvarea problemei mari a canalizării și a introducerii unei ape sănătoase peste solul infectat.

Dimpotrivă, credem că ea ar fi gata și la niște sacrificii mai substanțiale. Acum am făcut un pas înainte pe acest drum.

Se va amenaja de la intrarea principală a aleei de 10 metri până la

chioșcul amplasat la locul cel mai înalt, care este conceput cu o suprafață internă de 1300 metri pătrați, cu o sală de dans de 240 metri pătrați, cu un restaurant închis de 176 metri pătrați și cu o verandă deschisă de 600 de metri pătrați. Terenul de joacă din fața chioșcului va avea o suprafață de 4536 metri pătrați.

### Va fi amenajat un lac de 3000 de metri pătrați

Valoarea parcului va fi și mai mare din cauza terenului denivelat. Ca el să fie și fără bălți, apa pluvială va fi captată prin drenaj subteran și adunată într-o groapă adâncă, și în plus va fi amenajat în părțile mai adânci și un lac de 3000 de metri pătrați care va oferi și posibilități de patinaj în timp de iarnă.

Surplusul de apă din lac va fi ridicat de o instalație cu elice așezată pe un stâlp înalt de 20 de metri într-un alt lac cu un nivel al apei mai ridicat, de unde ea va curge înapoi prin cădere naturală. Vor mai fi și alei adâncite, podețe etc.

Noi credem că maistrul grădinar Hein János, care se poate mândri deja cu multe realizări în domeniu, va număra acest parc printre cele mai apreciate creații de ale lui și că grădina Kossuth va fi gata de tot în toamna acestui an.

(Szamos, 5 februarie 1899)

## Rețeaua de apă potabilă

Un factor important privind sănătatea publică din orașul nostru, adică aprovizionarea permanentă cu apă potabilă bună, a făcut un nou pas înainte, după ce oficiul ingineresc de sănătate publică a predat conducerii orașului planurile elaborate în acest sens. Acum trebuie căutate sursele de finanțare, care, împreună cu canalizarea se ridică la un milion de coroane. Acest lucru probabil va da de gândit populației orașului, în sensul dacă este oportună angajarea unei cheltuieli așa de mari, care va conduce la majorarea poverilor publice.

## Școli evreiești clandestine

Școlile evreiești clandestine au fost controlate riguros de către căpitanul general de poliție. El le-a făcut reproșuri serioase învățătorilor și a criticat în mod serios sălile de clasă necorespunzătoare din punct de vedere al sănătății publice. Într-adevăr, era deja timpul unor măsuri, însă nu este târziu nici acum, lucru care probabil va fi și un mic antidot împotriva imigrației continue din Galiția. (Szamos, 16 februarie 1899)

## A sărit în Someș

Casierița Casei Albe a sărit în Someș, însă a fost adusă vie la mal, așa că înafara scâldatului nu a pățit nimic, lucru ce i-a fost chiar binevenit. (Szamos, 19 februarie 1899)

Traducere Veres Istvan

# SATU MARE # CENTENAR

## Și în 1928 Satu Mare era tot un oraș scump

În atenția organelor de control ale orașului

Un abuz și o toleranță

Ceea ce se petrece în piața de alimente din orașul nostru pot spune că întrec închipuirea oricui. Specula cea mai nestânjenită se manifestă într-o deplină libertate și toleranță a organelor de control ce trebuie să existe de altfel pe lângă orice primărie.

Afirm necesitatea lor de existență întrucât până acum aceste organe niciodată nu cred să fi vizitat piața de alimente.

De altfel la această piață se poate remarca aproape imediat specula ce predomină prin faptul că aproape toți negustorii de fructe, păsări, alimente, etc. sunt evrei.

Deși nu ei sunt adevărații producători, ei acaparează cu forța toate articolele de pe piață mai devreme și apoi stabilesc prețurile pe care le vor, ceea ce a făcut din orașul nostru unul dintre cele mai scumpe din întreg Ardealul, dacă nu din întreaga Românie.

Nu știm dacă există prețuri maxime dar cel puțin se poate imita exemplul bun de la Cluj prin care acestor speculanți, ce aveau meseria în a cumpăra spre a vinde, li se interzicea accesul în piața de alimente a orașului prin pedepse drastice.

Datorită stării de astăzi prețul alimentelor din piața de alimente a orașului nu numai că variază de la o zi la alta și chiar de la ora la ora, dar chiar și din loc în loc.

Creдем că în urma acestei indulgente avizări din partea noastră autoritățile competente vor lua măsurile necesare.

Pentru asigurarea și îmbogățirea celor 30.000 de locuitori ai orașului nostru ce se ocupă cu specula nu trebuie sacrificată existența celor cu



Satu Mare, anul X, Nr. 30, 22 iulie 1928, pagina 1

adevărat productivi.

### Taxatorii din Parcul orașului și publicul

Ceea ce a realizat Primăria Orașului prin crearea Parcului din Piața Brătianu, cred că nu mai e nevoie să suporte o discuție. Toată lumea nu poate să constate decât cu bucurie și mulțumire că actualii conducători ai orașului au realizat ceva bun, sănătos și necesar pentru estetica orașului.

Dar în afară de această laudă nepărtinitoare ce cu întreg publicul o adresăm conducătorilor Primăriei nu putem să ne oprim a nu releva scandalul ce se întâmplă cu încasarea taxei de 2 lei pentru ocuparea băncilor.

Deși personal găsesc de justă această taxă totuși pentru viitor cred că o măsură radicală trebuie luată.

Există aproape o aceeași șleahță de indivizi și individe ce acaparează băncile parcului fără ca să plătească taxa de ocupare a băncilor.

Injurii și insulte grosolane curg cu duimul atât la adresa încasatorilor exasperați că nu pot lua nicio măsură cât și contra administrației românești, pe care o învinuiesc acum că le-a creat parcul pentru a înființa această taxă.

Ne mai vrând să discut nici reaua voință și lipsa oricărei înțelegeri a lucrurilor, evidențiez totuși că acest lucru, această taxă se aplică și în alte orașe din Ardeal și se aplica și sub trecuta stăpânire maghiară.

Totuși e bine ca Primăria să ia o măsură hotărâtoare. Fie că va desființa această taxă, fie că va lua măsurile necesare ca pe viitor acei ce insultă și batjocoresc organele însărcinate pentru încasarea taxei și care se adresează instituțiilor de Stat român ce le reprezintă să fie puși la locul lor.

Va fi suficient constatarea faptelor în prezența lor oficială necesară aplicată la câteva astfel de cazuri pentru a înceta un scandal ce revoltă azi atâta lume.

### Expoziția Școlii de arte și meserii

Luni, 14 iulie, s-a închis expoziția Școlii de arte și meserii din Satu Mare. Ca și în anii trecuți această școală oferă surprize publicului. Mobilele expuse, sufragerii, dormitoare, salonașe etc. sunt adevărate capodopere. Execuția în mahon, nuc și stejar, masiv sau în furnir este atât de precisă, încât te miri cum au reușit acești elevi, în majoritatea lor aproape copii, să învețe cu atâta artă fabricarea mobilelor. Sufrageriile din primul și al doilea salon, comandat de doi chiaburi români din orașul nostru, sunt lucrate într-un stil modern de o deosebită eleganță. Nu știi ce să admiri la ele, stilul, sculptura, sau armonia desăvârșită de linii, care le fac atât de elegante.

De asemenea originalitatea cu care sunt combinate motivele românești în alte două sufragerii, două biblioteci, diferite mese de toaletă. Se pune mult interese la această școală pentru executarea lucrărilor și pentru instruirea elevilor. Corpul didactic de la profesorul de desen și până la maestru de atelier își înțeleg perfect chemarea, fapt ce contribuie ca la această școală cu fiecare an rezultatul să fie mai mare.

Sălile de desen de asemenea ne-au dat ocaziunea să admirăm pe elevi și pe profesori. De la desenul elementar, la începătorii din cl. I, până la minunatele planșe ale celor din ultimul an, toate sunt curate, îngrijite și executate cu mare meșteșug.

Secția sculpturii a expus diferite obiecte care au încântat ochiul.

Secția tapițeriei și anul acesta a dovedit că elevii sunt solid pregătiți.

Se cuvin laude corpului didactic, în frunte cu directorul Pop. (Satu Mare, Anul XII, Nr. 29, 20 iulie 1930, pag. 2)

### Pentru plasarea șomerilor

În ultima lună, lipsa de lucru în orașul nostru în loc să se micșoreze, s-a mărit. Numărul șomerilor a crescut cu circa 2000. Această stare de lucruri i-a îngrijorat atât pe patroni cât și pe lucrători. Zilele trecute, sub președinția domnului inspector al muncii Mudura Ion, a avut loc în localul inspectoratului o consfătuire între domnii Printz Armin directorul fabricii cu același nume, domnul Szucs Kalman și Lovas Gh., reprezentanții patronilor și domnii Gluck Armin și Potor Iosif reprezentanții lucrătorilor. A asistat la această consfătuire și domnul Șuta Petre, șeful biroului de plasare.

După ce s-a examinat îndeaproape situația s-a hotărât ca o delegație din județele Satu Mare și Maramureș să meargă la București, spre a interveni la guvern ca să se dea din comenzile statului patronilor din aceste două județe, ca în felul acesta lucrătorii să poată ajunge la muncă.

### Târgul cerealelor

S-au vândut miercuri pe piața Sătmărulei cereale cu următoarele prețuri:  
Grâu: 450-455 maja.  
Secară: 200-250 lei maja  
Orz: 250-260 maja  
Porumb: 310-320 lei maja  
Porcii s-au vândut la 32 lei kg cei grași, 28-30 lei cei slabi.  
Carnea de vită s-a vândut cu același preț ca Miercurea trecută.  
(Satu Mare, nr. 29, 20 iulie 1939, pag. 3)

Rubrică realizată de A. Zaharia

## Ședința Consiliului municipal din 19 iulie 1930

La data de mai sus, la orele 4 după masă, a început prima ședință a Consiliului municipal după ședința de constituire. Sunt de față un număr de 35 consilieri. Ședința este prezidată de domnul primar Augustin Ferentiu. Asistă la ea și dl primprețor Dr. Ludovic Pop, care ca și reprezentant al Guvernului îl substituie pe dl prefect Dr. A. Doboși, în concediu.

Dl primar Augustin Ferentiu îi salută pe cei prezenți, amintește despre ultimele evenimente ce s-au petrecut în țară: reînvoarea Principelui Carol din străinătate, anularea actului de la 4 ianuarie 1926 și ridicarea Sa pe tronul României ca și M.S. Regele Carol al II-lea. Aduce omagiile sale și ale întregului Consiliu Regelui și cere ca aceasta să se noteze și în procesul verbal.

Întreaga sală ovaționează în picioare pe noul Rege.

După aceasta depune jurământul dl consilier Dr. Oct. Popp, ca reprezentant și președinte al Camerei de Industrie și

Comerț, care a lipsit de la ședința de constituire.

În continuare, dl primar declară ședința deschisă, dă citire Deciziei Ministeriale prin care dumnealui este confirmat de primar al municipiului și prin care se ordonă alegere nouă cu privire la postul de ajutor de primar. După aceea, dl primar își ține cuvântarea sa de deschidere în care expune și un foarte vast program de activitate ce așteaptă asupra noului Consiliu.

După această cuvântare, care, după cum am spus nu a fost decât un vast program de activitate expus de dl primar - în numele partidului maghiar, dl preot reformat Ludovic Sarkozi citește o declarație, în limba maghiară, care începe cu omagii aduse Regelui Carol II (sala iarăși ovaționează), și în esență parafrazează aceleași lucruri, numai în altă limbă, pe care le-a expus mai înainte dl primar Augustin Ferentiu. Conducătorii români ai orașului știu tot așa de bine ce-i lipsește orașului, ca și membrii partidului maghiar.

Prin urmare nu este absolută nevoie ca să aparții numai partidului maghiar,

ca să știi ce trebuie să faci și cum să faci ca să iasă bine pentru cetățenii orașului.

Ca o singură doleanță, ei au cerut ridicarea limbii maghiare, în consiliu, la rangul de a doua limbă oficială de stat. Același lucru l-au cerut și pentru unele oficii ale orașului.

Cu mult mai intransigenți sunt social-democrații. Ei au început într-un ton categoric să propage lupta contra acelor care ar tulbura liniștea publică sau a acelora care fac sfârșit politic. Și ei au cerut folosirea limbii maghiare în consiliu, la oficii și chiar în școli. Și așa, pe acest ton când războinic, când categoric, secretarul general al partidului social democrat, a dezvoltat un adevărat program de guvernământ, întrecându-i în această privință pe Flueraș, Gherman sau alții socialiști din Parlamentul Țării.

