

## 3/4 august 99 de ani de la ocuparea Budapestei de către Armata Română

*Armata Română a salvat Ungaria de regimul comunist al lui Bela Kun*



Regele Ferdinand discutând cu generalii Prezan, Mărdărescu, Panaitescu și cu Iuliu Maniu la Békéscsaba

PAGINA 3

**Nicole Scherzinger, de la Pussycat Dolls, vedeta Festivalului Cerbul de Aur 2018**



Nicole Scherzinger, fostă membră a trupei Pussycat Dolls, va susține un recital la gala Festivalului Cerbul de Aur 2018, care are loc în perioada 29 august - 2 septembrie, în Piața Sfatului din Brașov, anunță TVR. Cu peste 15 milioane de fani pe rețelele de socializare din întreaga lume, vedeta americană va fi pentru prima dată în fața publicului din România la Cerbul de Aur, concertul fiind transmis în direct de TVR pe 1 septembrie.

În acest an, la jumătate de veac de la prima ediție a Festivalului Cerbul de Aur, Televiziunea Română a pregătit un eveniment cu numeroase concerte ale unor artiști români și străini de top. Astfel, pe scena Festivalului Internațional Cerbul de Aur 2018 vor susține recitaluri Andra, Delia, Horia Brenciu, Loredana, The Motans, Carla's Dreams, Flavius Teodosiu, The Humans, James Blunt, Amy Macdonald, Gigliola Cinquetti, Eleni Foureira, Edwin Marton, iar, în seara de gală, Nicole Scherzinger.

Secțiunea concurs a festivalului va avea 18 protagoniști. Artiști din 15 de țări vor încerca să obțină marele trofeu al Festivalului Cerbul de Aur sau unul dintre cele opt premii.

### Medalia Fields pentru matematică, furată imediat după înmânare

Caucher Birkar, un kurd iranian refugiat în Marea Britanie, în vârstă de 40 de ani a devenit miercuri unul dintre cei patru câștigători ai medaliei Fields pentru matematică pe 2018. Medalia este considerată echivalentul premiului Nobel, însă, câteva minute mai târziu, prestigioasa distincție i-a fost furată, potrivit The Guardian.

Anul acesta au mai primit medalia Fields germanul Peter Scholze, în vârstă de 30 de ani, italianul Alessio Figalli, și indo-australianul Akshay Venkatesh. La o oră după ceremonia care a avut loc la Rio de Janeiro, în Brazilia, doar aceștia trei au fost prezenți la conferința de presă, Caucher Birkar fiind absent. Organizatorii, International Mathematical Union (IMU), au anunțat că medalia acestuia a fost furată. Potrivit site-ului de știri brazilian G1, matematicianul a lăsat medalia pe o masă, într-o geantă, alături de telefonul mobil și portofel. Geanta a fost găsită ulterior, dar fără medalie și portofel.

Organizatorii au declarat că regretă profund incidentul.

## Portretele lui Avram Iancu



Portretul în ulei, făcut de Barbu Iscovescu, în anul 1848



Avram Iancu, la sfârșitul vieții, cântând din fluer

PAGINA 4

## 130 de artiști la Untold



PAGINA 9

**Sănătate e Frumusețe**

**Păstrează-ți silueta și-n concediu**

PAGINA 8

**Pantaloni scurți pentru femei cu stil**

PAGINA 7



# SATU MARE # CENTENAR 1929

## Contopirea școlilor normale din Satu Mare și Sălaj

Prin Decizia Ministerială apărută în recentul Monitor Oficial s-a dispus contopirea celor două școli normale de băieți din județul Sălaj și Satu Mare. Ele vor funcționa începând din Septembrie anul curent la Careii-Mari.

Școala va fi instalată în fostul Palat Administrativ din Careii - proprietatea județului Satu Mare. Administrația județeană a și luat deja măsuri pentru evacuarea tuturor chirișilor pe data de 1 septembrie 1930 pentru ca localul să-i stea noinei Școli normale la dispoziție.

Edificiul școlii normale de băieți din Satu Mare va rămâne mai mult ca sigur la dispoziția Ministerului Instrucțiunii publice, care verosimil - va așeza aici Liceul de fete și Școala profesională de fete. Iar școlile primare, ocupate de aceste din urmă își vor redobândi destinația pentru care a fost creată.

Măsura de contopire a celor două școli normale în sine a fost foarte binevenită și este aplaudată de întreaga opinie publică din cele două județe.

Era de altfel, o absurditate ca să avem în țară mai multe școli normale de învățământ decât județe. Căci numai Sălajul a avut două, Bihorul două, Satu Mare una și Maramureșul iarăși una - amintind numai județele limitrofe. Aceste școli apoi nu fabricau proletariatul intelectual - căci nu erau atâtea catrede câți tineri ieșeau din băncile atâtor fabrici de învățatori. În schimb orașul Careii a profitat din punct de vedere al naționalizării lui.

Satu Mare, nr. 32, 10 august 1930, pag. 2

## Noua Episcopie gr. cat. de Baia Mare

Prea Sfinția - Sa Papa Pius al XI-lea prin Bula numită, "Solemnii Conventione" din 5 Iunie 1930 a sancționat acea parte a concordatului prin care ia ființă noua episcopie gr. cat. din Nordul Ardealului. Prin această Bulă se statorosește sediul unei noi episcopii la Baia Mare.

Noua Episcopie poartă denumirea de "Dieceză Maramureșeană". Noua Dieceză deocamdată nu își are pe Episcopul ei titular, ci va fi administrată de către Prea Sfinția Sa Episcopul Dr. Iuliu Hossu al Gherlei, în calitate de Administrator Apostolic, până la numirea titularului.

Noua Dieceză își va începe activitatea sa la data de 15 August 1930. Tot prin această Bulă Papală, scaunul episcopal din Gherla, se mută la Cluj, unde va funcționa sub denumirea de "Dieceza de Cluj și Gherla" Acestei Dieceze îi va aparține un număr de 150 parohii, câteva luate de la Dieceza Blajului, în schimb Blajul a primit toate parohiile gr. cat. din Vechiul Regat.

Satu Mare, Nr. 31, 3 august 1930, pag. 2

## Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef suplimentele - 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

# În 1929 Conservatorul era o povară prea grea pentru orașul Satu Mare

## Chestia "conservatorului" orașenesc

Orașul și-a revizuit bugetul anului curent. În cursul discuțiilor s-a adus pe tapet din nou chestia "conservatorului" orașenesc - chestie ce preocupă opinia publică sătmăreană de ani de zile.

Se știe că această școală este susținută de oraș. Cheltuielile acestui "instituit cultural" înseamnă un post negativ în bugetul orașului nostru de circa 1.500.000 lei anual!

Față de această sumă, școala încasează din didactre (n. red. taxe școlare) nu mai mult de 70.000 lei anual!

Se știe deasemenea, cât de indefinit este caracterul acestei școli de muzică. Nefericita împrejurare, că la început Ministerul de Interne a dispus în mod arbitrar - chiar și față de susținătoarea de fapt a instituției: Primăria - de soarta acestei școli și nu numai puțin diferitele protecții mobilizate pe lângă ministerele respective, au făcut să se nască situații imposibile, în care se găsește astăzi orașul față de propriul său "conservator".

Căci școala de muzică orașenească susține, că ea este un conservator, adică o școală superioară de muzică. Ca atare, acest instituit eliberează certificate, diplome și-și face chiar și un corp didactic prin propriile-i diplome. Pentru directorul ei, ea reclamă salariul unui profesor universitar, dar pentru profesorii și profesoarele "cooptate" unul corespunzător salariu profesorilor secundari.

În privința conducerii materiale școala nu recunoaște autoritatea Primăriei, decât doar atât, că Primăria are dreptul și datoria să acopere cheltuielile făcute de ea. Iar în privințe pedagogico eforiale "conservatorul" nici n-are for superior. (Ea susține că în aceste privințe ea depinde de Ministerul de Interne ceea ce este doar o absurditate).

În acest fel Primăria se află în situația puțin plăcută, că plătește un milion și jumătate anual din bugetul ei (și așa destul de dezechilibrat) pentru o



Satu Mare, Nr. 32, 11 August 1929, pag. 2

școală, a cărei conducere materială nu o poate controla în mod satisfăcător și a cărei conducere pedagogică este considerată "tabu" de care - deoparte - Primăria n-are voie să se atingă, iar - de altă parte forurile superioare școlare n-au nici un motiv să se intereseze, ele fiind de părere - complet justificată - că "conservatorul" orașenesc nu se poate considera ca școală, ci ea este o întreprindere privată a orașului cu scopul cultural de a răspândi cunoștințe muzicale.

Este inexplicabil pentru noi, că această chestiune a putut rămâne ani de zile în această situație neclarificată. Suma anuală de un milion și jumătate nu este un bagatel, ca pe lângă solvarea ei, Primăria să mai suporte ea această școală, să-și creeze o situație din ce în ce mai tare, sub scutul căreia pe urmă să-și desfășoare activitatea, care și din alte puncte de vedere poate fi criticată.

Nu suntem conduși de mici pasiuni,

când subliniem această anomalie. După părerea noastră este însă neobișnuit în viața administrațiilor primăriei publice - autonome - ca o Primărie să nu fie în stare a se debarasa - în cursul atâtor ani de zile - de o astfel de povară. Sau: Primăria nici nu dorește să-și exercite drepturile? Nu credem aceasta.