Într-un moment dat, ne-am crezut într-adevăr a fi în Parlament, unde tocmai se decretează ca limbă internațională limba maghiară pentru toate partidele social-democratice din lume.

După reflexiile domnului primar la cele două declarații, au mai luat cuvântul dl Dr. Titu Demian, care reflectează și

dânsul la pretențiile socialiștilor pentru a se ancheta activitatea comisiei interimare, la care, ca fost membru al acestei comisii, nu se opune, pentru că nu este ce ancheta; iar dl Dr. Octavian Popp, vorbind despre criza prin care trece țara, expune doleanțele comercianților și-a industriașilor, care nu mai pot suporta birurile, și ca noi surse recomandă aplicarea legii comercializării întreprinderilor orașului.

S-a procedat pe urmă la alegerea ajutorului de primar și ale diferitelor comisii de specialitate.

La alegerea de ajutor de primar au intrunit voturi:

Dr. Ștefan Dărăbant 10 voturi.  
Dr. Sudy Tiberiu 25 voturi.

S-au ales pe urmă și comisiile.

Dosarul ședinței va fi înaintat Ministerului spre a confirma pe unul dintre ajutorii de primari.

Ședința s-a terminat târziu, pe la orele 8 seara, anunțându-se cea viitoare pe la începutul lui August.

Satu Mare, Anul XII, Nr. 30, 27 iulie 1930, pag. 2

*“În prima zi am fost primiți la Primărie. Pâinea și sarea românească au fost înlocuite de suc, apă și bomboane, de care ne-am bucurat cu toții într-o zi călduroasă de vară”.*

# Echipele de baschet și folk de la “Eminescu”, ambasadori ai României la Wolfenbüttel

*Tinerii au petrecut câteva zile de neuitat alături de elevii Gymnasium Grosse Schule*

La invitația directorului Hartmut Frenk de la Gymnasium Grosse Schule din Wolfenbüttel, (Germania) echipa de baschet și grupul folk “Gala” de la Colegiul Național Mihai Eminescu, au participat în perioada 17 – 22.06.2018 la sărbătorirea a 475 de ani de la înființarea școlii germane, ocazie cu care a fost organizat un turneu de baschet cu 5 echipe și mai multe spectacole artistice, unde grupul folk a realizat momente de neuitat.

Turneul de baschet a reunit două echipe din Braunschweig, două din Wolfenbüttel și echipa Luceafărul CNME. Echipa a ocupat locul IV, turneul fiind foarte puternic. Echipele din Braunschweig și Wolfenbüttel au avut în componență tineri care joacă în campionatul național de juniori și în prima ligă a Germaniei. Dar important este că din 1995 acest parteneriat funcționează, tinerii se cunosc, leagă prietenii trainice și joacă un baschet de calitate. Mulțumim pe această cale doamnei prof. Eva Maria Albu pentru grija pe care a manifestat-o grupului nostru. Elevii au fost cazați la familii, creându-se astfel premisele unor prietenii între adolescenți, elevii români având ocazia să simtă pulsul unei familii germane în activitatea cotidiană de zi cu zi.

Grupul a fost primit la Primăria Wolfenbüttel de către dl. viceprimar Rainer Bosse, care a prezentat orașul pe plan cultural - sportiv, rețeaua de învățământ și activitățile economice existente. Domnul director Hartmut Frenk a rămas plăcut impresionat de tinerii noștri, afirmând că aceștia prezintă reale calități de comunicare și competențe sociale, abilități care creează premisele de a duce mai departe acest parteneriat. Mulțumesc colegei mele d-na Bratosin Carmen, pentru profesionalismul cu care pregătește grupul Folk, formație care alături de echipa de baschet au devenit de mult un BRAND al școlii noastre.

Vizita la fabrica de automobile Volkswagen din orașul Wolfsburg a prilejuit o experiență unică, unde am avut posibilitatea de a vedea direct cum se produc diferitele modele de automobile Volkswagen, loc unde se îmbină perfect tehnologia inovativă cu valorile tradiționale ale mărcii, combinație care se regăsește în toate detaliile de design și fabricație și care comunică lumii esența mărcii: angajamentul pentru calitate prin inovație. Vizita la muzeul fabricii, situat pe un spațiu de expunere care acoperă aproximativ 5.000 de metri pătrați, cu un total de 130 de vehicule oferă o fascinantă perspectivă asupra istoricului produselor Volkswagen.

## Primire simplă, dar sinceră

În august 2001 am mai participat la proiectul cultural - sportiv inițiat de domnul prof. Dr. Gheorghe Popdan, în 1995, între Colegiul Național Mihai Eminescu din Satu Mare (România) și Colegiul Grosse Schule din Wolfenbüttel, (Germania), am răspuns afirmativ și de data aceasta (în iunie 2018) la o nouă provocare. Am participat cu grupul folk Gala, al colegiului sătmărean la turneul de baschet masculin al echipei școlii noastre.

Știam din anii trecuți de la colegii profesori din Germania că au proiecte și parteneriate în derulare și cu alte țări (Statele Unite, Franța, Spania și Italia). Ne-am așteptat să fim primiți cu fastul



Concert în curtea Colegiul Grosse Schule din Wolfenbüttel susținut de grupul folk “Gala”

întâlnirilor de la noi (cu o prezență coplesitoare a dascălilor și elevilor nemți și câteva momente artistice). Bine-nțeles că eram curioși să aflăm cum se vor sărbători cei 475 de ani de existență. Noi, mai tinere fiind, la anul vom aniversa 100 de ani, de la înființarea liceului nostru, în 1919. Eram siguri că ne vom întâlni și cu partenerii din celelalte proiecte ale școlii gazdă. Am aflat, însă, cu surprindere, că am fost singurii invitați, deoarece numai cu noi au un parteneriat dublu, sportiv și cultural. Cu ceilalți parteneri de peste mări și țări se întâlnesc doar pentru un schimb lingvistic.

Primirea noastră a fost simplă, dar sinceră. Așteptați cu frenezia de câțiva elevi germani (în mare parte elevii se cunoșteau de anul trecut, când noi le-am fost gazde), de profesoara lor de sport Frau Eva Albu (căsătorită cu un mare baschetbalist român al anilor 80), am reștit aceași simpatie și bucurie și din partea părinților. Surpriza noastră a fost că acolo se circula mai mult pe bicicletă. Așa că ne-am amuzat cu toții când percuționistul nostru și-a îngrămădit cele două bagaje pe bicicleta părinților elevului care l-a primit, cajonul (instrument de percuție) pe portbagajul bicicletei sale, iar el mergea agale pe lângă ineditul lui mijloc de transport.

Cam așa s-a circulat în fiecare zi. Doar că fără bagaje.

În prima zi am fost primiți la Primărie. Pâinea și sarea românească au fost înlocuite de suc, apă și bomboane, de care ne-am bucurat cu toții într-o zi călduroasă de vară. Ne-a întâmpinat vice-primarul, un domn simpatic, inginer, în pensie, care voluntar fiind, a fost ales să dețină această funcție onorantă pentru el și comunitatea locală. Tot voluntar era și primarul, care în acel moment era ocupat cu alte probleme. Am aflat atunci că Wolfenbüttel-ul este mai mult un oraș bătrânesc, că tinerii trebuie să călătorească zeci de km pentru a dansa la o discotecă și că locuitorii orașului aveau fiecare câte o pasiune, fie jucau baschet, fie cântau la un instrument. Așa ni s-a explicat de ce parteneriatul cu școala noastră este atât de important pentru ei.

Înainte de a porni din Satu Mare, le-am povestit elevilor din grupul folk cum în 2001 am cântat la colegiul german, într-o sală de concerte impunătoare: avea peste o sută de scaune și toate instrumentele muzicale care alcătuiau o orchestră. Era cabinetul de muzică al

școlii. Conform programei germane, ora de muzică e sfântă, școala are o orchestră simfonică, iar cântatul la un instrument este tratat cu seriozitate maximă. Speram să se bucure și elevii din acest an de sala deosebită, cu o acustică de invidiat. Dar, tot înainte de plecare, ne-am înțeles să ne adaptăm la tot ce urma să trăim, să fim relaxați asemenea occidentalilor și să acceptăm cu veselie orice modificare de program. Și bine am făcut că ne-am pregătit din start pentru orice, deoarece socoteala de-acasă nu se potrivește cu cea din țarg.

Deși aveam pregătit un repertoriu de 40 - 50 de minute, cu melodii folk (de dragoste, specifice vârstei interpretelor) și prelucrări folclorice, cu speranța de a revedea sala în care am mai cântat, ne-am susținut programul în variantă scurtă, vreo 20 de minute, adică în pauza de prânz, afară, în curtea școlii. Am schimbat pe loc repertoriul, am ales melodii cunoscute, internaționale, dar nu am renunțat la cele românești. Le-am selectat rapid pe cele care, credeam noi, sunt mai potrivite pentru un spectacol în aer liber. Surpriza a fost că s-a încins o horă de toată frumusețea pe melodia interpretată de Iasmina „Cântă cucu-n Bucovina” în curtea școlii germane (le mulțumesc elevilor pentru idee și improvizație).

Se pare că lecția teoretică de acasă, de a ne adapta la orice intervine, a dat roade. Am fost tare mândră de ei, de prestația lor. Dar cine sunt elevii alături de care am trăit în vara lui 2018 momente de neuitat? Cea mai tânără și foarte apreciată, una dintre soliste trupe, a fost Ștefania Hotca (elevă în clasa a VI-II-a), cealaltă solistă, Iasmina Vereș (elevă în clasa a XI-a C), Silvia Ruba (căreia îi mulțumesc pentru traducere și prezentarea momentelor) și nu în ultimul rând, trupa de bază, fără de care nu ar fi existat momentele artistice, elevi cărora le sunt diriginți din clasa a V-a, fetele - Bia Culic, Iulia Chereji, Oana Micle, Gabriela Pustai, Ioana Roman, Ioana Stan, Ioana Tomșa și băieții (instrumentiștii) - Răzvan Lazăr, Tudor Mureșan și Șerban Tătărucă.

## Spicuri din păreriile elevilor:

“A fost o experiență de viață deosebită, am cunoscut oameni aparținând unei nații care contrar prejudecăților au fost foarte primitivi, amabili, prietenoși,

calzi. Consider că am interacționat foarte bine atât cu colegii de echipă cât și cu gazdele. Sper că pe viitor să mai particip la astfel de parteneriate”. (Lucas Șipos).

“Astfel de parteneriate sunt foarte bine venite și foarte importante în formarea noastră viitoare”. (Arius Borlan).

“Pentru noi, câțiva elevi ai CNME, turneul din Germania a fost cel mai bun început de vacanță. Am avut ocazia de a vizita micile și cochetele orașe din Nordul țării-gazde, dar am descoperit și spiritul locului în casele tradiționale nemțești. Totodată, ne-am reîntâlnit prietenii de anul trecut, elevii ai liceului Grosse Schule din Wolfenbüttel, care ne-au găzduit în familiile lor. Plimbări cu bicicletele pe străzile înguste, seri pe malul lacului în acorduri de chitară și meciuri corecte de baschet. A fost o adevărată oportunitate să trăim, chiar și pentru câteva zile, printre germani și să ne adaptăm la stilul lor de viață. Încăperi mici, ordine perfectă, nelipsitul Würst și, firește, faimoasa punctualitate și corectitudinea specifică”. (Silvia Ruba)

“O organizare foarte bună, nemții sunt oameni foarte plăcuți. Am fost surprinsă de căldura pe care am primit-o de la fiecare părinte și copil în parte, chiar m-au făcut să mă simt ca acasă. Mi-au plăcut cele trei zile petrecute cu familia „mea” din Germania. Eu nu am termen de comparație. Am fost prima dată într-un astfel de schimb școlar și, de fapt, mi-a plăcut absolut tot. Am învățat un lucru foarte important de la familia la care am locuit: să fim buni unul cu altul, nimeni nu se certa, orice greșală era analizată și rezolvată de întreaga familie, nu doar de persoana care greșise”. (Ștefania Hotca)

“Ce m-a impresionat la elevii și familiile din Germania a fost ospitalitatea lor. Chiar m-au făcut să mă simt ca acasă. Toate familiile vorbeau fluent engleza și ne puteam înțelege foarte bine. M-a surprins că aproape toți oamenii din acel oraș mergeau cu bicicletele la muncă sau la școală și asta mi se pare de încurajat și în România”. (Iasmina Vereș)

“Contrar așteptărilor mele în ceea ce îi privește pe nemți, familia-gazdă a fost atentă și prietenoasă cu noi, asigurându-se că avem tot ce ne trebuie. Ce nu mi-a plăcut în excursie a fost numărul mic de activități comune. Ar fi fost bine-venite niște activități de team-building pentru a ne cunoaște mai bine. Cred că în liceul nostru s-ar putea des-

fășura evenimente de socializare pentru elevi, de petrecere a timpului liber, cum ar fi concerte în curtea școlii sau petreceri”. (Ioana Roman)

“Ceea ce m-a impresionat la elevii din Germania a fost deschiderea către comunicare. Faptul că, indiferent dacă se descurcau cu limba engleză sau nu, ei erau mereu dornici să ne întâlnim și să râdem împreună. Râsul e universal. Se râde în orice limbă. Un lucru m-a impresionat în mod special, și anume faptul că elevii se întâlneau mereu în curtea școlii. Faptul că porțile curții erau mereu deschise, dându-le voie elevilor să intre chiar și după programul cursurilor e foarte cool. Asta e ceva ce îmi doresc și în liceul nostru”. (Ioana Stan)

“M-a impresionat seriozitatea și punctualitatea cu care tratau orice activitate sau întâlnire organizată. Un lucru care nu mi-a plăcut a fost faptul că nu am avut foarte multe activități comune cu elevii germani. Ar fi frumos ca și în liceul nostru să se implementeze mai multe activități pentru a consolida relațiile dintre elevi, părinți și profesori”. (Gabriela Pustai)

“Chiar dacă toată lumea spune că nemții sunt persoane reci, am fost plăcut surprinsă de cât de prietenoși și deschiși au fost cu noi. Mi-aș fi dorit mai multe activități comune și cred că și în liceele românești ar trebui să se desfășoare mai multe activități care să consolideze relațiile dintre noi toți”. (Iulia Chereji)

“Cel mai impresionant aspect al excursiei a fost faptul că nemții se deplasau majoritatea timpului cu bicicletele. Nu degeaba le-am cântat noi melodia Magdelei Pușkaș „Lăsați-mă să merg pe bicicletă”. Cred că am avea ce învăța de la ei”. (Răzvan Lazăr)

“Am mai participat la un turneu asemănător și acum doi ani, doar că atunci în calitate de baschetbalist. Mă cunoșteam bine cu câțiva băieți din Germania și abia am așteptat să ne reîntâlnim. Și de data aceasta am fost surprins de faptul că nemții erau mereu relaxați”. (Tudor Mureșan)

“Am fost primită de o familie extrem de deschisă și foarte prietenoasă, care s-a implicat în mod direct în activitățile organizate. “Fratele” meu (am fost găzduită la familia unui băiat) a participat activ la toate evenimentele organizate, indiferent că erau meciuri de baschet, spectacolele noastre sau activitățile de după amiază cu grupul”. (Bia Culic)

## Componența delegației CNME:

Echipa de baschet: Borlan Puscaș Arius, Olariu Mihai, Krajenik Angello, Căpeanu Patrick Tudor, Șipos Lucas George, Bonta Vlad Mihai, Danicico George, Moldovan Raul, Cadar Andrei, Oalru Patrick, Coroian David.

Grupul folk Gala: Hotca Ștefania, Ruba Silvia, Vereș Iasmina, Chereji Iulia, Culic Bia, Mureșan Tudor, Micle Oana, Pustai Gabriela, Stan Ioana, Roman Ioana, Lazăr Răzvan, Tătărucă Șerban, Tomșa Ioana.

Din delegație a mai făcut parte: prof. dr. Popdan Gheorghe Iosif - inițiatorul și coordonatorul parteneriatului, d-na prof. Carmen Bratosin - coordonatorul grupului folk și d-na Daniela Culic - președinta Asociației de Părinți a Elevilor de la CN Mihai Eminescu. Le mulțumim părinților, familiilor noastre pentru încrederea și susținerea materială acordate. Cu ajutorul lor, avem încrederea că povestea va merge mai departe.

Prof. dr. Popdan Gheorghe Iosif  
Prof. Bratosin Carmen



**Îndulcitorul natural Hyper Stevia rebaudiana sub formă de pulbere este potrivit pentru persoanele care doresc să urmeze diete cu restricții calorice sau de carbohidrați.**

## Cum să mănânci bine și sănătos

Preocuparea pentru sănătate trebuie să dețină un loc important în viața noastră și este necesar să conștientizăm că multe dintre bolile cronice pot fi prevenite printr-un stil de viață sănătos, în care alimentația ocupă unul dintre primele locuri.

Alimentul ideal, dacă ar exista, ar trebui să îndeplinească o serie de condiții: să aibă valoare energetică mică, să fie concentrat din punct de vedere al nutrienților esențiali (aminoacizi esențiali, vitamine, minerale, acizi grași polinesaturați esențiali), să conțină fibre alimentare și glucide complexe, să conțină o cantitate redusă de colesterol și sare. Deoarece alimente ideale nu există, pentru a-și menține sănătatea, omul trebuie să consume o varietate de alimente care să aducă organismului nutrienți de care acesta are nevoie. Dr. Maria Nișescu, conferențiar universitar doctor la Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila din București ne sfătuiește care sunt alimentele care nu trebuie să lipsească din meniul zilnic al unei persoane sănătoase. Acesta include: cerealele integrale, legumele colorate în verde închis, roșu, portocaliu și leguminoase (fasole uscată, mazăre), fructele, laptele și produsele lactate semidegresate sau degresate, uleiurile vegetale (floarea soarelui, măsline, porumb, soia, arahide), carnea slabă de pasăre sau pește. De asemenea, Dr. Maria Nișescu ne recomandă o listă de alimente pe care trebuie să le consumăm în cantități cât mai mici sau cât mai rar: alimente / băuturi răcoritoare ce conțin zahăr adăugat, grăsimile solide (unt, untură, se), inclusiv margarina ce conține acizi grași trans, alimente preparate cu grăsimi saturate, grăsimi hidrogenate și zahăr (prăjituri, patiserie, înghețată etc); produsele de panificație și cerealele rafinate (pâine albă, sortimente de panificație din făină albă, paste din făină albă, orez decorticat etc); sarea și toate produsele procesate ce conțin sare (conserve în saramură, mezeluri, snacksuri etc); băuturile alcoolice.

„Trebuie să știm că o alimentație sănătoasă nu înseamnă numai ce consumăm, ci și cât consumăm, cum le combinăm, cum preparăm alimentele, de câte ori mâncăm și când mâncăm. De asemenea, nu trebuie să uităm cât de importantă este activitatea fizică, unul dintre principalele ingrediente ale sănătății noastre, care ajută la reducerea semnificativă a riscului apariției bolilor cardiovasculare, a hipertensiunii arteriale, a accidentelor vasculare cerebrale, a diabetului zaharat al adultului și a obezității” ne spune dr. Maria Nișescu, conferențiar universitar doctor la Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila din București.

Alimentația dezechilibrată este conform specialiștilor una din cauzele creșterii numărului de persoane care suferă de diverse afecțiuni. Statisticile din întreaga lume arată că obezitatea este cea mai răspândită boală de nutriție. Mai îngrijorător este faptul că și numărul copiilor supraponderali și obezi este în continuă creștere. În urmă cu 10 ani, conform Organizației Mondiale a Sănătății, numărul persoanelor supraponderale din rândul adulților de peste 20 de ani, se ridică la 1,5 miliarde din care 500 milioane de persoane erau obeze.

„În ultimul timp auzim tot mai des mesaje care promovează alimentația sănătoasă, concept pe care mulți oameni doresc să îl aprofundeze și să îl adopte. Deseori, în supermarketuri, raioanele de produse bio sunt asaltate de cumpărători dornici să aleagă pentru familia lor, alimente sănătoase. Este adevărat că „bio” înseamnă un aliment mai sigur, dar nu și sănătos dacă este dezechilibrat ca aport de energie și nutrienți” a adăugat Dr. Maria Nișescu.

Dr. Maria Nișescu consideră că: alimentația echilibrată și sănătoasă, activitatea fizică constantă, controlul adecvat al greutății, precum și al evitării anumitor factori de risc, cum ar fi fumatul sau consumul excesiv de alcool, duc la o stare bună de sănătate. Persoanele care aleg un stil de viață sănătos sunt de cele mai multe ori, mai energice, mai fericite, mai performante, cu un risc mai scăzut de îmbolnăvire.

# Fructele de merișor de la Hypericum fortifică și revigorează organismul

**Suplimentul alimentar de față este un produs atent formulat pentru curele de vitaminizare și fortifiere, atât de necesare în prezent când alimentele noastre sunt tot mai devitalizate și mai aditivitate.**

Formula complexă a produsului a fost special concepută pentru a crea o complementaritate și o sinergie a compușilor naturali activi conținuți de către fructele de pădure și este o sursă excelentă pentru una din cele 5 porții zilnice necesare de fructe și legume. Acest lucru este cu atât mai important cu cât majoritatea dintre noi nu apucăm să ne bucurăm de un regim alimentar echilibrat, bogat în fructe și legume proaspete, fie din lipsa timpului sau a preferințelor alimentare. Datorită formulei concentrate, produsul de față asigură o cantitate optimă de nutrienți, ușor de administrat, care are și un gust plăcut. Ingredientele folosite au fost special selectate pentru a acționa sinergic, completându-se și potențându-se reciproc. Astfel, acest produs deosebit a fost conceput pentru a avea o acțiune: fortifiantă, antioxidantă, vitaminizantă, mineralizantă, antiinflamatoare, depurativă, diuretică, antiseptică, hipoglicemiantă, imunomodulatoare, cardi tonică, digestivă și geriatrică.

Datorită conținutului în: betacaroteni, acid elagic și derivați terpenici, produsul inhibă formarea „colesterolului rău” LDL, favorizând normalizarea colesterolului seric și contribuind la men-



ținerea sănătății sistemului cardiovascular. Derivații fenolici și bioflavonoizii au un puternic caracter antioxidant și contribuie la limitarea acțiunii negative a stresului oxidativ, având și o acțiune geriatrică.

De asemenea, antocianozidele și acidul salicilic din fructele de pădure au

proprietăți antiinflamatorii, inhibând formarea prostaglandinelor E ce au un rol direct în reglarea proceselor inflamatorii. Tot datorită conținutului de antocianozide (Mur, Afine, Aronia, Coacăze-negre), extractul contribuie și la menținerea acuității vizuale (în special vederea nocturnă) și la stimularea microcirculației sangvine, asigurând contractia ritmică a musculaturii netede a arteriolelor care controlează fluxul de sânge circulant. Mai mult, proantocianidinele, taninurile și acidul benzoic conținute de către fructele de Merișor ajută la inhibarea aderenței bacteriilor la epiteliul tractului urinar și împiedică înmulțirea lor prin scăderea rezistenței acestora.

Pe scurt, produsul de față este recomandat pentru tonifierea și revigorarea generală a organismului, întărirea imunității pe cale naturală, eliminarea toxinelor din organism pe cale gastro-intestinală, renală și sudoripară, stimularea activității fizice și intelectuale atât pentru elevi cât și pentru adulți, și pentru tonifierea și reglarea funcțiilor vitale pentru persoanele vârstnice. Aceste proprietăți se explică prin conținutul mare în vitamine, minerale și a celorlalți compuși bio-activi ce se păstrează nealterați, cu o bio-disponibilitate sporită, datorită procesării minime a ingredientelor, fără tratamente termice. Produsul de față se recomandă în special persoanelor care trăiesc în medii poluate și celor supuse unor nivele crescute de stres. De asemenea, este recomandat și copiilor, femeilor însărcinate și vârstnicilor.

## Hyper Stevia Rebaudiana Pulbere Supliment natural non-caloric pentru îndulcirea alimentelor

**Hyper Stevia Rebaudiana pulbere de la Hypericum este un produs recomandat ca înlocuitor natural al îndulcitorilor de sinteză (zaharină aspartam, acesulfam K) sau al zahărului. Produsul are în componență extract natural uscat de Stevia rebaudiana și eritritol. Facilitează respectarea dietelor bazate pe restricția calorice sau pe cea de carbohidrați.**

Este adjuvant în stările de hiperglicemie și diabet. Stimulează secreția de insulină. Indicat persoanelor care nu pot metaboliza fenilalanina (fenilcetonurie). Poate induce starea de sațietate. Nu provoacă apariția cariilor dentare. Are acțiune hipoglicemiantă, hipotensivă, antibacteriană, antivirală și antimicotică.