Noi credem, că nu este nimeni în acest oraș, care - în actuala situație economică - să fie pentru susținerea acestei școli în forma ei de astăzi și cu un buget de 1.500.000 lei. Și nu credem, că - în afară de cei direct interesați - să se mai afle cineva în acest oraș, care să recunoască drepturile teritoriale absurde, revendicate sieși de acest sens, "conservator".

Chiar de aceea întrebăm ce împiedică rezolvarea acestei chestiuni - rezolvarea definitivă și energică, cum ar corespunde situației! Nu zicem prin aceasta că Primăria să neglijeze de tot ajutorarea instrucției muzicale. Propunem însă o soluție corespunzătoare si-

tuăției reale. Să acopere Primăria cheltuielile de materiale ale acestui instituit, să-i pună la dispoziție edificiul, inventarul prețios, să-i asigure încălzitul, iluminatul, dar să nu fie obligată a acoperi și cheltuielile de personal în măsura exagerată de astăzi.

Pentru acestea să servească suma încasată din didactrele școlare, din care în condiții normale - trebuie să poată fi acoperite salariile corpului didactic. (Dovada este marea masă a instructorilor privați, care fac existențe și fără ajutorul Primăriei, desfășurând o activitate tot așa de rodnică culturală ca și corpul didactic de la "conservator").

A sosit timpul să reintrăm la normal! Astfel de exagerări - ca și în cazul de față - trebuie reduse în felul conservatorului, orașenesc de astăzi.

Să ne folosim de această ocazie. Să terminăm odată această chestiune. Să se aducă o hotărâre în fine și nu compromise fără sfârșit.

## 1930

**Liniștea mea de la țară și tăcere ca însumi mi-am impus-o, a conturbat - o un articol de ziar. Șirele izvorâte din sufletul unui dascăl inimos, - ba a unei inimi de dascăl, a stârnit în mine un șir întreg de cugete și idei. Iată un Marius pe ruinele Cartaginei solidarității dascălești. Cuvinte pline de imbold spre bine, însă îmbibate de nenorocirea tuturor pornirilor spre ideal .... de pesimism.**

Colegul autor, cu o dibăcie nimici-toare vără cuțitul în rana ce cicatrizează trupul istovit al învățământului și tagmei dascălești.

Rană care s-a întins ca lepra asupra întregii societăți umane și care a început deja și organismul nostru. Arcașii materialismului și interesului propriu, au început să treacă cu asalt peste hoiurile idealelor, ce ne-a nutrit. Făcându-și trepte din spatele colegilor, aleargă spre uni-

fiți mulți... foarte mulți... aceia, care purtați în sufletele voastre rana aceasta, care sunteți munciți de durerile acestea. Azi resfirați pe malul mării de ignoranță sclipesc singuraticile diamante, mâine??? ... puterea de coeziune ... magnetul încercărilor zilnice, se vor încheaga în stâncă, peste care nimeni nu va trece.

Odată alarma e dată. Odată conștienți și treziți. Acțiunea își va urma în mod firesc cursul, nutrită de avântul sufletului vostru tânăr și neprihănit.

Nu vedeți că "ambicioșii" au observat de mult că dominația, ce-a inaugurat asupra voastră, pe baza deviziei: - "divide et impera" se apropie de apocalipticul său părăstas.

Nu este dar cazul de a dispera și cu atât mai vărtos nu a unei "pasive rezistențe". Apropiați-vă sufletește cei ce doriți lumină. Apropiați-vă cei ce doriți idealul, și simțiți cătușile și veți vedea că omul .... colegul în jurul căruia veți putea solidariza cu toții: va fi cu voi. Acolo și din cerul vostru se va înălța nu-

## Unui dascăl tânăr

trit de speranțele, idealurile voastre și întărit de roua dragostei de camarad și frate.

Voi veți vedea atunci cu câtă însuflețire, cu cât elan, vă vor urma aceia care azi îi numești "lipsiți de interes". Depresiunea morală, indiferentismul, absența de care îi învinuiești, este un imbold de muncă pentru voi, ba, este cheazășia reușitei: considerând, că mobilul suferinței lor tacite, este ceea ce voi vă căsniți să vindecați, în organismul sănătos al corpului didactic român. Nu voiați să fiți ghiveci la tavă? Nu veți fi! Voiați să fiți conduși de oameni? Veți fi! Voiați să scăpați de șperțari, profitori, semidocti, idoli falși și de rolul de trambulină spre sferele interesului personal? Le veți avea toate ... toate de veți avea... voință.

Vreți noi dezamăgiri?? ... Nu uitați că: cel ce cu umilință poartă lanțul, vrednic este de el. Miron Satu Mare, Anul XII, Numărul 32, 10 august 1930, p. 1

# 1930 SATU MARE # CENTENAR

## 3/4 august 1919 2018 99 ani de la ocuparea Budapestei de către Armata Română

### Scurt istoric al victoriei Armatei Române

În urma luptelor glorioase date în zilele de 24 și 25 Iulie 1919 de către Grupul de manevră (general Moșoiu) la Kiss Uj Szallas, Kenderes și Fegyvernek, armata maghiară, care trecea Tisa, la Szolnok, cu misiunea de a recupa Ardealul, a fost complet înfrântă și aruncată peste Tisa. Pentru exploatarea acestei biruințe și pentru nimicirea completă a inamicului s-a dispus aruncarea unui pod de vase peste Tisa la Tisza-Boes, operațiune executată în cele mai bune condițiuni de divizia 2 a vânători (general Dabija).

### Trecerea Tisei

Armata română, regrupată din nou, a început trecerea sub privirile M.S. Regelui Ferdinand, însoțit de mareșalul Prezan. Pe acest pod a trecut peste Tisa și Regele Carol al II-lea, pe vremea aceea Principe moștenitor, în fruntea eroicului Regiment al vânătorilor de munte.

După trecerea pe malul drept al Tisei, grupul de divizie, "general Moșoiu" care înainta în direcția Rekas - Ahony - Uzegled - Budapesta, a întâmpinat în Rekas, o vie rezistență care a fost însă înfrântă de divizia 6-a (general Olteanu).

### Operațiile brigăzii Rusescu

Deoarece divizia 2-a cavalerie care

în timpul bătăliei de la Tisa, a făcut parte din grupul de manevră (general Moșoiu), a primit o altă misiune în locul acestei unități de cavalerie, s-a pus în ziua de 2 August, sub ordinele acestui grup Brigada 4-a roșiori (general Rusescu) ea se găsea de fapt angajată în urmărirea inamicului în direcția Budapesta.

Brigada general Rusescu, care acum aparținea grupului "general Moșoiu" prin manevre abile și printr-o acțiune temerară, reușește să se strecoare în spatele diviziilor maghiare ce au luat parte la bătălia de pe Tisa care acum se retrăgea spre Budapesta.

### Capitularea maghiară

Acțiunea aceasta prin surprinderea executată pe liniile de comunicație ale inamicului, precum și înaintarea grupului întreg, a determinat diviziile ungurești să depună armele.

Capitularea armatei maghiare la Czegled în zilele de 2 și 3 August 1919, a fost mai dezastruoasă și mai rușinoasă decât capitularea oștirii lui Kossuth la Șiria în ziua de 13 august 1849 la picioarele mareșalului rus Paskievits.

### Înaintarea spre Budapesta

Pe când grupul general Moșoiu, înainta victorios spre Budapesta, brigada general Rusescu își continua marșul vijelios spre Capitala Ungariei. În acest timp înaltul Comandament a oprit Grupul la Czegled cu misiunea de a ocupa regiunea dintre Tisa și Dunăre (Czegled, Nagykoros, Keeske-



Regiment românesc la coloana Mileniului din Budapesta

met) și a face o conversiune spre Sud.

### Ocuparea capitalei maghiare

Acest nou ordin din operațiuni neputând fi înmănat generalului Rusescu imediat din cauza depărtării, brigada 4-a roșiori, mai puțin regimentul 7 roșiori, trimis cu o misiune spre Sud,

continuând cu energie înaintarea spre obiectivul ce i se dăduse și a sosit în ziua de 3 August la porțile Capitalei Ungariei, unde autoritățile locale i-au predat orașul, iar garnizoana Budapestei a depus armele.

După biruința de la Tisa, unul din cele mai glorioase fapte de armă din istoria războiului de întregire, ocupa-

rea Budapestei a încoronat eforturile eroice ale armatelor noastre.

În ziua când se împlinesc 11 ani de la această istorică dată, se cuvine să însemnăm un cuvânt de recunoscător omagiu pentru cei care, în frunte cu Regele Ferdinand, au înfăptuit victoria românească.

(*Satu Mare*, nr. 32, 10 august 1930, p. 2)

## La Ședința de Consiliu Județean din 30 iulie 1930, ungurii au sfârșit prin a aclama Trăiască Regele Carol al II-lea

### Ședința Consiliului Județean din 30 iulie 1930

În ziua de mai sus s-a ținut ședința Consiliului Județean, în Sala cea mare a Prefecturii județului, având mai multe chestiuni la ordinea zilei, unele fixate de mai înainte, altele luate pe ordinea de zi în cursul ședinței după ce s-a discutat ca ele să fie - ca urgence discutate încă în aceeași ședință.

Au fost de față un număr de 35 de consilieri. Ședința a început la orele 11:00 a.m. și a durat fără întrerupere până la orele 2 după masa. Ea a fost prezidată de către dl. protopop și deputat Alexandru Breban, președintele Consiliului. Înainte de ședință însă cu o zi la data de 29 Iulie, a ținut prima ședință și noua delegație permanentă, emanațiunea acestui nou Consiliu, sub prezidenția domnului Președinte al Delegațiunii Permanente, Alexandru Pop, care fiind confirmat de Directoratul Cluj, a depus mai înainte jurământul în fața domnului Prefect delegat, Dr. Ludovic Pop.

Apoi delegațiunea permanentă, a rezolvat diferite lucrări curente. În fine, ca

raportor al tuturor cauzelor fixate pentru ședința Consiliului din ziua de 29 Iulie, a fost desemnat dl. Dr. Lucian Bretan, membru în delegație. Tot dânsul a fost desemnat și ca substitut al președintelui delegațiunii și girarea agendelor județului în absența titularului, dl. Alexandru Pop. Ședința Consiliului cel mare - după cum am amintit mai sus, a început la ora 11:00, sub prezidiul domnului Alexandru Breban, la care a asistat și dl. dr. Ludovic Pop, primpretor și prefect delegat. După apelul nominal, constatându-se că consilierii s-au prezidat în număr suficient pentru a lua hotărâri valide, dl. prefect delegat a procedat la luarea jurământului de la domni consilieri Pompiliu Tămaș, Augustin Ferentiu (primarul municipiului) și Dr. Nagy Alexandru avocat.

După aceasta domnul Președinte numește consiliul, că în intervalul de timp de la ședința, de Constituire și ședința de astăzi s-au petrecut în țară evenimente de o extremă importanță, care avându-se în vedere tocmai această importanță a lor - merită să fie în deosebi relevate - Acest eveniment este: Anularea actului arbitrar, care este cunoscut sub denumirea: Actul de la 4 Ianuarie 1926 și Ridicarea pe Tronul României, a mult iubitului nostru Rege, Carol al II-lea. (Sala în picioare ovaționează pe M.S. Regele) Se cuvinte deci, a spus oratorul, ca noi mai ales ardelenii, care niciodată nu am

consimțit cu acest act, de perversitate a ordinii constituționale și când nu a existat nici un moment, nici un ardelean care să nu fi dorit și luptat pentru răsturnarea faimosului act, - ca să ne exprimăm sentimentele noastre de bucurie, față nu numai de acest eveniment, ci și față de persoana Regelui nostru pentru care suntem gata a ne jertfi viața noastră, sângele nostru numai pentru preamărirea acestei țări. Propune ca Consiliul, să încredințeze expedierea unei telegrame de omagiu și supunere Regelui. Consiliul în ovațiuni furtunoase, aprobă această propunere. După aceasta, dl. Dr. Nagy Alexandru, președintele organizației județene al partidului maghiar, citește în limba maghiară declarațiunea omagială către tron și Rege, ale tuturor conlocuitorilor unguri din acest județ - sfârșind prin aclamațiunea pe românește: Trăiască Regele Carol al II-lea.

Aceeași declarațiune omagială o face în numele populațiunii șvabe, în limba germană, reprezentantul șvabilor, dl. consilier Dr. Frederic Winter-Hoffen.

Înainte de deschiderea ședinței și înainte de a trece la ordinea zilei, dl. consilier dr. Nagy Alexandru mai citește o declarațiune prin care cere să se lichideze indemnizația specială pentru toți pensionarii județeni, în mod egal.

După răspunsul precis al domnului președinte al delegațiunii permanente, Al. Pop, căruia îi fusese adresată această

interpelare și după ce interpelatorul se declară mulțumit cu răspunsul primit, se intră la Ordinea Zilei. Vom aminti din aceasta numai chestiunile cele mai principale și anume: Raportorul, dr. Lucian Bretan arată că, pentru acest post au fost înaintate două concursuri, - ambele întrunind condițiunile legale. Respectiv s-a înaintat un singur concurs domnului Dr. Octavian D. Popp, primnotarul orașului Baia Mare, pentru că dl. Dr. Vasile Șuta, celălalt concurent, pur și simplu cere numai confirmarea sa ca primnotar, unde face serviciu în acest moment. Deși comisiunea de propuneri și înaintări a opinat numai pentru cererea de concurs a celui dintâi, totuși supune consiliului ambele cereri, spre a face numirea prin alegerea între cei doi.

Dl. consilier Schweitzer Ștefan aduce argumente, susținând candidatura domnului dr. Șuta, care - după Domnia Sa ar avea tot dreptul de a fi confirmat în postul pe care l-a deținut propriaminte, pe baza vechilor legi administrative.

Supunându-se cauza la vot, rezultatul este că au întrunit dl. Dr. Octavian Pop 20 de voturi, iar Dl. Dr. Vasile Șuta 14 voturi. Președintele având în vedere că dl. Dr. Octavian Pop a întrunit majoritatea absolută de voturi îl declară pe acesta denumit Secretar general al județului (...). Consiliul a mai hotărât asupra următoarelor chestiuni la ordinea zilei: a hotărât de a nu mai lua parte la

Asociațiunea județelor, în lipsă de fonduri și dat fiindcă județul are nevoie de bani pentru a clădi în primul rând palatul său care este deja început. În fine se autorizează delegațiunea permanentă și Șeful serviciului financiar al județului de a duce mai departe tratativele cu județul Sălaj pentru vinderea și cumpărarea Palatului Administrativ din Careii Mari sub prețul de 6 milioane și jumătate, însă cu mențiunea că, în caz de realipire a plășii Careii către Satu Mare, acest județ să nu fie silit a răscumpăra apoi Palatul cu o sumă mai mare decât face prețul de mai sus după cursul actual al Leului. Cu privire la cererea comunei Negrești de a contribui județul cu un ajutor la acoperirea speselor de mutare a judecătoriei de la Bixad la Negrești, Consiliul a hotărât această contribuție să o facă comunele din circumscripția judecătoriei respective. (...)

Domnul președinte Alexandru Breban în cuvinte aspre condamnă mișcările subversive care au provocat atentatul contra domnului subsecretar de stat C. Anghelescu și cere autorizația consiliului de a trimite acestuia o telegramă de felicitare că a scăpat cu viață, dorindu-i însănătoșire cât mai grabnică. Nemaifiind alte chestiuni la ordinea zilei, președintele ridică ședința la orele 2 după masa.

(*Satu Mare*, nr. 31, 3 august 1930, p. 1-2)

Rubrică realizată de Adriana Zaharia

# PERSONALITĂȚI

## Portretele lui Avram Iancu

În revista "Transilvania", anul 52, nr. 4, aprilie 1921, paginile 228-241, apare articolul "Portretele lui Avram Iancu" de Ioan C. Băcilă.

După o lungă și caldă biografie, autorul prezintă imaginile cunoscute ale luptătorului de la 1848, pe care le reproducem și noi în această pagină și pe pagina 1.

### Anii triști ai unui erou

Întâmplările revoluției din 1848 au adus multe lucruri neașteptate silind pe o parte din «inteligenta» românească să fugă în «Țară», iar alții au rămas ca cu prețul sângelui să-și apere drepturile lor. Avram Iancu înconjurat de-o seamă de tineri ca Simeon Balint, Axente Sever, Buteanu, Dobra și alții, hotărâți să moară sau să învingă, au luptat cu vitejie la Abrud, Ofenbaia, Aiud și pe tot șirul munților Apuseni, formând legiunile de glotași Români sdrobind pe căpitanul ungar Hatvany la Aiud și pe generalul Kemeny Farkas la Abrud. N'au avut arme, dar cu furcile, coasele, ceva puști cu cremene au făcut minuni de vitejie. Au făcut și tunuri de lemn sfredelind groși de brad, cari au fost cele dintâi tunuri de lemn, cântate și în poezia populară, cari au răsunat în anul 1848 în munții Apuseni improșcând cu ele armata ungurească ce venea asupra lor.

În timpul revoluției armata rusească vine în Transilvania, scapă de Habsburgi, revoluția încetează. Ungurii sunt învinși și Românii cari luptaseră pentru drepturile lor și scăpaseră tronul habsburgic își așteptau răsplata cuvenită, răsplată ce n'a venit, lucru ce a adus o mare mâhnire în sufletul lui Avram Iancu. (...)

Nedreptatea ce s'a făcut poporului Român, cu toată mergerea lui Iancu la Viena, insulta ce a primit-o, fiind palmuit în arestul din Alba-Iulia, toate aceste aduc o sbuciumare în sufletul lui Iancu, ce are ca rezultat nebunia. Primele lui semne de slăbiciune mintală au început să dea prin anul 1852. Vieța lui după revoluție a fost un sbucium neîncetat și dornic de o dreptate pentru poporul din care a făcut parte și pentru care a luptat. De atunci merge din ce în ce mai rău. Îmbrăcat foarte simplu el merge prin locurile unde a luptat odinioară și cântă din fluier doină de jale. A fost pe la Blaj, Sibiiu, Vidra, Câmpeni, unde toți îl primeau bine, atât tovarășii lui de arme cât și sătenii se uitau la el cu ochii plini de lacrimi și clătinau cu tristețea din cap. Soartea însă își urmă calea. Când și când mai avea limpezime de minte și atunci când era întrebat, el spunea tot despre bietul popor pentru care a luptat.