### Caracteristici generale ale produsului

**Îndulcitorul natural Hyper Stevia rebaudiana** sub formă de pulbere este potrivit pentru persoanele care doresc să urmeze diete cu restricții calorice sau de carbohidrați. De asemenea, produsul este o alternativă naturală pentru îndulcitorii artificiali (zaharină acesulfam K, aspartam), fiind indicat și celor care suferă de fenilcetonurie și care nu au voie să consume alimente ce conțin fenilalanină (regăsită în îndulcitorii din categoria aspartamului). Nu în ultimul rând, folosirea îndulcitorului natural pe bază de stevia este recomandat și în cazul în care se dorește scăderea în greutate, deoarece nu conține

calorii și poate conferi o senzație de sațietate.

**Stevia rebaudiana** este o plantă din familia Asteraceae (din care mai fac parte și: floarea-soarelui, cicoarea, gălbenele, echinacea sau crizantemele) originară din America de Sud. Aceasta are o tradiție de consum de peste 1.500 de ani în țări precum Brazilia și Paraguay. Spre exemplu, populația Guarani folosește această plantă pentru îndulcirea ceaiurilor și a altor alimente, pierderea în greutate, reducerea inflamațiilor și ca tonic împotriva depresiei.

**Îndulcitorii** ce au la bază stevia sunt benefici pentru persoanele ce suferă de diabet, aceștia având efecte hipoglicemiantă și acționând direct asupra insulelor Langerhans din pancreasul endocrin, stimulând secreția de insulină. De asemenea, stevia este recunoscută și pentru proprietățile sale hipotensoare, iar acțiunea sa antivirală, antibacteriană și antimicotică o recomandă ca adjuvant în stările de gripă, răceală, în candidoze sau chiar în protecția contra cariilor dentare (aceasta nefavorizând dezvoltarea bacteriilor *Streptococcus mutans*). În plus, edulcoranții obținuți din această specie au o putere de îndulcire deosebit de mare, de 250-300 de ori mai dulci decât zahărul, fiind, deci, o alternativă naturală sănătoasă și economică pentru prepararea deserturilor.

Nu în ultimul rând, adaosul de eritritol conferă acestui produs un gust plăcut, asemănător cu cel al zahărului. Însă spre deosebire de zahăr (zaharoză), eritritolul nu determină o creștere a nivelului glucozei în sânge atât de însemnată și are un aport caloric nesemnificativ. Fiind un poliol, eritritolul contribuie la menținerea

mineralizării danturii. Mai mult, spre deosebire de alți poliooli, eritritolul nu are efecte laxative și nici nu provoacă balonare.

**Mod de folosire:** Copii și adulți - se utilizează ca înlocuitor al zahărului, după gust. Vă recomandăm și îndulcitorul natural Hyper Stevia rebaudiana în formă lichidă.

**Contraindicații:** Nu se administrează persoanelor alergice la vreunul din ingredientele produsului.

**Precauții:** a nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor mici.

Acesta este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă alimentară echilibrată și un stil de viață sănătos.

**Condiții de păstrare:** bine închis, ferit de lumină și umiditate, la temperaturi de maxim 25°C.

**Produsul se găsește la cele două magazine Hypericum din municipiul Satu Mare:**

**Str. 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.**

**Sediul: 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**

## Terapiile salvatoare de viață sunt rodul unei bune colaborări între profesioniști



Conform Ordinului Ministrului Sănătății 194/2015, Agenția Națională a Medicamentului și a Dispozitivelor Medicale a publicat pe site-ul [www.anm.ro](http://www.anm.ro) datele privind interacțiunile dintre producătorii de medicamente și profesioniștii și instituțiile din domeniul sanitar aferente anului 2017.

Terapiile salvatoare de viață, rezultat al cercetărilor oamenilor de știință, ar rămâne în laboratoare dacă nu ar ajunge la pacienți. Pentru ca pacienții să poată beneficia de cele mai noi inovații în medicină, este necesară colaborarea dintre cei care le descoperă și cei datorită cărora acestea pot ajunge la pacienți: profesioniștii din domeniul Sănătății.

Spre exemplu, în perioada ianuarie - mai 2018, în Statele Unite ale Americii, Centrul pentru Cercetarea și Evaluarea Medicamentelor din cadrul FDA (Food and Drug Administration) a aprobat 15 medicamente de ultimă generație pentru diferite boli rare, psoriasis, HIV, poliartrită reumatoidă sau cancer de prostată. Aceste medicamente, care în curând vor ajunge și în Europa, reprezintă noutăți absolute, tratamente care se pot deveni salvatoare de viață, pentru pacienții din lumea întreagă.

Una dintre modalitățile prin care specialiștii din sănătate pot fi permanenți la curent cu inovațiile din medicina este prin intermediul interacțiunilor cu industria farmaceutică.

Totodată, experiența clinică a medicilor este esențială în procesul de cercetare și dezvoltare, pentru a putea identifica nevoile pacienților și a putea să li se răspundă într-o manieră eficientă. De aceea, colaborarea dintre industria farmaceutică și profesioniștii din domeniul sănătății poate lua forma consultării reciproce. Cunoștințele medicilor și ale industriei creează sinergii valoroase, pentru dezvoltarea de noi terapii sau pentru îmbunătățirea celor existente. În anul 2013, Federația Europeană a Asociațiilor și Industriilor Farmaceutice (EFPIA) a decis să adopte un Cod de Transparență al tuturor interacțiunilor dintre membrii săi - 1900 companii farmaceutice internaționale - și profesioniștii din domeniul sănătății.

România a fost printre primele țări din Europa care a legiferat transparențizarea acestor interacțiuni. Începând cu anul 2015, companiile membre ARPIM, transmit către Agenția Națională a Medicamentului și Dispozitivelor Medicale toate informațiile solicitate privind colaborările cu profesioniștii din sănătate, acestea fiind publicate pe site-ul [anm.ro](http://www.anm.ro)

# REȚETE

*Pirul are efecte benefice în: bolile de rinichi, bolile hepatice, cardiovasculare, boli ale aparatului genital, anemii, boli ale aparatului digestiv și în diferite afecțiuni ale pielii.*

## Preparatele din rădăcina de pir sunt eficiente în maladii hepatice

Pirul este cunoscut de către proprietarii de terenuri ca o plantă dăunătoare. Cu siguranță sunt puține acele persoane care știu că această buruiănă deosebit de greu de stârpit are și valențe terapeutice.

Pirul este planta pe care o urăsc toți cei care au grădini și unde găsești această buruiănă ascunsă printre culturi, fiind greu de stârpit, având niște rădăcini lungi și rezistente care se întind câțiva metri pe sub pământ.

Cu toate cele prezentate mai sus, această plantă, atât de dăunătoare culturilor agricole, este foarte folositoare pentru sănătatea omului și se folosește doar rădăcina lui. Rădăcinile de pir sunt bogate în principii active, precum: inulina, inozitolul, vitaminele A și B.

Pirul are efecte benefice în: bolile de rinichi, bolile hepatice, cardiovasculare, boli ale aparatului genital, anemii, boli ale aparatului digestiv și în diferite afecțiuni ale pielii.

### Cum se recoltează pirul?

Se folosește doar partea subterană a plantei denumită rizomi (de fapt, rădăcina pirului). Recoltarea se face, de preferință toamna sau primăvara. Rizomii au culoare galbenă, sunt fără miros și au un gust dulceag, mucilaginos.

Rizomii se scot din pământ, se spală foarte repede pentru că substanțele active pe care le conțin, sunt solubile în apă. Se înalătură rizomii pătați sau înnegriți și se pun la uscat la soare, în strat subțire.

După uscare se obțin rizomi de culoare brună, care trebuie frecați cu o pânză aspră de sac pentru a se înalătura restul de rădăcini și teci, rezultând, astfel, rizomii galbeni de pir, de calitate superioară.

### Mod de preparare

**Măcerare** - se pun 2 linguri de rădăcină uscată, mărunțită mai mare, într-o cană cu apă. Se lasă la macerat timp de o oră la temperatura camerei, apoi se strecoară și se bea lichidul. Această metodă de extracție a principiilor active este posibilă pentru că ele sunt solubile în apă rece. Se consumă două cani pe zi.

**Infuzia** - se pun 2 linguri de rădăcină mărunțită într-un ibric și se toarnă deasupra o cană cu 250 ml de apă clocotită. Se acoperă vasul și se lasă la infuzat 30 de minute, apoi se strecoară. Se consumă 2 cani pe zi, chiar neîndulcit.

**Decoctul** - se pun 4 linguri de rădăcină uscată și mărunțită, mai mare, în 500 ml de apă și se fierbe pe foc mic, timp de 30 de minute. După ce se ia vasul de pe foc, se completează apa evaporată cu apă rece. Se filtrează fierbinte prin tifon dublu sau o sită foarte deasă. Se obține un preparat mai concentrat și se a consumă doar o ceașcă (50 ml) de două ori pe zi. Nu e necesară îndulcirea. Decoctul se poate păstra la frigider, până la 3 zile de la preparare (nu mai mult).

**Tinctura de pir** - se pun 20 g de rădăcină uscată și mărunțită mai mare, la macerat în 100 ml de alcool natural preparat în gospodărie (țuică), timp de 10 zile, agitând de 3-4 ori pe zi sticla. După cele 10 zile se filtrează prin tifon sau strecurătoare deasă. Lichidul se toarnă într-o sticlă și se lasă la decantat în frigider, timp de 6 zile pentru a se limpezi, după care se scurge, cu atenție, partea de lichid limpezit în alt flacon, îndepărtându-se eventualele reziduuri, depuse pe fundul primului flacon. Termenul de valabilitate este de 2 ani de la data preparării. Se iau 30 de picături de două ori pe zi.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

## Ciorbă oltenească de miel



### Ingrediente:

Un kg de carne de miel cu os, 2-3 legături de ceapă verde, o ceapă uscată, 2 morcovi, o rădăcină de pătrunjel, câteva linguri de ulei pentru călit legumele, 30-40 g de orez, 2 legături de leuștean proaspăt, circa un litru de borș proaspăt, după gust, 2 gălbenușuri de ou, smântână pentru decor, sare, piper.

### Mod de preparare:

Atât ceapa verde, cât și cea uscată, morcovii și pătrunjelii se toacă ca pentru ciorbă, apoi se călesc în ulei. Carnea spălată foarte bine se pune la fiert în apă rece. După ce dă în clocot, se aruncă apa, carnea se spală bine de tot și se pune din nou la fiert. Zarzavaturile călite se pun la fiert împreună cu carnea

opărită. Spre final se adaugă orezul bine spălat. Se condimentează după gust. După ce și orezul a fiert, se pune și borșul dat în câteva clocote. Se lasă să fiarbă la foc mic. Când toate ingredientele au fiert bine și carnea se desprinde de pe os, se adaugă și leușteanul tocat mărunțit. Într-un castron se bat cele două gălbenușuri, peste care se adaugă, puțin câte puțin, zeamă de ciorbă fierbinte, evitând astfel să se taie gălbenușurile. Se ia oala de pe foc, apoi se toarnă compoziția în ciorbă. Se servește cu smântână și ardei iute.

## Fasole verde scăzută



### Ingrediente:

1 kg fasole verde (poate fi și congelată, sau conservată), 300 g de smântână, 3 linguri de făină, ulei, sare, piper, boia de ardei, bază pentru mâncăruri (făcută acasă), eventual o legătură de pătrunjel verde.

### Mod de preparare:

Păstăii, dacă sunt proaspeți se curată, se rup în bucățele de 3-4 cm și împreună cu pătrunjelii se fierb în apă ușor sărată. Dacă se folosesc păstăii la borcan, aceștia sunt gata fierți. Se strecoară, se scot pătrunjelii, dar nu se

aruncă nici zeama. Din ulei și făină se prepară un rântăș slab, se adaugă o linguriță de boia de ardei, se adaugă fasolea fiartă și puțină zeamă, apoi și smântâna. Se condimentează după gust și se mai adaugă zeamă, până când se obține consistența dorită, apoi se fierbe până când dă din nou în clocot. Se servește fie ca mâncare de sine stătătoare, fie cu chiftele, cârnați prăjiți, șnițel, conopidă pane, sau ochiuri de ouă.

## Coktail de cafea



### Ingrediente:

O jumătate de ceașcă de cafea măcinată, o jumătate de linguriță de scorțișoară pudră, o jumătate de linguriță de nucșoară, 5 cani de apă, o cană de lapte degresat, un sfert de cană de zahăr brun, 1/3 cană de sirop de ciocolată, o linguriță de esență de vanilie, frișcă

### Mod de preparare:

Se pune cafeaua, scorțișoara și nuca într-un filtru de cafea, în coșul filtrului de cafea. Se adaugă cele 5 cani de apă și se dă drumul la filtrul de cafea. Va ieși o cafea cu aromă de nucșoară și

scorțișoară. Se amestecă laptele cu zahărul și siropul de ciocolată într-o tigaie, se pune pe foc la minim, amestecând constant, până ce zahărul se dizolvă complet. Se adaugă esența de vanilie și toate acestea se adaugă într-o ceașcă peste cafeaua cu aromă de scorțișoară și nucșoară anterior preparată. Opțional se poate adăuga și frișcă, după gust.

## Tiramisu



### Ingrediente:

Pentru blat: 8 albușuri de ouă, 3 gălbenușuri, 8 linguri de zahăr, 8 linguri de apă, 10 linguri de făină, 1 praf de copt, 50 ml de cafea preparată la presou. Pentru cremă: 5 gălbenușuri de ouă, 5 linguri de zahăr, 250 gr de mascarpone, 300 ml de frișcă. Pentru sirop: 200 ml cafea preparată la presou, iar pentru ornat: cacao, zahăr pudră cu gust de vanilie, boabe de cafea.

### Mod de preparare:

Albușurile cu apa și zahărul se bat spumă tare, se adaugă cele 3 gălbenușuri, se mai bate încă puțin, adăugăm apoi cafeaua, făină și praful de copt. Se pune la copt într-o formă de tort antiaderentă (recomandat cu diametrul de 28 cm, sau 26X26). Se dă la

cuptor circa 20 minute, după care se face proba cu scobitoarea, dacă e nevoie se mai lasă 3-5 minute, apoi se scoate, se răcește și se taie în 3 blaturi cât mai egele. Îngroșăm gălbenușurile cu zahărul pe abur, răcim și adăugăm mascarpone, se amestecă bine. Frișca se bate spumă tare și se încorporează în crema de ouă și mascarpone anterior preparată. Se amestecă cu grijă, ca spuma să nu se distrugă. Se însiropează blaturile, împărțim crema în 3, cu 2 părți umplem foile de blat iar cu restul se ornează tortul. Pudrăm cu cacao, apoi cu ajutorul unui șablon, cu zahărul pudră se pot desena diverse modele, iar tortul se poate orna fie cu boabe de cafea, fie cu frișcă.

Rubrică realizată de Eva Laczko

# Retrospectivă Vasile Pop Negreșteanu

## “Vedenii Însemnate - punct, linie, formă și culoare”

“Vedenii Însemnate - punct, linie, formă și culoare”, astfel și-a intitulat artistul negreștean (n. 28 dec. 1955, Negrești-Oaș) retrospectiva dispusă pe simezele Muzeului de Artă din Satu Mare (13 iulie, a.c.). Desigur, o sărbătoare pentru sătmăreni - ca o deschidere a unei “lăzi de zestre” (cum își intitulează el câteva lucrări) dăruită privitorilor.

Deși își poartă crucea artei pe “Golgota Bucureștiului” (după cum l-a etichetat Corneliu Antim), pictorul a rămas “legat” (a fi “legat” la oșeni înseamnă a “a fi vrăjit” de zâne) de Oașul natal, fiind unul dintre fermenții din grupul de artiști de aici (Dorel Petrehuș, Ion D. Ion, Ioan Pop - Prilog, Ioan Gozman, Corneliu Pop), ctitorind evenimente unice precum - “ART BUNAVESTIRE” (din 1987), simpozionul de artă contemporană “FORMĂ, CULOARE, TIMP” (din 2007) și având aproape un trio de “înțelepți” ai locului, prin Dr. Mihai Pop, Remus Vărnăv - directorul Muzeului, primarul Nicolae Bura.

Mai mult, s-a simțit îndatorat să lase “semne” ale creației sale în oraș - “Cina cea de taină” - la Biserica “Bunavestire” a Spitalului orașenesc, pictura iconostasului (tempera, cu emulsie de ou pe lemn), altarul Bisericii “Duminica Tăturor Sfinților” din centrul “capitalei” Țării Oașului - în care a zugrăvit însăși “sufletul oșanului”, după spusele sale - “Gândul pe care l-am avut aceea, a fost de a crea o pictură cu care oșenii... și eu ca oșan... să ne identificăm în fața lui Dumnezeu... Motivele de bază, structuri din cusăturile oșenești, sunt de aici din Tara Oașului” (vezi pliantul realizat de Ștefan Haiduc, Vasile Pop Negreșteanu - 60 de ani, Vama, 2015).

### Revenirea la Satu Mare, după 18 ani, este un prilej de a re-vedea “temele” sale

În Satu Mare (a expus rar, prin 1995 la expoziția de grup “Pictori contemporani ai Țării Oașului”, în 1997 la expoziția de grup “Eseu interior”) a lăsat o imagine eclatantă expoziția sa din 7 martie, 2000, intitulată “Transcendențe” - cu o temă a trecerii, din care semnaleză “Ochiul timpului”, “Cartea lui Cronos”. Revenirea acum, după 18 ani, este un prilej de a re-vedea “temele” sale care l-au impus și individualizat în prim-planul picturii contemporane, de a-i surprinde “liniile” de forță ale universului său plastic. Cât e ingeniozitate, cât e studiu elaborat în această retrospectivă? Poate că trebuie să ne amintim rândurile lui Ovidiu Suci (care l-a evocat printre primii în cartea sa din 1989, “Drumuri prin Oaș”, Ed. Dacia) pentru siguranța cu care i-a întrevăzut “știința compoziției” pe “spații uriașe, vaste”, sau “frapantele portrete” - “O mână de mare maestru scotocește în suflet, în amintiri, apoi cu migață de artizan transpune riguros ce a descoperit”. A “scotoci” în amintiri e o re-înțoarcere la timpul originii (illo tempore la Mircea Eliade), dar și o re-scriere a lui, din fragmente.

Pictorul Vasile Pop Negreșteanu alege pentru autoportretele sale o modalitate de parafrază culturală, de “pictură în pictură” (cum nota Tiberiu Alexa, prin 1994) introducându-și chipul (ca și Borges, dublul său în povestiri) într-un dialog leonardesc cu obiecte-metaforă pe care le provoacă, le smulge din



Retrospectiva dispusă pe simezele Muzeului de Artă din Satu Mare (13 iulie, a.c.) a fost o sărbătoare pentru sătmăreni

diferitele teme culturale și cu care pune întrebări lumii, istoriei, lui însuși (trimite la autoportretele “Să-ți dzăc dansul oilor”, “Povestea pătratului”, “Scutul dacic”, “Porunca divină”, “Privind icoana pe sticlă”, “Danțul meu”, “Univers oșenesc XV”).

Tot în acest registru al “citatului” cultural artistul a realizat, prin vreme și o serie de “cărți” simbolice, eretice, cu culori și semne magice din care ne tâlmăcește arhaicul lumii - “Cartea lui Cronos (Modelul O)”, “Cartea de piatră VII”, “Carte de pictură 8”, “Povestea ochiului”. Sunt pagini în care alternează “negrul” (ca timp trăit, profan), apoi “albul” (timpul potențat de lumină, al clipei sacre, al viitorului care nu poate fi încă descifrat, trecut în răboj), lăsând parcă “locuri goale” pentru alte “vedenii”, pentru alte efluvii de lumini cromatice pe care le-a perceput în diferite momente și nu s-au cristalizat, pentru stări de spirit pe care le smulge, ritualic, din uitare “ca un ultim păstrător al secretului unei arte țâșnite dintr-unul dintre cele mai curate ținuturi - Oașul” (Simona Vărzaru, 1998). Însă, Vasile Pop Negreșteanu nu rămâne cantonat într-o arhaicitate fanată, vetustă, el nu este un “imnograf” al Țării Oașului, cât un “mitograf”, cu putere de selecție, de acaparare a energiei locului în care personajele se metamorfozează, devin părți, “semne narative” cu care ambiguizează amintirile, le de-structurează, le dez-individualizează narând cu ele “vedenii” care s-ar fi “putut să fie”, care “ar putea fi” văzute și de noi prin intermediul “tunelului oranj” (de la Nichita Stănescu) din cromatica culorilor.

### Paleta culorilor crude, smulse din tărâmul oșenesc, e smulsă din decorativism

Scenele și suprafețele mari - de unde și dese titluri de “Universuri” (“Univers oșenesc”, XV, XXXIII, “Univers cromatic”, “Bună dimineața din universul meu” etc.) - cer această “desfășurare spațială narativă, apelând la diferite modalități de expresie plastică, ca un transfer de energie, o zidire continuă a timpului care trece, însemnat, încifrat, încrustat în răbojul lui Chronos, în corpul picturii...” cum nota artistul în catalogul sim-

pozionului “Formă, culoare, timp”, Negrești-Oaș, 2007.

Paleta culorilor crude, smulse din tărâmul oșenesc, e smulsă din decorativism, din șabloanele turistice despre Oaș, printr-o intruziune masivă a “negrului” - punând pe pânză puncte negre care se dezagregază, se extind ca un fundal care dă o notă de tragic universului lui Vasile Pop Negreșteanu, încărcându-l cu valențe filozofice (vezi fundalul negru din “Timp variabil”, “Povestea dealului”, “Geometria timpului”, “Ochiul miresei”, “Dealul meu” - toate brăzdate peste fundalul negru cu tușe ale roșului, galbenului, verdei precum firele de izvoare ale vieții). Sunt rupturi în compoziție, sincope, precum în ritmul “țăpuriturilor”. Negrul e prezent în costumele populare și se răsfrânge în stilizări geometrice care aduc arhaicul locului până în modernitate. Iată ce spune artistul - “Mă fascina spațialitatea vizibilă de pe costumele populare... Jocul de culte, de falduri... Dacă te uiți la detaliile mai mari, să vezi cele mai vechi motive, ai să vezi cât de abstracte sunt...” (într-un dialog cu Costin Anghel, 2009).

Nu-i este străină nici pictorului (despre lucrările lui de artă monumentală am vorbit) o dimensiune a religiosului, a întrebărilor finale în care sacrul se poate dezvălui. Câteva lucrări, în lemn, se vor încheșări ale unei prezențe proteguitoare a “îngerului” (vezi titlurile precum “Heruvim din Oaș”, “Gând înlăntuit”, tripticul “Inger, heruvim, serafim”) - am spus “încheșări” pentru că artistul se ferește să le dea îngerilor un chip, un trup, alegând o reducere a “vedeniei” la forma “aripei”, a esenței brâncușiene.

### Întreaga retrospectivă a lui Vasile Pop Negreșteanu e un parcurs, un “exercițiu de admirație” a Țării Oașului

Tot în dimensiunea religiosului ne place să încadrăm renumitele lui fotografii - devenite “semne” picturale - ale unui “cerc magic” care surprinde (sunt fotografiate, “văzute” din turla bisericii, de pe un releu al poștei, de unde artistul a și...căzut!) imagini de ansamblu al “tărâmului mirific” oșenesc, ca un “căuș” de apă proaspătă pentru călător.

Făcute/văzute din același punct, ele par atârinate dintr-un ochi al Divinului - “Copilul cu cetera”, “Istorie”, “Planeta Micului Prinț”.

Întreaga retrospectivă a lui Vasile Pop Negreșteanu e un parcurs, un “exercițiu de admirație” a Țării Oașului, de “vedenii” încorporate în forme de mână creatorului, “însemnate” în memorie, așadar salvate din “marea trecere”, e un parcurs cu obiecte-metaforă (de aici subtitlul “punct, linie, formă”) care susțin dialogul vizual dintre fantastic și real, de o benedictină transpunere a semanticii Oașului arhaic într-un spațiu cromatic care-l individualizează între artiștii contemporani, o retrospectivă care redă Sătmarului una dintre salbele ei mirifice - Oașul. Este un crez original în spatele acestei arte, un testament cromatic la care a lucrat cu devotament prin ani - “Sunt dirijorul unei orchestre de semne, linii, forme și culori. Lumina albă a pânzei permite un univers cu imaginea oșanului ca semn plastic, rafinat, decorativ, grafic, pictural, cu urme materiale și spirituale, elemente esențiale ce dau identitate acestui loc care m-a zămislit...” (“Formă, culoare, timp”, 2007, pag. 34)

George Vulturescu



**Combate foamea cu... salată! Servește un bol mare cu salată înainte de masa principală. Te va ajuta să reduci senzația de foame și, în plus, îți va oferi un aport mare de vitamine și nutrienți benefici pentru sănătatea ta.**

# Strategii de combatere a foamei

Foamea este, probabil, unul dintre cele mai folositoare „simptome” pe care le-ai putea avea. Este un indicator al faptului că organismul tău are nevoie de mâncare și de calorii de care depinde.