Odihna el nu și-a aflat-o decât atunci când moartea l-a găsit în Baia de Criș în 1872 Septembrie 10 și a fost îngropat la Țebea sub gorunul lui Horia în ziua de 13 Septembrie ora 3 după amiază, petrecut la groapă de 10 mii de țărani și 30 de preoți. Pe crucea lui nu era scris decât aceste cuvinte: Avram Iancu, avocat Prefect. Leg. Rom. 1848/49fi872. (...)

Și despre el se mai doinește și în alte părți ale Ardealului, pe la Săliște în marginime, la Arad, Abrud, Bihor, pe Țărnave, în Țara Ouașului, în Țara Făgărașului, la Murăș-Turda și la Dorna în Bucovina... (...) Și cum unui erou al neamului nostru pentru care s'a jertfit e bine să-i avem icona în față, spre aducere aminte și spre împropătarea memoriei lui, am făcut descrierea portretelor ce urmează.

1. Bustul lui Avram Iancu mai jos de brâu, aproape trei sferturi, în profil puțin spre dreapta (pagina 1 - stânga). Pe cap are căciula rotundă, de oaie, cu vârful ridicat și părul îi iese puțin de sub căciula pe la tâmpile văzându-se o parte din ureche, este îmbrăcat cu o cămașă scurtă cum

poartă Moții cu guler întors și o cravată ale cărei fâșii sunt lăsate în jos. Peste cămașă este încins cu un șerpar lat în care sunt înfipte două pistoale și deasupra cămașii are un cojoc de oaie descheiat și peste cojoc o haină scurtă asemenea descheiată. Figura lui este rotundă, nasul și gura potrivite, mustățile mici și răsucite, ochii mari și privirea senină. Întreaga lui figură și înfățișare este a unui tânăr sătean cu o ținută foarte bine îngrijită, figura lui foarte simpatcă, și după cum se spune el avea părul blond, și mustățile roșie aurie. Această gravură este făcută după portretul în ulei, făcut de Barbu Iscovescu, în 1848. (...)

2. Avram Iancu 3 sferturi asemănător cu Nr. 1 la îmbrăcăminte și la figură, dar se deosebește asupra poziției lui. El este rezemat cu mâna dreaptă de țeava unui tun încins cu cercuri de fier, unul din tunurile de cireș făcute de Români în revoluția din 1848 când au luptat contra Ungurilor. El este încins cu sabie și mâna stângă este rezemată de dragonul săbiei. Dedesubtul gravurii este scris: AVRAM IANCU. (După tabloul de E. B. Iscovescu, Paris 1850). Mai jos, în partea stângă: Premiul I. la «Revista Orăștiei» Iulie 1896, iar în partea dreaptă numele gravurii Heliotypia Fraților Schuller în Orăștie. (...)

3. Bust în față, cu capul gol părul mare și cărare în partea dreaptă. Dejur împrejurul feții favoriti și barba mică, mustățile lungi și ascuțite după moda ungurească. Este îmbrăcat cu o haină militară cum au ofițerii de husari unguri - o haină cu guler îmlănit cum și marginile mânecilor și în fața pieptului unde se încheie și cu brandeburguri la piept. Deasupra are o manta cu guler aruncată pe umeri ce-I înfășoară acoperindu-i o parte din piept și în mâna dreaptă are o lunetă. Fruntea lată, nasul potrivit și privirea severă. Dedesubtul gravurii este scris - K IANCU 1848-1849 iar în partea stângă numele desenatorului I. Costande. (...)

4. Bust în față, asemănător cu Nr. 3 dar nu așa de exact. Dedesubtul gravurii, în partea dreaptă numele litografului O. Venrie - 64 și mai jos este scris "A. IANCU întâiul Prefect alu armiei naționale în 1848-49 supranumit de către Ungaronești: Regele Pădurilor. (...)

5. Avram Iancu călare în mijlocul Moților. Este îmbrăcat cu o haină de ofițer de husari, pe cap are pălărie cu o pană mare și în mână sabie. Înaintea lui o trupă de Moți cu steag cu pajura habsburgică, mergând cu puștile pe umăr și cu ranița în spate. După el o altă trupă de Moți în marș cu steag și un toboșar bate marșul. Gravura este o fantezie, dar îmbrăcăminte și figura este identică ca la Nr. 3. Această gravură este reproducută în mai multe cărți. (...)

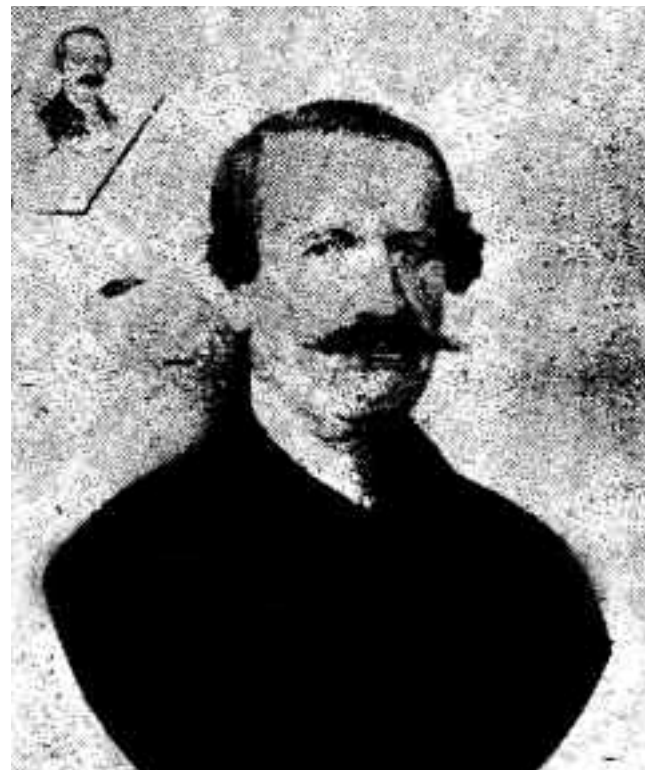
6. Avram Iancu, bust, în față. Este cu capul gol, mustățile groase, părul mare cu cărare în partea dreaptă, la gât o cravată. Deasupra are o haină pusă pe umărul drept. Ochii mari, nasul potrivit și privirea tristă (...) este adevăratul portret al lui Avram Iancu, că este făcut în timpul când el trăia și începuse să aibă primele semne de nebunie. O mărturie din acel timp spune «Iancu trăiește acum la Abrud; câte o dată îl vezi cu o unghiță ce o are mergând pe râul de la Vidra și prinzând pești (...) care apoi îi oferăște celui dintâiu amic cel întâlnește.» (...)

7. Avram Iancu în întregime cântând din fluier. (pagina 1 - dreapta) Pe cap are o pălărie mică ungurească și este îmbrăcat cu o haină și pantalonii toți rupți. Expresia feții lui este a unui nebun, zâmbetul este melancolic. (...) Se știe că el după ce a înbunit îi plăcea să colinde pe unde luptase în anul 1848 pe la Vidra, Halmagiu, Blaj, Câmpeni și prin alte părți ale Ardealului, cântând doine de jale cu fluierul lui.

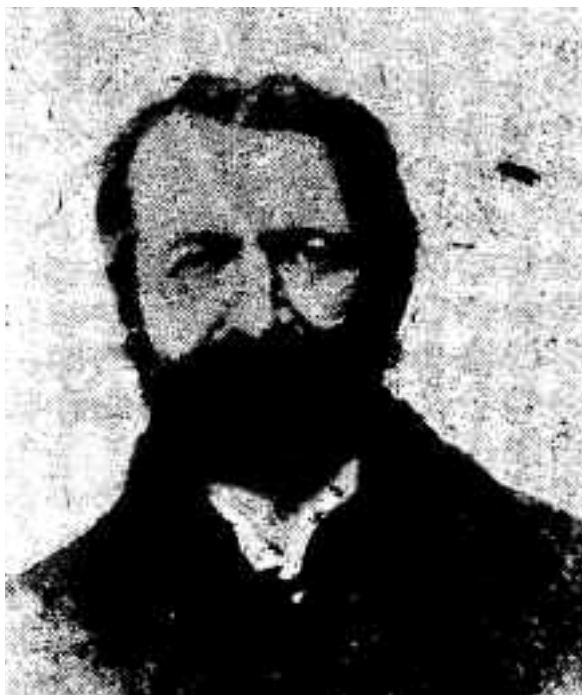
Vieța lui după revoluție a fost un sbucium neîncetat și dornic de o dreptate pentru poporul din care a făcut parte și pentru care a luptat. De atunci merge din ce în ce mai rău. Îmbrăcat foarte simplu el merge prin locurile unde a luptat odinioară și cântă din fluier doină de jale. A fost pe la Blaj, Sibiiu, Vidra, Câmpeni, unde toți îl primeau bine, atât tovarășii lui de arme cât și sătenii se uitau la el cu ochii plini de lacrimi și clătinau cu tristețea din cap. Soartea însă își urmă calea.



Desenul făcut de I. Costande



Avram Iancu în anul 1867



Avram Iancu în anul 1868



Avram Iancu în anul 1870



Avram Iancu în mijlocul moților

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

# SĂNĂTATE

## Eliminarea crudităților din alimentație duce la o carență de Vitamina C

**Vitamina C sau acidul ascorbic este de o importanță capitală pentru organism.**

Ea intervine în fenomenele de oxidare-reducere, este antiinfecțioasă, tonifiantă, participă la distrugerea toxinelor, la folosirea fierului, la acțiunea supra-renalelor. Influențează deopotrivă funcționarea tiroidei și a corpului galben din ovar, menține rezistența capilarelor și posedă proprietăți desensibilizante.