O mulțime de oameni încep să mănânce mult chiar și atunci când simt cea mai mică urmă de foame, ceea ce înseamnă că vor mânca orice, oricând, cu condiția să arate delicios. Și asta este greșit, total greșit! Trebuie să fii extrem de atentă în ceea ce privește dieta ta zilnică și să urmezi un program de mese fixe, care să îți satisfacă foamea dar să nu îți creeze „probleme” în organism.

Iată câteva „strategii” pentru a îți satisface foamea, în mod sănătos și fără să pui kilograme în plus!

**Adaugă fibre meselor tale.** Fibrele reduc apetitul și sunt o componentă extrem de importantă a unei diete sănătoase. Așadar, asigură-te că mesele tale conțin multe fibre, introducând în dieta ta zilnică legume, fructe, boabe (năut, mazăre, fasole) și cereale integrale. Aceste alimente conțin o cantitate mare de apă, astfel că îți vor asigura senzația de sațietate mai mult timp.

**Potolește-ți apetitul cu...supă!** Supa este unul dintre cele mai bune aperitive pe care le poți avea. Pe lângă faptul că este extrem de sănătoasă, te ajută să nu mănânci excesiv. Cu toate acestea, ține minte că nu ne referim la supele tradiționale, cu făină și smântână în exces, ci la supele simple, cu legume.

**Combate foamea cu... salată!** Servește un bol mare cu salată înainte de masa principală. Te va ajuta să reduci senzația de foame și, în plus, îți va oferi un aport mare de vitamine și nutrienți benefici pentru sănătatea ta.

**Portocalele și greșfructul te fac să te simți sătulă.** Aceste două fructe au un conținut extrem de ridicat în fibre. Consumul de portocale și greșfruct te vor



face să te simți sătulă mult mai repede și îți vor menține normal nivelul de zahăr din sânge.

**Nucile îți oferă sațietate.** Fiind pline de fibre, proteine, vitamine și minerale, nucile sunt alegerea perfectă atunci când vrei să obții senzația de sațietate fără prea multe calorii. De asemenea, nucile pot fi consumate și între mese, drept gustări.

**Mănâncă mai încet!** Măncatul rapid este extrem de greșit deoarece creierul tău nu apucă să primească „informația sațietății” și cel mai probabil vei mânca mult mai mult decât ai nevoie. Acest lu-

cru nu numai că duce la acumularea de calorii în plus, dar poate cauza și un mare disconfort digestiv.

**Măncatul este sănătos.** Dar supraalimentația nu este niciodată o idee bună. Încearcă să respecti un program strict în ceea ce privește dieta ta zilnică, să mănânci trei mese pe zi și să nu exagerezi cu gustările „delicioase” între ele. Ține minte că strategia ta ar trebui să fie încercarea de a-ți potoli foamea cu alimente sănătoase, cu un conținut scăzut în grăsimi, care să nu îți afecteze nici silueta și nici sănătatea!

## Alimentele care ne păstrează sănătos sistemul digestiv

**Cu riscul de a-ți stârni repulsia, trebuie să spunem că organul din corpul nostru numit colon adună tot felul de materiale toxice și, dacă nu este curățat în timp util, acestea pot începe să se descompună.**

Lucru care poate favoriza apariția paraziților, colonului spastic (iritabil) și a cancerului colo-rectal.

### O porție în plus de fibre

Astfel, în primul rând ai nevoie să crești aportul de fibre pentru a scăpa de resturile acumulate în colon și pentru a-ți păstra sistemul digestiv sănătos. Pâinea integrală, făină de ovăz, orezul brun și cerealele integrale precum fulgii de grâu ajută la detoxifierea colonului.

De asemenea, gustările din alune, prăjiturele de orez, semințele de floarea-soarelui între mesele principale, fasolea sau lintea sunt alegeri foarte bune pentru curățarea colonului. Cu atât mai mult, cu cât ele asigură un aport de proteine și vitamine B.

### Alege verde

Include legumele cu frunze verzi în dieta ta zilnică pentru a ține toxinele la distanță de colon. Spanacul, mazărea, salata verde și varza furnizează nutrienți și sunt surse grozave de fibre solubile și insolubile. O linguriță de pudră de Spirulină luată ocazional determină curățarea tractului intestinal prin conținutul de clorofilă și ajută la repararea țesuturilor compromise.

Încearcă orzul sau supele de orz și adaugă salată la sandvișuri pentru a-ți menține intestinul și tractul digestiv într-o bună stare de funcționare.

### Apă din abundență

Bea o cantitate mare de apă zilnic pentru a-ți asigura un colon sănătos - știm, uneori poate fi greu, căci multe dintre noi "supraviețuim" cu un sigur pahar de apă pe zi. Prin consumul cantității corespunzătoare de apă în fiecare zi, poți ține la distanță constipația, îți poți păstra pielea curată și hidratată și te protejezi de cancerul de colon.

Simplu obicei de a consuma apă în mod regulat va avea efecte pozitive

asupra sistemului digestiv mai importante decât orice supliment cumpărat de la farmacie.

### Un măr pe zi

Un măr pe zi, ține doctorul departe. De ce? Pentru că îți menține colonul sănătos. Merele, strugurii și alte fructe pe bază de apă, precum pepenele roșu, îți "spală" sistemul de paraziți și de toxinele ce favorizează instalarea bolilor.

Rădăcinoasele precum cartofii sunt, de asemenea, alimente bune pentru curățarea colonului.

### Detoxifiere cu suc

În timp ce fructele proaspete sunt bune pentru sănătatea colonului și intestinelor, sucul de fructe furnizează colonului și întregul corp vitaminele necesare, te scapă de excesul de materiale fecale și controlează eliminarea lor. Consumat regulat în locul sucurilor carbogazoase și al cafelei, sucul de portocale sau mere contribuie la creșterea imunității și la eliminarea rapidă a toxinelor.

**primagym**  
AEROBIC CYCLING FITNESS

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



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



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

**Psorioderm** ZILNIC DIN CAP PÂNĂ ÎN PICIOARE

TALON REDUCERE Produse Psorioderm® și Psorioderm® SENSITIVE

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

**ATO**  
MEDICAL VEST  
Dispozitive medicale

Punct de lucru SATU MARE str. Gheorghe Lazăr nr. 1, ap. 28 parter, Satu Mare, jud. Satu Mare  
Tel./fax: 0251 725 101, Mobil: 0720 047 485

Webshop: [www.atomedicalvest.ro](http://www.atomedicalvest.ro)  
E-mail: [webshop@atomedicalvest.ro](mailto:webshop@atomedicalvest.ro)

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



Modelele cu design floral și aplicații rafinate din materiale precum dantelă ori șaten nu își vor pierde niciodată popularitatea, fiind considerate o alegere deosebită, menită să anunțe un eveniment de neuitat.

# MODĂ

## Invitațiile de nuntă, o alegere tot mai dificilă pentru viitorii miri

Pentru orice cuplu de îndrăgosiți, nunta reprezintă unul dintre cele mai importante momente din viață. Motivul este lesne de înțeles: binecunoscutul „Da!” anunță un nou capitol pentru cei care au decis să fie împreună pentru totdeauna.

Fără îndoială, este vorba despre un pas care se vrea a fi realizat o singură dată în viață și, de aceea, când vine vorba despre planul de organizare al unui eveniment de o asemenea anvergură, primul lucru pe care mirii îl fac este să analizeze reviste și cataloage de profil, să meargă la târgurile anuale și,

eventual, să discute cu cei care au trecut deja prin experiența nunții. Totuși, lăsând la o parte numărul extrem de mare de lucruri de făcut pentru ziua cea mare, dacă vă întrebați care este primul lucru menit să anunțe un eveniment de neuitat, ce ați răspunde?

Ei bine, aflați că invitațiile de nuntă reprezintă primul detaliu cu care intră în contact toți cei pe care doriți să îi invitați, așa că este de dorit să nu neglijați acest aspect. Invitațiile sunt, cu alte cuvinte, indiciul cu privire la tematica aleasă, decor și, de ce nu, personalitatea mirilor. De aceea, este indicat să le acordați o atenție sporită.

Pentru 2018, aveți la dispoziție 5 modele originale de invitații de nuntă la care să vă gândiți, că să vă asigurați că faceți o alegere cel puțin inspirată.

1. Invitațiile de nuntă în formă de valiză. Iată o idee ingenioasă, reprezentativă pentru tinerii recunoscuți ca fiind pasionați de călătorii. Modelele ce imită o valiză și includ în interior textul organizat sub formă de indicații de călătorie sunt un must pentru anul 2018. În același timp, în pas cu moda sunt și cele în formă de bilet de avion.

2. Printre favoritele anului 2017 au fost invitațiile cu design și text amu-

zant. Se pare că aceste modele își păstrează poziția fruntașă și în 2018, așa că dacă vă place să credeți despre voi că sunteți „sufletul petrecerilor” oriunde mergeți, o invitație haioasă va poate reprezenta cu succes.

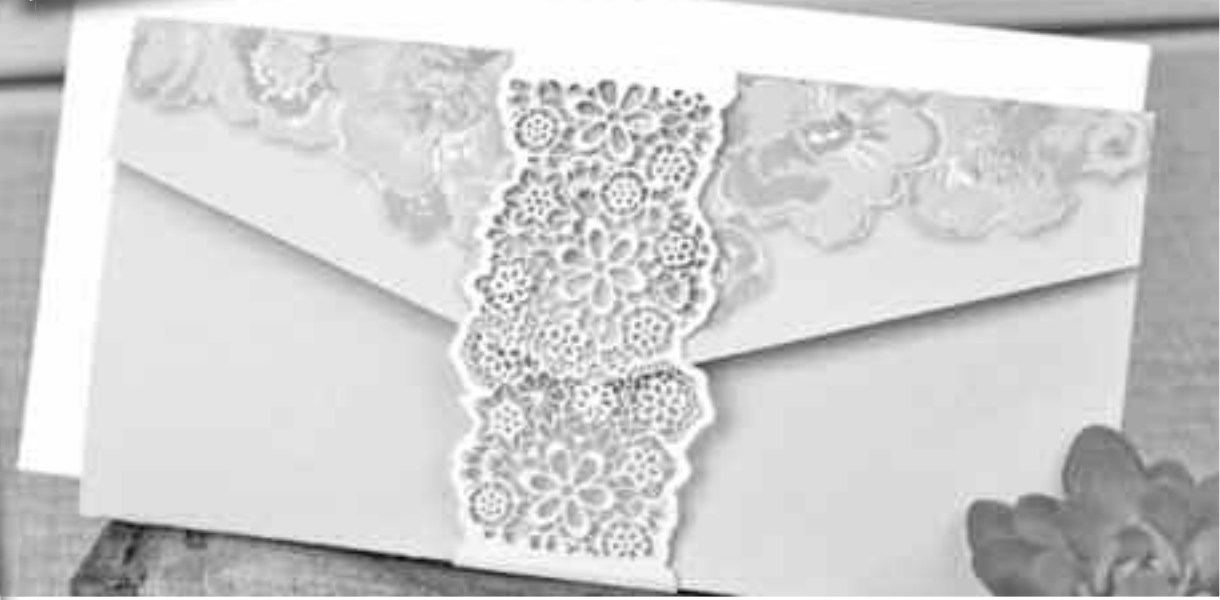
### Invitații în formă de evantai

3. Dacă vă propuneți ca tematica nunții să aibă reminiscențe decorative din balurile de epoca de altădată, invitațiile în formă de evantai reprezintă alegerea ideală. Sunt deosebite și pot fi oferite destinatarilor într-o cutiuță elegantă.

4. Invitațiile personalizate cu figurinele ori chiar fotografiile mirilor reprezintă un detaliu cu care nu veți da greș dacă vă organizați nunta în 2018. Sunt haioase și interesante, însă cel mai important, sunt originale.

5. Modelele cu design floral și aplicații rafinate din materiale precum dantelă ori șaten nu își vor pierde niciodată popularitatea, fiind considerate o alegere deosebită, menită să anunțe un eveniment de neuitat.

Așadar, dacă vă doriți ca nunta voastră să se încadreze în tiparele modei, optați pentru una dintre invitațiile prezentate.



# DEZVOLTARE PERSONALĂ

## Plante care stimulează energia pozitivă

Plantele sunt sursă de oxigen. În fiecare casă, oamenii au obiceiul de a pune ghivece cu flori, cu fel de fel de plante, pentru a înfrumuseța spațiul în care trăiesc. Ei bine, plantele joacă un rol foarte important în materie de a stimula energia pozitivă din locuință prin eliminarea energiei negative. Doar admirând plantele din casă reușim să ne simțim mult mai bine. Încercați să priviți planta din ghiveci când sunteți supărați. Veți vedea frumusețea din ea și supărarea va trece.



### Aloe Vera alungă invidia

În rândurile de mai jos, trecem în revistă câteva din plantele care stimulează energia pozitivă din casă. Pe primul loc, experții pun Aloe Vera, plantă ce în vremurile străvechi era utilizată pentru alungarea ghinionului și a invidiei. Aloe Vera e planta care atrage norocul, iar atunci când ea se ofilește în ghiveci înseamnă că a atras toate energiile negative din casă. Experții spun că în fiecare încăpere ar trebui să avem o astfel de plantă în ghiveci, care de altfel este și foarte frumoasă.

### Cactus, mentă și cimbru

Cactusul este la rândul său o plantă frumoasă, nu e greu de îngrijit și experții spun că reușește să absoarbă energia negativă pe care o generează aparatele electrocasnice. Și menta e o plantă ce o puteți cultiva în ghivece. E bună pentru sănătate și se mai spune că aduce bunăstare în casa în care crește. Menta e importantă

și în combaterea insomniei și se mai spune că ajută la o mai bună comunicare între membrii familiei. De la mentă mergem la cimbru, despre care se spune la fel, că îndepărtează energia negativă din atmosferă. Cimbrul este o plantă purificatoare. Un magnet pentru energiile pozitive e bambusul. E și frumos ca plantă decorativă, e elegant și ne oferă senzația de calm.

## Mentținerea echilibrului energetic în locuință



Rămânem tot la discuția legată de energii, doar că de această dată privim totul chiar din interiorul locuinței noastre. Așa cum scriam în materialul de mai sus, energia e în absolut toate lucrurile. Noi suntem energie. Starea noastră de spirit se cunoaște din orice colțșor al casei în care trăim sau al locului de muncă. O casă curată, întreținută, este oglinda unui suflet liniștit, calm, împăcat. Dezordinea din locuință sugerează harababura din inimă, amestecul de emoții negative.

### Tensiunea din casă o resimte toată familia

Dincolo de aceste aspecte referitoare la cum sunt așezate toate în locuință, știm prea bine că tensiunea din casă o simte fiecare membru după discuții în contradictorii. Cert este că trebuie să facem totul în așa fel încât în casă să menținem echilibrul energetic. Cu alte cuvinte, vom atrage energia pozitivă în casa noastră.

Primul pas ce-l vom face e deschiderea ușilor și a ferestrelor. Zilnic de mai multe ori. Aerul curat trebuie să invadeze locuința. Fereastra trebuie să fie curățată cât mai des, la fel și ușa. O curățenie generală în locuință ne poate ajuta mult. Nu facem curățenie mare doar înainte de sărbătorile mari. Praful de pe obiecte influențează cantitatea de energie negativă din casă.

### Purificarea aerului

Purificarea aerului din locuință o putem face foarte ușor în zilele noastre prin diverse aparate de genul umidificatoarelor sau al celor ce emană diverse parfumuri. Dacă nu avem astfel de aparate putem umple vase cu flori, pune ghivece peste tot, fructe în coșuri.

De mare ajutor în atragerea energiei pozitive în locuință este mutarea mobilei. Mobilierul se poate muta de colo-colo, dintr-o cameră în alta, dând impresia că aveți o casă nouă, un locșor nou. Asta face pe oricine să se simtă mai bine.

## Ce sunt centrele energetice ale corpului uman?

Despre energie se vorbește foarte mult în ultimii ani. Se știe deja, sau cel puțin ați auzit cu siguranță cu toții, că tot ceea ce există e de fapt câmp energetic cu vibrații diferite. Și corpul nostru este un câmp energetic, iar funcționarea lui e posibilă datorită corpului subtil, ce nu poate fi perceput cu organele de simț, aducă văz, auz, miros, gust și pipăit.

Corpul subtil e cunoscut sub denumirea de aură, aura fiind câmpul energetic ce înconjoară corpul fizic. Legătura dintre corpul fizic și cel energetic se face prin centrele energetice ale corpului uman.

### Cele șapte centre principale se află de-a lungul coloanei vertebrale

Se spune, conform scrierilor sanscrite, că omul are 88 de mii de centre energetice în total, însă doar șapte din ele, aflate de-a lungul coloanei vertebrale, sunt principale. Aceste chakre se află între creștet și coccis.

### Îmbunătățirea aurei

Cele șapte centre energetice comunică cu câmpurile eteric, mental, spiritual și emoțional. Ele emit și recepționează energia din exterior, fiecare centru energetic interacționând cu câmpul energetic ce are o frecvență asemănătoare. Se spune că aura poate fi îmbunătățită. Pentru a face asta, e bine să știm ce cu ce interacționează. Chakra Rădăcină este de culoare roșie și reprezintă corpurile subtile eteric și emoțional, Chakra Sacrală are culoarea portocalie – corpul subtil emoțional, Chakra Plexului Solar e de culoare galben – corpurile subtile eteric și emoțional, Chakra Hermetică (Inimă) – culoare verde – toate corpurile subtile, Chakra Gâtului e de culoare albastru deschis – corpul subtil mental, Chakra Fron-



Cele șapte centre energetice comunică cu câmpurile eteric, mental, spiritual și emoțional

tala are culoare albastru închis – corpurile subtile mental și emoțional, iar Chakra Coroană – culoare violet – corpurile subtile spiritual, mental și emoțional.

### Activarea chakrelor prin alimentație și sport

Noi, oamenii, nu folosim toate chakrele la fel de mult. Unele au o vibrație ridicată pentru că utilizăm des, altele dimpotrivă. Totuși, suntem capabili să ne ocupăm oricând și la orice vârstă de creș-

terea vibrației la toate corpurile. Asta va conduce la un corp energetic activ. Cert este că chakrele pot fi activate. Le putem activa adoptând o alimentație sănătoasă, din cât mai multe alimente de origine vegetală. Le putem activa îngrijind trupul cu produse cosmetice din plante. Activitatea fizică practică zi de zi, constant, activează și ea chakrele.

În concluzie, centrele energetice ale corpului uman sunt funcționale la capacitatea maximă atunci când avem grijă de noi. Asta înseamnă atât fizic, cât și mental.

## Cum ne protejăm împotriva energiei negative a celor din jur?

**Totul în jur este energie. Pozitivă? Negativă? Da! Atât una, cât și alta. Auzim tot mai des că trebuie să ne protejăm de energia negativă, mai ales acea energie ce vine de la oamenii de lângă noi. Suntem noi capabili să facem asta? Nu putem sta închiși într-un glob de sticlă pentru a ne feri de energia negativă pe care o emit unii oameni.**

Totuși, dacă stabilim anumite limite în ceea ce privește spațiul nostru în care trăim, putem avea o viață lipsită de energie negativă. Primul pas e să vedem cine ce ne transmite. Sunt oameni care vor doar să se plângă, iar noi să îi ascultăm, să le oferim soluții, răspunsuri, dar fără a le spune că sunt chiar ei vinovați de situația în care se găsesc.

### Nu te încarca cu problemele altora!

Fiecare trebuie să își rezolve propriile

probleme. Nu trebuie să ne simțim obligați să ascultăm toate necazurile celor din jur pentru că făcând asta ne vom încărca efectiv cu energia negativă a lor. De oameni care se plâng mereu trebuie să ne distanțăm. Putem face asta apropiindu-ne de oameni care zâmbesc mult, radiază, au energie și chef de viață. Și ei la rândul lor au probleme, dar nu le expun și nu încarcă pe nimeni cu ele.

Un alt aspect de care trebuie ținut cont este să nu încercăm să îi schimbăm pe cei cu energie negativă. Nu vom rezolva nimic, ci doar vom continua să atragem tot răul spre noi. Ba mai mult decât atât, vom risipi enorm de mult din energia noastră.

### Un stil de viață prin educarea gândurilor

Pentru a nu atrage energia negativă a celor din jur, e necesar ca la rândul nostru să nu emitem astfel de energie. Se poate încerca un exercițiu simplu, respectiv să emitem preț de o zi numai gân-

duri pozitive, să ne bucurăm de tot ceea ce vedem, să fim pozitivi. Treptat vom ajunge să facem din asta un stil de viață. Se spune că suntem ceea ce mâncăm. Da. Dar suntem și ceea ce gândim, ceea ce spunem. Fiecare gând trimis, prin sunete sau nu, e vibrație, e energie, iar noi alegem ce fel de energie se întoarce la noi, una pozitivă sau una negativă.

### Plimbări, masaj, dezvoltare

Pentru a atrage energia pozitivă putem încerca să facem ceva simplu și totodată gratuit, și anume plimbările în natură. Fac enorm de mult bine și nu ne costă nimic. Ne încercăm cu multă energie. De folos sunt și meditațiile, discuțiile cu psihologul sau consilierii în dezvoltarea personală. Alegerea ne aparține și o facem în funcție de ceea ce ne dorim. Un alt mijloc de a ne încărca cu energie pozitivă este ieșirea la apă, înot, spa, relaxare, masaj. Și călătoriile ne vor însufleți, chiar dacă mergem la doar câțiva kilometri de casă.

Pagină realizată de Andrei G.

**Datele Eurostat ne arată că România stă mult mai bine decât majoritatea statelor comunitare la capitolul infracționalitate. În afară de omoruri, unde ne situăm în prima jumătate a topului statelor UE, la celelalte categorii de infracțiuni suntem pe ultimele locuri în spațiul comunitar. România joacă în liga juniorilor atunci când comparăm ratele infracționalității la nivel european.**

# La capitolul infracționalitate, România joacă în liga mică în Europa

*Mitul infractorului român a fost spulberat de statisticile Eurostat*

Aproape trei decenii, propaganda a forțat pe toate canalele ideea „românului-infractor”, aducând grave prejudicii de imagine și de auto-percepție românilor.

Știrile care abundă în relatări de furturi, tâlhării, violuri și multe alte infracțiuni, acuzele mai mult sau mai puțin directe sau „analizele specialiștilor” au indus percepția generală că România este un spațiu al infracționalității și că românii au o înclinație aparte pentru infracțiune. Pe cât de elaborată a fost manipularea, pe atât de simplă este demontarea acesteia, cu ajutorul datelor statistice.

O comparație cu celelalte țări comunitare pe baza datelor Eurostat, realizată de [www.analizeeconomice.ro](http://www.analizeeconomice.ro), ne arată o Românie care stă mai bine decât majoritatea statelor la capitolul infracționalitate. Eurostat a actualizat zilele acestea datele privind ratele infracționalității pe tipuri de infracțiuni aferente anului 2016. Sunt cuprinse și date aferente unor state din vecinătatea spațiului comunitar. Rata infracționalității se calculează prin raportarea numărului de infracțiuni la o sută de mii de locuitori.

## Cele mai multe tâlhării s-au înregistrat în Belgia

Astfel, cele mai multe tâlhării la sută de mii de locuitori s-au înregistrat în Belgia (196,68), Spania (152,12), Franța (148,39), Portugalia (128,74), Anglia și Țara Galilor (102,01). În România, rata infracțiunii de tâlhărie a fost în 2016 de 15,67 (locul 24 din UE). În afara UE, cea mai mare rată a



*Cele mai multe tâlhării la sută de mii de locuitori s-au înregistrat în Belgia (196,68), Spania (152,12), Franța (148,39), Portugalia (128,74), Anglia și Țara Galilor (102,01)*

infracțiunii de tâlhărie s-a înregistrat în Turcia (34,45).