Carența ei duce la scorbut, boala de odinioară a marinarilor, a exploratorilor, soldaților izolați, care se hrăneau exclusiv cu conserve. Afecțiunea se caracterizează prin ulceratii și prin hemoragii gingivale, dezgolirea dinților, fetiditatea respirației, căderea părului și uneori a unghiilor. Pielea ajunge să se usuce și este marcată, pe trunchi și pe membrele inferioare, de pete galbene, verzi și roșii. Genunchii se umflă, mușchii devin rigizi. Această boală nu se mai manifestă în zilele noastre, dar în marile centre întâlnim numeroase stări latente datorate greșelilor în alimentație (insuficiența crudităților, abuzul de conserve) organismul fiind incapabil să păstreze în rezervă o cantitate importantă de vitamina C. Această vitamină există în toate vegetalele proaspete. Este vitamina cea mai sensibilă la fierbere, scade cu mai bine de 50% din legumele fierte.

O găsim în mod deosebit în varză, în roșii, în pătrunjel, în asmățui, în tarhon, în grep, în fructele acide ca și în castane (100 grame de castane conțin 50 mg de vitamina C, echivalentul cantității din lămâie), în frunțul măceșului, în polen. Este absentă în leguminoasele uscate (fasole, linte s.a.), migdale, nuci, alune, cereale. Apare totuși cu prilejul germinării semințelor și în extremul Orient se consumă din belșug fasole, mazăre și soia incolțite.

Încolțirea se obține înmuind semințele timp de o oră în apă, scoțându-le două sau trei zile într-o farfurie acoperite cu o cârpă umedă. Vitamina C este indicată în scorbut și în formele lui incipiente: hemoragii ale gingiilor, stomacite, afecțiuni ale sistemului osos, tulburări ale coagulării sanguine, în maladiile infecțioase de toate felurile, în stările de surmenaj fizic și intelectual, în convalescență, sarcină, alăptare, în alergii, în intoxicații diverse și medicamentoase, în anumite dermatoze (psoriazis).

### Măceșul, o veritabilă sursă de vitamina C

Doza zilnică de vitamina C necesară este variabilă. Pentru un sugar este de 30 mg. La copilul de la 1 la 14 ani, de 30-90 mg. Până la 20 de ani organismul cere 100 mg. Apoi nevoile scad, ca să se stabilească în jurul a 75 mg exceptând anumite stări: oboseală fizică sau intelectuală, sarcină alăptare, maladii infecțioase, intervenții chirurgicale care necesită 150-200 mg pe zi și uneori mai mult.

La 100 g, măceșul conține 400-1500 mg (1,50 g) de vitamina C, coacăzul negru 100-400 mg, portocala, grepfruitul, cressonul 50 - 100mg, lămâia, castana, circa 50 mg, spanacul 40 - 80 mg, varza 30 - 100 mg, cartoful, 10 mg, pătrunjelul - 200 mg, napul crud 139 mg, măcrișul 124 mg, ardeiul iute crud 120 mg, varză verde crudă 120 mg, mărarul 100 mg, ardeiul 100 mg, varza roșie crudă 70 mg, portocala proaspătă 60 mg, conopida crudă 60 mg.

# Enzimax ajută organismul după mesele copioase

**Îndeplinește și funcția de reechilibrare a florei intestinale**

**Ficatul, pancreasul, bila sunt organele cele mai "exploatate" atunci când mâncarea abundă în grăsimi, prăjeli, proteine în combinație cu amidon etc și este foarte săracă în vegetale crude, fructe care conțin fibre și enzime.**

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

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

Enzimele sunt cele mai importante elemente active pe care organismul uman le folosește în vederea bunei desfășurări a procesului de digestie și pentru menținerea sănătății întregului sistem digestiv. Acestea asigură echilibrul organismului nostru și reprezintă o resursă valoroasă în menținerea unei stări de bine.

Acești bio-catalizatori de natură



proteică, enzimele, sunt indispensabile pentru desfășurarea corectă a digestiei deoarece ei au un rol foarte important în transformarea alimentelor în substanțe asimilabile (micro- și macro-

nutrienți) necesare nutriției organismului precum: aminoacizii, vitaminele sau mineralele. Odată cu introducerea tot mai multor alimente rafinate, ultra-procesate în dieta modernă, consumatorul și-a restrâns sursele de enzime alimentare - ce sunt deosebit de sensibile la tratarea termică - provocând, astfel, un potențial deficit al acestora în alimentația sa.

### Creează un pH optim pentru digestie

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

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

## Suplimente alimentare 100% Naturale "Hypericum Impex"

**Articulații sănătoase la orice vârstă numai cu Artro-flex HA. Produs sigur, combinație unică de ingrediente, recomandat de studii clinice și specialiști.**



Suplimentul alimentar Artro-flex HA este un produs atent formulat pentru menținerea sănătății și flexibilității articulațiilor. În plus, acesta contribuie și la mineralizarea și fortifierea oaselor. Acest demers este cu atât mai important cu cât ritmul vieții noastre devine tot mai alert și stresant, iar alimentația noastră devine tot mai haotică, procesată și plină de toxine, aditivi, zaharuri rafinate și grăsimi rele (trans, saturate, cu raport omega 6: omega 3 disproporționat) fapt ce crește statusul proinflamator din organism. Toți acești factori de stres, împreună cu un efort fizic neadecvat (e.g. sedentarism, postura încorectă, efort prea mare), o hidratare insuficientă, un somn de slabă calitate și o încălziminte nepotrivită (e.g. tocuri înalte), în timp, pot afecta grav sănătatea sistemului osteoarticular.

**A fost special conceput pentru a avea o acțiune de creștere a mobilității articulare**

Pentru realizarea suplimentului, au fost folosite ingrediente 100% naturale precum fructoboratul de calciu și acidul hialuronic de fermentație bacteriană. Aceste ingrediente naturale au o matrice informațională apropiată de forma sa na-

turală. Acest lucru le permite substanțelor active să acționeze sinergic, completându-se și potențându-se reciproc, beneficiind totodată și de o bio-disponibilitate foarte mare. Datorită formulei concentrate, produsul de față asigură o cantitate optimă de principii active, fiind totodată ușor de administrat. Astfel, acest produs deosebit a fost special conceput pentru a avea o acțiune de creștere a mobilității articulare prin stimularea sintezei și creșterea vâscozității lichidului sinovial ce acționează ca un lubrifiant natural la nivelul încheieturilor.

**Produsele se găsesc la cele două magazine Hypericum din municipiul Satu Mare:**

**Drumul Careiului, nr. 4-5  
Tel: 0261.740 121  
Str. Ștefan cel Mare, nr. 5  
Tel: 0261.716 450**

**Producător:  
HYPERICUM IMPEX S.R.L.  
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**

## Consumul de proteine slabe reduce riscul de deces

Consumul de proteine slabe, cum ar fi cele din nuci, carne de pui și pește reduce riscul de deces, spre deosebire de consumul de carne roșie, ouă și produse lactate care poate spori acest risc, susține un studiu realizat de cercetători de la Universitatea Harvard, citat de agenția France Presse. Studiul a fost publicat în 'Journal of the American Medical Association' (JAMA), și a fost realizat pe mai mult de 130.000 de persoane timp de trei decenii. Rezultatele confirmă ceea ce mulți profesioniști din domeniul sănătății spun de zeci de ani, dar aduce și câteva surprize. De exemplu, consumul de carne roșie sau alte proteine grase cum ar fi ouăle și brânza nu crește riscul de deces în rândul persoanelor sănătoase.

"Așteptările cu privire la impact sunt mai puțin importante în grupul de persoane cu un stil de viață sănătos, dar nu și la acela la care această legătură dispăre complet", a declarat Mingyang Song, cercetător la Massachusetts General Hospital și coautor al studiului. Cu toate acestea, studiul spune că persoanele care beau mult alcool, care sunt supraponderale, fumează sau nu practică activitatea fizică sunt susceptibile de a avea un risc de deces crescut în caz de consum excesiv de proteine și de grăsimi.

"Când ne-am uitat mai îndeaproape la date, am constatat că grupul de persoane cu un stil de viață nesănătos a consumat mai multă carne roșie, ouă și produse lactate bogate în materii grase, în timp ce grupul de persoane cu un stil de viață sănătos consumă mai mult pește și păsări de curte", a dezlăuit cercetătorul.

Proteinele cu cel mai mare risc se găsesc în carnea roșie, inclusiv în carne de vită și de porc. Studiul recomandă să fie preferate proteinele care se găsesc în pâine, cereale, paste, fasole, nuci și legume, mai notează AFP.

## Cafeaua, băutura care protejează ficatul

Cafeaua este considerată una din băuturile care protejează cel mai bine ficatul, notează healthline.com. Mai multe studii arată că această protecție funcționează inclusiv pentru acele persoane care au deja o boală de ficat. Trei cești de cafea pe zi ar contribui la scăderea riscului de ciroză și cancer, afirmă unii specialiști. Se pare că efectele benefice se datorează abilității cafeinei de a preveni depunerile de grăsime și colagen, doi indicatori ai bolilor de ficat. Studiile au arătat că și ceaiul are efecte benefice asupra ficatului. O cercetare japoneză a relevat faptul că între 5 și 10 cești de ceai pe zi este asociat cu îmbunătățirea indicatorilor de sănătate ai ficatului. Un studiu restrâns realizat pe pacienți cu ficat gras nonalcoolic a arătat că după 12 săptămâni de consum de ceai verde, bogat în antioxidanți, nivelul enzimelor s-a îmbunătățit, s-a redus stresul oxidativ și depozitele de grăsime din ficat. Mai mult decât atât, un alt studiu a arătat că persoanele care obișnuiesc să bea ceai verde au un risc mai scăzut de a dezvolta cancer de ficat. Riscul mai scăzut a fost observat la persoanele care consumă patru sau mai multe cești pe zi, mai scrie sursa citată.

Ficatul este uzina întregului organism. El îndeplinește sarcini importante, de la producerea de proteine, colesterol și bilă și până la depozitarea vitaminelor, a mineralelor și chiar a carbohidraților. Ficatul mai are rol în distrugerea toxinelor provenite din alcool, medicamente și metabolismul natural. Menținerea stării de sănătate a ficatului este importantă pentru funcționarea întregului organism.

# REȚETE

*Pepenele joacă un rol la fel de important și în tratamentul diferitor infecții ale organelor, între care se numără și inflamațiile articulațiilor. Astfel, consumul de pepene ajută la ameliorarea durerilor provocate de osteoartrită și permite o mai mare flexibilitate a membrilor.*

## Consumul de pepene verde protejează vasele de sânge

Pepenele verde/roșu sau lubenita, pe lângă faptul că este un fruct de sezon bine primit de majoritatea oamenilor, are și o serie de calități terapeutice.

Potrivit unor nutriționiști, nu există fruct mai potrivit pentru vara asta incendiară decât zemosul pepene roșu, vedeta care ne potolește setea și ne încântă mirosul și papilele gustative cu a lui savoare proaspătă și gust de un dulce inconfundabil.

Atât de răcoritor și delicios este că e mai mare păcatul să stea nemâncat.

Scriitorul Mark Twain spunea despre acest fruct că „Este un produs de lux al acestei lumi. Când îl gusti, îți dai seama ce mănâncă îngerii.”

În cazul în care vă simțiți oboșiți și nu prea aveți motive? Ce-ar fi să faceți o cură de pepene de 2-3 săptămâni?

### Beneficiile pepenului roșu pentru sănătate și frumusețe

Fiecare 100 de grame din acest fruct al îngerilor conține 30 de calorii, 1 gram de fibre, 10 grame de zahăr, 1 gram de proteine, vitamina A, C, E, D, niacină, tiamină, vitamina B6, B12, acid pantotenic și numeroase minerale precum fierul, calciul, magneziul, manganul, potasiul, fosforul, zincul, seleniul etc.

În afară de aceste beneficii nutriționale incontestabile, cercetările realizate în ultima perioadă au scos la iveală numeroase efecte benefice ale consumului de pepene roșu asupra sănătății.

Astfel, conținutul extrem de scăzut de grăsimi și colesterol și nivelul crescut de antioxidanți (licopenul) din pepene face din acest fruct un aliat de nădejde în lupta cu radicalii liberi, protejând astfel vasele de sânge și împiedicând îngroșarea pereților arteriali.

De asemenea, pepenele roșu conține citrulină, care se găsește în deosebi în coajă, aminoacid care are rolul de a relaxa și a dilata vasele de sânge, reducându-se în acest mod stresul oxidativ, responsabil de majoritatea proceselor inflamatorii apărute în corp.

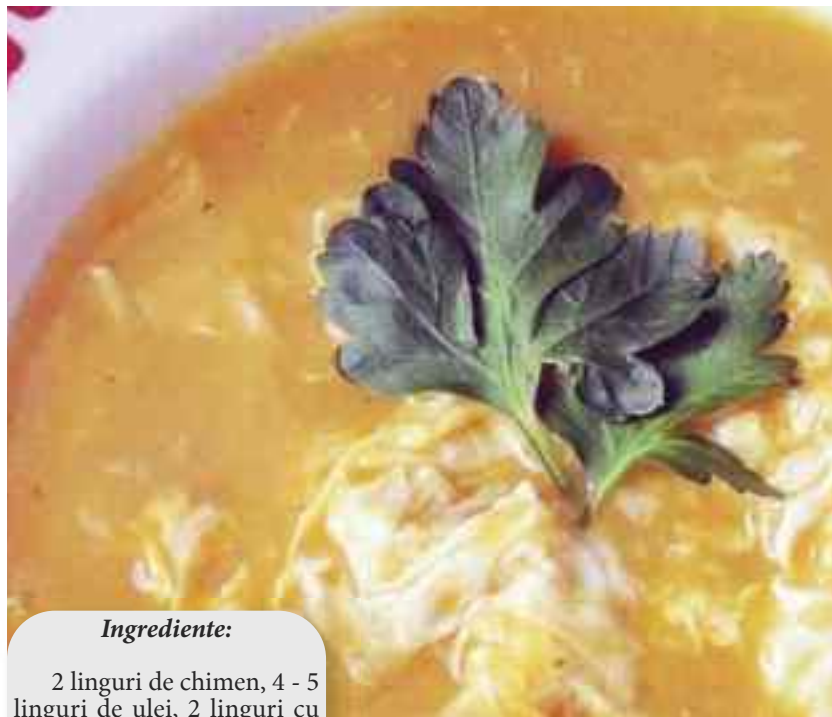
Aceiași antioxidanți, împreună cu vitaminele conținute de pepene joacă un rol activ în prevenirea a numeroase tipuri de cancer, printre care cancerul de sân, colorectal, de prostată, de plămâni sau cel de col uterin. Un studiu realizat în China în 2009 arată că femeile care consumă frecvent pepene roșu au mai puține riscuri de a se îmbolnăvi de cancer mamar, datorită antioxidanților și compușilor care distrug celulele canceroase.

Pepenele roșu a căpătat de curând și titlatura de Viagra naturală, deoarece citrulina ajută la relaxarea vaselor de sânge, permițând astfel un flux sanguin mai abundent, deci o mai bună irigare a organelor, inclusiv a celor...genitale precum penisul.

Pepenele joacă un rol la fel de important și în tratamentul diferitor infecții ale organelor, între care se numără și inflamațiile articulațiilor. Astfel, consumul de pepene ajută la ameliorarea durerilor provocate de osteoartrită și permite o mai mare flexibilitate a membrilor. Conținutul crescut de potasiu din pepenele roșu este extrem de important în prevenirea formării pietrelor la rinichi și dizolvarea acestora prin reducerea concentrației de acid uric din sânge, iar apa, în concentrație de peste 92% are proprietăți diuretice, făcând din acest fruct un ajutor în procesul de detoxifiere și slăbire.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

## Supă de chimin cu zdrențe



### Ingrediente:

2 linguri de chimin, 4 - 5 linguri de ulei, 2 linguri cu vârf de făină, 1 litru de apă, sare, o linguriță de boia de ardei dulce, 4-5 linguri de smântână, 3 ouă și încă 3 linguri de făină.

### Mod de preparare:

Se încinge uleiul și se prăjește puțin chimenul. Se adaugă făina și se prăjește foarte puțin, ca pentru un rântaș obișnuit. Se adaugă boiaua, apoi treptat și apa, amestecând continuu pentru omogenizare, cu grijă să nu rămână

cocoloașe. Se condimentează cu sare și se lasă la fiert circa 5 minute, după care se strecoară de semințe printr-o strecurătoare metalică folosită și la supra limpede de carne. Se pune din nou la fiert, se adaugă smântâna, iar ouăle se amestecă cu cele 3 linguri de făină și eventual cu puțină apă, până când se obține o pastă mai moale decât pentru găluște, iar când supa clocotește se toarnă în ea, amestecând în continuu, apoi se mai fierbe câteva minute. Supa se servește fierbinte, eventual cu ardei iute murat.

## Pilaf de orez cu ficăței de pui



### Ingrediente:

400 g ficăței de pui, o ceașcă de orez (circa 300 g), o ceapă, un ardei gras, 2 roșii (sau o lingură de bulion), sare, piper, bază pentru mâncăruri.

### Mod de preparare:

Ceapa și ardeiul se mărunțesc fin și se călesc în ulei. Se adaugă ficăței bine spălați și se călesc așa, fără sare, circa 15 minute (maxim 20). Ficăței se scot separat, iar în sosul rămas se

adaugă roșiile mărunțite sau bulionul. Se condimentează și se fierb așa câteva minute, amestecând. Se adaugă orezul, 3 căni cu apă, se amestecă și se pune la cuptor, la foc mare. Când orezul absoarbe toată apa, mâncarea este gata. Se mai poate amesteca cu câteva linguri de mazăre fiartă, dar nu în mod obligatoriu. Ficăței, fie se amestecă cu pilaful de orez, fie, se așează separat pe farfurie. Se recomandă să se servească cu salată de murături.

## Sangria cu piersici



### Ingrediente:

3 piersici frumoase și bine coapte, trei sferturi de cană cu brandy de piersici sau de caise, o sticlă (750 ml) de vin alb dulce, un litru de apă minerală (dacă se poate, cu aromă de piersici) și cuburi de gheață.