Rata infracțiunii de furt din statele spațiului comunitar a atins cele mai mari valori în Danemarca (3.952), Suedia (3.811), Anglia și Țara Galilor (2.286), Finlanda (2.069) și Franța. În afara UE, cea mai mare rată a furturilor s-a înregistrat tot într-o țară nordică, și anume în Norvegia (2.006). În România, rata infracțiunii de furt a fost de 466,08 (locul 24 în UE).

Statistica Eurostat ne oferă date și despre furturile din locuință. Rata furturilor

din locuințe a înregistrat cele mai mari valori în Danemarca (777,59), Belgia (590,66), Suedia (428,60), Luxemburg (368,42) și Franța (361,29). În afara spațiului comunitar, cea mai mare rată a furturilor din locuințe s-a înregistrat în Elveția (312,8). În România, această rată a avut o valoare de 75,07, plasându-ne pe antepenultimul loc din UE.

Rata infracțiunii de vătămare corporală ne arată că în Anglia și Țara Galilor s-au înregistrat în 2016 cele mai multe infracțiuni de acest tip din spațiul comunitar

(799,53 la 100 mii locuitori). Belgia (603,26), Luxemburg (494,75), Franța (363,86) și Germania (170,41) sunt statele aflate pe următoarele locuri în acest top. România, cu o rată a vătămarilor corporale de 1,54, e pe ultimul loc în UE.

Rata infracțiunii de viol din spațiul comunitar a înregistrat cele mai mari valori în Anglia și Țara Galilor (71,05), Suedia (64,06), Irlanda de Nord (44,60), Scoția (32,64) și Danemarca (29,42). România a înregistrat o rată a infracțiunii de viol de 4,76 (locul 20 în UE).

## Arheologii cred că au găsit rămășițele lui Alexandru cel Mare

Arheologii care au găsit sicriul misterios de granit negru într-un oraș egiptean, unde se crede că a fost îngropat Alexandru cel Mare, l-au deschis la două săptămâni după ce a fost dezgropat.

O mumie a fost scoasă din sarcofag lung de trei metri care datează din perioada ptolemeică între 305 și 30 î.e.n., potrivit Express.co.uk.

Rămășițele umane sunt încă intacte, cu puțină degradare a oaselor. Cadavrul încă neidentificat a fost găsit în aceeași poziție în care a fost îngropat. Este cel mai mare sarcofag care a fost găsit în oraș și a fost descoperit de cercetătorii care lucrează la Consiliul Suprem al Antichităților, care au acum misiunea de a afla identitatea defunctului.

A fost întâlnit la aproape cinci metri adâncime, fiind îngropat alături de un cap sculptat în alabastru.

Descoperirea a fost realizată întâmplător, în urma curățării sitului pentru ridicarea unei noi clădiri. Alexandru cel Mare a murit în anul 323 î.e.n., iar locul de înmormântare a fost un mister după ce corpul său a fost furat. Unele surse indică faptul că acesta a fost reînsmormântat în Alexandria, oraș în care se află și situl unde a fost făcută descoperirea. Timpul, spațiul și grandioarea sarcofagului se potrivesc cu persoana lui Alexandru cel Mare, astfel că este foarte posibil ca cercetătorii să examineze în momentul de față vestigiile marelui conducător antic. În cursul zilei de vineri, informația a fost însă infirmată. Se pare că arheologii mai au de căutat trupul lui Alexandru cel Mare.

## Uimitoarea mașină zburătoare pe care oricine o poate pilota

Un startup din Silicon Valley a conceput prototipul unei mașini zburătoare despre care specialiștii spun că „poate fi pilotată de către oricine”, nefiind necesară licența de pilot, cel puțin în ceea ce privește utilizarea sa pe teritoriul SUA.

Vehiculul aerian a fost numit Black Fly și are un aspect neobișnuit. Proiectul a fost schițat cu 9 ani în urmă iar acum a fost realizat un prototip capabil de zbor. Este



un vehicul electric, nepoluant, ce poate dezvoltă o viteză, în deplasarea sa pe calea aerului, de aproape 100 km/h.

Compania care a conceput vehiculul l-a supus, până acum, unor numeroase teste, în nu mai puțin de 1000 de zboruri, care au însumat mai mult de 16.000 de kilometri. Producătorul s-a străduit să conceapă un vehicul pe care să-l poată permite cât mai multe categorii de persoane, astfel că BlackFly va fi pus în vânzare la un preț care, probabil, nu-l va depăși pe cel al unui SUV obișnuit.

BlackFly se deplasează cu ajutorul unui sistem de opt motoare de mici dimensiuni, care sunt controlate prin intermediul unui „joystick responsiv”. Producătorul speră să îl poată pune în vânzare anul viitor, la un preț cât mai accesibil. Cât privește funcțiile autonome, vehiculul are încorporat un sistem care permite o revenire automată, fără nicio intervenție a pilotului, la o bază de aterizare stabilită prin presetare. Aterizarea se poate desfășura în mod autonom.

Pagină realizată de Maria F.

## O mulțime furioasă a masacrat aproape 300 de crocodili, într-o crescătorie din Indonezia

O mulțime furioasă a masacrat aproape 300 de crocodili într-o crescătorie din Sorong, în provincia indoneziană Papua, după ce un bărbat a fost ucis de una dintre reptile, au anunțat luni autoritățile locale, citate de AFP.

Izbucnirea acestor violențe de o intensitate rară s-a produs sâmbătă, după ce victima a fost îngropată. Bărbatul a pătuns accidental în incinta crocodiilor pentru a căuta iarbă pentru vacile sale, au precizat autoritățile și agenții de protecție a animalelor.

Localnicul în vârstă de 48 de ani a fost mușcat de picior înainte de a fi lovit mortal cu coada de unul dintre crocodili, o specie protejată în Indonezia, potrivit aceluși surse.

Membri ai familiei defunctului și alți locuitori ai acestui cartier din Sorong, oraș portuar cu peste 200.000 de locuitori, au mers apoi la poliție pentru a se plânge de existența acestei crescătorii de crocodili, prea apropiată, potrivit lor, de o zonă rezidențială. Lor li s-a spus că proprietarul fermei a fost de acord să despăgubească familia victimei.

„Am ajuns la un acord cu familia victimei și i-am transmis condoleanțe”, a declarat directorul agenției locale de protecție a animalelor, Bassar Manu-



*Polițiști și membri ai agenției de protecție a animalelor au încercat să intervină, dar erau prea puțini pentru a împiedica masacrul*

lang.

Însă câteva sute de locuitori ai cartierului, într-o criză de furie, au mers la fermă înarmați cu cuțite, macete și lopeți. Ei au omorât 292 de crocodili, în principal pui dar și adulți care mă-

surasau doi metri lungime, respectiv aproape toate reptilele care se aflau acolo, potrivit autorităților.

Polițiști și membri ai agenției de protecție a animalelor au încercat să intervină, dar erau prea puțini pentru

a împiedica masacrul.

Poliția a deschis o anchetă. „Pentru moment continuăm să audiem martorii”, a declarat un responsabil al poliției din Sorong, Dewa Made Sidan Sutrahna.

# Kylie Jenner, cea mai tânără miliardară din lume



Kylie Jenner a strâns o avere impresionantă din imperiul pe care l-a construit cu produse cosmetice. Mezină clanului Kardashian a apărut pe coperta revistei Forbes, unde este prezentată drept cea mai tânără miliardară „autorealizată”. Cu toate acestea, vedeta mai trebuie să strângă 100 de milioane de dolari pentru a ajunge la acest prag, iar fanii s-au gândit să-i sară în ajutor.

La vârsta de 20 de ani, Kylie Jenner se bucură de o avere impresionantă. Deși sora ei vitregă Kim Kardashian este mult mai cunoscută, Kylie nu se poate plânge. A reușit să ajungă pe coperta Forbes, fiind apreciată pentru linia ei de produse cosmetice. Această linie a ajutat-o să strângă o avere de 900 de milioane de dolari, ceea ce ar putea să o facă cea mai tânără miliardară „autorealizată”, titlu deținut până acum de fondatorul Facebook, Mark Zuckerberg.

Fanii ei s-au gândit să o ajute să dețină mai rapid acest titlu, așa că au făcut

o pagină de donații pe GoFundMe, unde au anunțat că se vor strânge bani pentru Kylie Jenner. Până acum nu au fost donați prea mulți bani, respectiv câteva sute de dolari, ceea ce înseamnă că până la 100 de milioane de dolari este o distanță foarte mare. Desigur, nu toată lumea a apreciat această pagină.

La fel cum nu toată lumea a considerat că Kylie Jenner este o „miliardară realizată”, căci provine dintr-o familie avută cu influențe foarte mari.

Se estimează că doar în 2017 firma Kylie Cosmetics a strâns 386 de milioane de dolari, cu o creștere cu 25% față de 2016. „Cred că oamenii au fost surprinși de faptul că produsele sunt atât de reușite, ținând cont că nu m-am gândit că se va transforma într-un business atât de mare. Odată ce oamenii au încercat produsele, au fost convinși că sunt bune”, a declarat pe atunci tânără.

Kylie Jenner este cea mai tânără dintre surorile Kardashian-Jenner și a devenit cunoscută publicului prin seria tv Keeping Up with the Kardashians, alături de surorile ei Kendall, Kourtney, Kim și Khloé. Kylie Jenner este foarte

activă în social media și este fiica lui Caitlyn Jenner și a lui Kris Jenner.

## Este mama unei fetițe

În urmă cu doar câteva luni, Kylie Jenner a născut o fetiță, pe nume Stormi care este primul copil al lui Jenner. Presa mondenă din SUA a tot scris în ultimele luni despre faptul că Jenner este însărcinată, însă vedeta a preferat să nu vorbească despre acest subiect. Jenner a anunțat oficial pe Instagram faptul că a născut o fetiță pe 1 februarie. Și-a cerut scuze fanilor pentru că a ales să păstreze secretă informația despre sarcină:

„Îmi pare rău că v-am ținut în suspans printre toate zvonurile. Înțeleg că sunteți obișnuiți să vă port cu mine prin toate călătoriile mele. Sarcina mea a fost una pe care am ales să nu o duc în fața lumii întregi. Știam, pentru mine, că am nevoie să mă pregătesc pentru acest rol unic în viață în cel mai pozitiv, nestresant și sănătos mod în care pot. Nu este vorba de un moment de surpriză, nici unul care să implice recompensă financiară. Știam că fetița

mea va simți fiecare stres și fiecare emoție așa că am ales să procedez în acest mod pentru mica noastră viață și fericirea noastră.”

Kylie a împărtășit cu fanii și un video de 11 minute care documentează întreaga ei perioadă de sarcină, video intitulat sugestiv „Mesaj pentru fiica noastră”.

Tatăl fetiței este rapperul Travis Scott. Travis și Kylie au fost surprinși de fani în timp ce își făceau un tatuaj în formă de fluture pe glezne. Simbolul ales nu este întâmplător dacă ne gândim că rapper-ul a făcut publică o melodie cu numele „The Butterfly Effect”, în versurile căreia sunt trimiteri și la frumoasa Jenner. Se pare că fluturile simbolizează legătura puternică dintre cei doi, iar Jenner obișnuiește să își numească astfel iubitul.

## Travis Scott

Travis Scott, iubitul lui Kylie Jenner s-a născut pe 20 aprilie 1992 și are 25 de ani. Provine din Missouri, Houston, Texas. Își iubeste mult țara de origine și acolo găsește deseori inspirație pen-

tru melodiile sale.

Nu doar iubita sa se bucură de un număr uriaș de urmăritori pe canalele de social media. Pe pagina de Facebook, interpretul are aproape 2 milioane de fani, pe Instagram 5,8 milioane de followers, iar pe Twitter aproape 2,14 milioane de urmăritori.

Se pare că tânărul este foarte atașat de familia sa. Într-o postare din decembrie 2016 artistul a făcut public cadoul pentru părinții săi: o casă nou-nouță. Acesta recunoaște că a muncit mult timp pentru acest cadou și că este recunoscător pentru ceea ce i-a oferit familia sa. Un alt lucru mai puțin cunoscut este numele real al rapper-ului: Jacques Webster. Se pare că numele Travis vine de la unchiul său care era de asemenea pasionat de muzică.

Cele mai cunoscute hit-uri ale sale sunt „Antidote”, „Pick Up the Phone”, „Butterfly Effect” și „Goosebumps”. Deși este melodia lui Drake, Scott a colaborat cu acesta pentru piesa „Portland”, care a fost un real succes: a fost Nr. 9 în Hot 100, Nr. 6 în clasamentul Hot R&B/Hip-Hop Songs și Nr. 3 în Hot Rap Songs.