### Mod de preparare:

Piersicile se spală și se taie felii. Aproximativ un sfert din toată cantitatea se lasă deoparte, iar restul, eventual se curăță de coajă, dar nu în mod obligatoriu, apoi împreună cu brandy-

ul se pune într-un mojar și se presează ușor. Compoziția se toarnă într-o carafă de sticlă, se adaugă vinul și apa minerală și se amestecă bine. Băutura astfel obținută se toarnă în pahare, în care au fost puse deja cuburile de gheață, iar deasupra se vor așeza feliile proaspete de piersici. Sangria ce nu se consumă, se poate păstra o zi - două la frigider, însă cuburile de gheață se vor adăuga doar la servire.

## Desert panna cotta



### Ingrediente:

450 ml smântână dulce, 200 ml lapte, 60 grame de zahăr, 1 lingură de gelatină (20 grame), 1 plic zahăr vanilat (opțional), 1 vârf de cuțit de sare, 1 lingură de ulei, sirop sau dulceață de fructe și fructe pentru servire.

### Mod de preparare:

Încălziți într-un vas laptele și smântâna dulce la foc mic. Adăugați zahărul și zahărul vanilat și lăsați să fiarbă timp de 1 minut. Luați vasul de pe foc, lăsați să se răcorească și adăugați granulele de gelatină. Amestecați bine și lăsați să se dizolve gelatina și să se răcească li-

chidul timp de 10-15 minute. Ungeți 4 forme conice, cești de cafea sau vase ramekin cu puțin ulei. Turnați panna cotta în forme. După ce lichidul s-a răcit introduceți cupele la rece pentru minim 2 ore. Când serviți răsturnați conținutul formelor pe farfuria de servire. Turnați siropul peste panna cotta și decorați cu fructe proaspete și/sau frunze de mentă proaspătă.

Rubrică realizată de Eva Laczko

**Pantalonii scurți sunt un must have în anotimpul cald. Spre deosebire de rochii sau fuste, pantalonii scurți sunt special făcuți să ne ajute să ne bucurăm de temperaturile ridicate de afară fără niciun accident și fără iritații. De la pantalonii scurți din denim și până la perechile ceva mai office, trebuie să recunoaștem că vara nu este completă fără o pereche de pantaloni scurți pe măsură.**

# MODĂ

## Pantaloni scurți la modă pentru femeii cu stil

Un astfel de detaliu al garderobei pentru femeii cum sunt pantalonii scurți, nu mai sunt considerați ca fiind un articol vestimentar de vară. Fashioniștii moderni poartă pantalonii scurți pe tot parcursul anului, combinându-i cu topuri, bluze, gece cu puf și botine. Dar cel mai adesea pantalonii scurți sunt purtați în sezonul cald, pentru că anume primăvara și vara doriți să vă simțiți cât mai confortabil și mai relaxat posibil și această îmbrăcăminte va poate ajuta în acest sens. Ce pantalonii scurți vor fi la modă în primăvară și vara anului 2018 vă vom spune în cele ce urmează.

### Bermude

Modelul de pantalonii scurți numit „Bermude“ este din nou pe podiumurile de modă, iar acum își dețin ferm poziția. O trăsătură distinctivă a acestor pantalonii scurți este croiala lejeră și lungimea care ajunge aproape până la genunchi. Inițial, Bermudele erau considerate modele de plajă exclusiv masculini, dar astăzi pantalonii scurți eleganți au devenit parte populară din garderoba feminină. De data aceasta designeri, printre care Ace & Jig, Beyond Closet, Emma Mulholland, Escada, Tod's, au decis că acești pantalonii scurți să fie realizați din tricotaj subțire, denim, stofă de trenchi, catifea și chiar piele de căprioară, tu decizi pe care să-l alegi.

### Pantaloni scurți mini

În ciuda unor modificări, așa-numiții mini-pantaloni scurți sunt încă la modă. Și dacă designerii anteriori au recomandat să se acorde atenție modelelor similare ultra-scurte cu talie joasă, astăzi totul s-a schimbat dramatic, talia este foarte înaltă, uneori chiar transformându-se într-un semi-corset. Astfel de pantalonii scurți pot deveni parte a multor lookuri: de la cele în stil sport și casual, până la cele elegante și chiar business. Astfel de variații ale acestui model au oferit în colecțiile lor de modă primăvară-vară 2018 Anna Sui, Baja East, Carven, Dries Van Noten, Moschino, Prada.

### Pantaloni scurți cu manșete

O caracteristică distinctivă a pantalonilor scurți pentru femeii din sezonul primăvară-vară 2018 sunt manșetele îndoite de diferite lățimi. Stilul acestora poate fi foarte divers – largi și îngusi, scurți și lungi, principalul lucru este acest detaliu la modă. Trebuie să spun că manșeta oferă modelelor o anumită rigoare și eleganță și face chiar și pantalonii scurți denim să arate neobișnuit și elegant. Puteți să vă asigurați de acest lucru luând în considerare modelele de la cunoscuții de modă, cum ar fi: Adam Selman, Tom Ford, Trussardi.

### Pantaloni scurți până la genunchi

Dacă câteva sezoane în urmă la modă erau exclusiv pantalonii scurți, astăzi, în ciuda sezonului cald, variațiile care abia ajung sau ajung complet la linia genunchilor sunt mai popu-



lare. Astfel de pantalonii scurți, în stiluri complet diferite, de la eleganți și restransi, la sportivi și creativi, au fost prezentați în noile lor colecții de către mulți designeri, printre care evidențiem modelele propuse de: Aalto, And Re Walker, Atlein, Chanel, Tibi, Véronique Leroy, Y Project, Y-3.

### Pantaloni scurți clasici

În fiecare sezon, în ciuda diversității modelelor și a imaginației designerilor, modelele clasice de pantalonii scurți pentru femeii rămân la modă. Nimic inutil – lungime medie, lățime moderată, absența unor cantități excesive de detalii și decorații, culori estompate și texturi tradiționale caracterizează pantalonii clasici.

Acești pantalonii scurți care au devenit de mult timp o parte a imaginiilor de afaceri, sunt bine combinați cu bluze, sacouri și pulovere, sunt de asemenea potriviți pentru diverse recepții și sărbători. Admirăm modelele

prezentate de: Alice+Olivia, Christian Dior, Emilio Pucci, Tod's.

### Stil pijama

Apărând câteva sezoane în urmă, stilul pijama a ajuns și la acest element al garderobei cum sunt pantalonii scurți. Modelele de pantalonii scurți, din bumbac sau satin subțire, culori tradiționale pentru pijamale, lipsa de croieli și detalii complexe, au devenit un adevărat hit în primăvară-vară 2018.

Astfel de pantalonii scurți nu sunt atât de comizi și practici, dar merită să le atragi atenția pentru că au un anumit farmec. Modele similare au fost observate în colecțiile de la: Adam Selman, Akira, Elisabetta Franchi, Versace.

### Croiala neobișnuită

Hainele neobișnuite sunt prezente în mod regulat în toate categoriile, și

pantalonii scurți nu sunt o excepție. Atlein, Au Jour Le Jour, David Koma, Elisabetta Franchi, Valentino au depus eforturi enorme pentru a crea capodopere cu adevărat minunate. Datorită acestei mode, lumea a văzut o mulțime de variații creative originale ale pantalonilor scurți.

### Modele de seară

Pantalonii scurți pentru femeii au fost de mult timp la egalitate cu rochii, fuste, pantalonii și bluze și sunt considerați o baza deplină pentru imaginiile de seară.

Acesta este motivul pentru care în fiecare sezon nou de modă designerii nu încetează să ne surprindă cu pantalonii scurți unici de seară. Modelele de la Alessandra Rich, Elisabetta Franchi, Ashish. Ne uimesc prin simplitate, eleganță, rafinement și originalitate.

### Denim

Pantalonii scurți din denim la sigur nu trebuie să lipsească din garderoba noastră în acest sezon. Astfel de pantalonii scurți, la fel ca și blugii, sunt considerați o îmbrăcăminte populară universală, deoarece se potrivesc perfect cu multe elemente ale dulapului pentru femeii.

Pantalonii scurți denim pot avea un stil foarte diferit și aceasta ne dovedesc modelele prezentate pe podiumurile de modă din primăvară-vară anului 2018 de Anna Sui, Coach 1941, Elisabetta Franchi, Au Jour Le Jour, Baja East, Frame Denim, Versace.

### Pantaloni scurți din piele

O popularitate imensă în sezonul cald din 2018 sunt pantalonii scurți din piele. Și trebuie să spun că modelele prezentate de numeroși designeri, printre care Christian Dior, Diesel Black Gold, Emporio Armani, Ganni, Trussardi, Zadig & Voltaire arată foarte elegant, stilat, rafinat și feminin.

# DIETĂ

Una din cele mai eficiente tehnici pentru vacanță este și una din cele mai simple: să mănânci încet. Durează în jur de 20 de minute de când ai început să mănânci ca sistemul tău digestiv să trimită semnal către creier pentru a opri senzația de foame și să apară starea de sațietate.

## Păstrează-ți silueta și-n concediu

Dacă nu suntem atenți la ce mâncăm, la cum mâncăm și dacă nu facem deloc mișcare, perioada vacanței se poate solda cu câteva kilograme în plus.

Pentru a evita această situație, poți apela la câteva trucuri, unele recomandate de specialiști. De asemenea, mersul pe jos și câteva exerciții cu greutatea corpului te pot menține în formă.

### Ia un mic dejun cu proteine

Un mic dejun hiper proteic îți îmbunătățește starea de sațietate în timpul zilei și te poate ajuta să reduci cantitatea de mâncare consumată în timpul zilei. Când starea de sațietate lipsește, deviem de la alegerile sănătoase. Câteva exemple de mic dejun pe care sigur le poți găsi la orice hotel sau restaurant sunt omleta cu legume, scrambled eggs, cu roșii și ciuperci sau salata cu brânză de capră.

### Bea dimineața un shake sau un smoothie proteic

Este bine să ai la tine, în vacanță, o pudră proteică și să îți începi ziua cu un smoothie proteic. Acesta îți va furniza și proteine, dar și carbohidrați din surse sănătoase precum legumele și fructele.

### Mănâncă încet

Una din cele mai eficiente tehnici pentru vacanță este și una din cele mai simple: să mănânci încet. Durează în jur de 20 de minute de când ai început să mănânci ca sistemul tău digestiv să trimită semnal către creier pentru a opri senzația de foame și să



apară starea de sațietate. Dacă mănânci mai încet acest semnal se trimite înainte de a mânca prea mult. În plus, atunci când mănânci mai încet, savurezi mâncarea și te bucuri de gust, având astfel ocazia să simți mult mai intens specialitățile culinare fără să mănânci prea mult. Astfel te poți bucura de anumite mâncăruri specifice locurilor fără să te simți vinovat.

### Oprește-te înainte să te simți plină

Dacă pui furculița jos după câteva înghițituri, există șansa să nu fii tentat

să consumi porții mari de mâncare. În plus, un sfat important este să alegi să consumi multe legume proaspete, alături de carne, ouă sau lactate, legumele având darul de a umple stomacul, cu un număr mic de calorii.

### Mănâncă la masă, pe scaun și nu în picioare

Evită televizorul, calculatorul și telefonul în timpul mesei și savurează pe îndelete momentul mesei. Dacă mănânci conștient și nu te lași distras, te vei sătura mai repede, cu o cantitate optimă de alimente.

## Zmeura și avantajele ei pentru sănătate

Cunoscută de sute de ani pentru proprietățile ei tonifiante, zmeura este slab calorică, fiind utilă celor care doresc să slăbească. Zmeura este o bună sursă de mangan.

Nu duce lipsă nici de fier, fapt care o face interesantă pentru cei care nu consumă carne, cu atât mai mult cu cât conține și o cantitate apreciabilă de vitamina C, care contribuie la asimilarea fierului. În plus, conține potasiu, calciu și magneziu. Este stomahică, tonică, depurativă, diuretică, laxativă, revigorantă, stărnește pofta de mâncare și este eficientă împotriva asteniei, a dispepsiilor, a dermatozelor, reumatismului, gutei, constipației, e indicată temperamenților biliare.

Zmeura este alimentul care conține cel mai mult acid elagic (antioxidant polifenolic), 1 g de extract uscat de zmeură



conține 1,5 mg. Acest acid este recunoscut pentru proprietățile sale antiinflamatorii și anticancerigene. Este o substanță stabilă, rezistentă la căldură și la îngheț. Se regăsește atât în zmeura proaspătă, cât și în dulceață și în fructele congelate. Zmeura acționează ca un antibiotic natural.

Zmeura conține antocianine, un tip de flavonoide care conferă fructului pigmenți roșii și negri. La fel ca mulți alți compuși fenolici din vegetale, antocianinele au proprietăți antioxidante considerabile și neutralizează radicalii liberi din organism, prevenind apariția mai multor maladii: cancer, boli cardiovasculare și alte afecțiuni cronice.

### Utilă în reumatism

Zmeura este recomandată în caz de patologii reumatismale datorită conținutului mare de acid salicilic, acid malic, citric și vitamina C. Fibrele și sămăburășii din zmeură accelerează tranzitul intestinal, combatând constipația și aciditatea gastrică.

**primAGYM**  
AEROBIC CYCLING FITNESS

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

Psoriasis?  
Seboree?  
Eczeme?

Psiioderm  
Premial de Calitate în  
Ungaria - 2012

Psoriasis  
Seboree  
Eczeme

200 ml

Ai încredere în puterea naturii

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



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

**Psioderm**  
LABORATORIES LTD.

ZILNIC DIN CAP  
PÂNĂ ÎN PICIOARE

TALON REDUCERE Produse Psioderm® și Psioderm® SENSITIVE

- 15% Achiziționarea unui pachet promoțional compus din cremă, șampoan, balsam de corp, gel de dus Psioderm® sau Psioderm® SENSITIVE
- 10% Achiziționarea oricărui produs din gama Psioderm® sau Psioderm® 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: 0261 725 101, Mobil: 0720 047 485

Webshop: www.atomedicalvest.ro

E-mail: webshop@atomedicalvest.ro

Comenzi telefonice:

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





# FESTIVAL

## 130 de artiști la festivalul Untold din acest an



Ediția 2018 a festivalului Untold se desfășoară în acest an în perioada 2-5 august. Timp de 4 zile, iubitori de muzică din toată țara, dar și de peste hotare vor petrece momente de neuitat alături de artiștii lor preferați. La fel ca în fiecare an, festivalul se va desfășura la Cluj Arena și la Sala Polivalentă unde vor fi nu mai puțin de 8 scene.

Printre cei peste 130 de artiști care vor ține lumea în picioare se numără Armin van Buuren, Black Eyed Peas, The Chainsmokers, The Prodigy, Jason Derulo, Dimitri Vegas&Like Mike, Afrojack, dar și Galaxy, Alchemy, Elements, Daydreaming, Forest, Time, Trance și Earth.

Armin van Buuren este cel care va încheia, luni dimineața, festivalul din acest an. DJ-ul olandez a participat la fiecare ediție Untold de până acum, petrecând de fiecare dată ore întregi în fața spectatorilor, până la răsăritul soarelui. La ediția din anul trecut a stat

nu mai puțin de 5 ore în fața fanilor, și a dorit ca de această dată să fie el cel care va face din ceremonia de închidere a evenimentului clujean un moment unic și de neuitat.

Participanții au putut să-și achiziționeze abonamente pentru perioada întregului festival, sau să cumpere bilete separat, pentru fiecare zi din cadrul Untold. La fel ca în fiecare an, prețul abonamentului a fost mai mic decât prețul cumulativ al biletelor. De asemenea, pentru o serie de facilități, fanii au putut să achiziționeze abonamente sau bilete VIP la prețuri aproape duble față de cele clasice.

### Ediția din 2018, mai bine organizată

Ediția din acest an este mult mai bine organizată față de cele precedente deoarece participanții au putut să efectueze online o mare parte a procesului de check-in. Începând din 26 iulie, participanții au accesat aplicația festivalului unde s-au înregistrat cu adresa

de e-mail pentru completarea check-in-ului. De asemenea, a fost posibil să efectueze check-in-ul și pentru colegii lor, dacă de pe respectiva adresă de email au fost cumpărate mai multe abonamente de festival.

### Minorii au nevoie și de acordul părinților

Totodată, participanții la Untold au putut să-și ridice brățările de festival cu câteva zile înainte. Organizatorii au pregătit un program prelungit pentru corturile de check-in, acestea fiind deschise și în zilele pre-festival, în 31 iulie-1 august 2018 în intervalul orar 14.00 - 23.00. Cei care nu și-au ridicat brățara în cursul săptămânii și-au schimbat biletul cu brățara la unul dintre punctele de check-in atunci când au ajuns la festival în intervalul orar 12.00 - 08.00.

Tinerii sub 18 ani, pe lângă bilet și act de identitate, au avut nevoie și de documentul care atestă acordul părinților. Accesul minorilor sub 14 ani

a fost permis doar pe baza unui bilet valid și cu însoțirea a cel puțin un părinte.

Sistemul de plată a fost implementat într-o formulă integrată cu sistemul de acces. Pentru acest eveniment, participanții au avut la dispoziție o brățară din țesut textil cu un chip RFID integrat, fiind pregătite nu mai puțin de 80.000 de brățări. De asemenea, în perimetrul festivalului au existat 80 de puncte în care băștările au putut fi încărcate cu diferite sume de bani. Pentru a se evita aglomerația de la punctele de încărcare, participanții au putut să își încarce brățările fie înainte de festival, fie online, de pe site-ul sau de pe aplicația mobilă a festivalului. În cazul în care participanții nu au cheltuit toți banii de pe brățară, sumele respective au putut fi retrase de la orice Credit Point.

### Prima ediție a avut loc în 2015

Prima ediție a festivalului s-a desfășurat în 2015, între 30 iulie și 2 august, și a găzduit peste 60.000 de oa-

meni. În același an, Cluj-Napoca a fost desemnată Capitala Europeană a Tineretului. În perioada festivalului, orașul a devenit un furnicar de oameni și mașini, iar cel mai dificil pentru participanții la Untold a fost să găsească un mijloc de transport până la Cluj Arena. Cei care nu au avut loc de cazare, au optat să doarmă în mașina personală.

În 2015, Untold a atras atenția printr-o campanie de promovare a evenimentului numită "Pay with Blood", în care donatorii de sânge primeau bilete gratuite la festival. Astfel, în luna iulie 2015, cei care donau sânge la caravana mobilă din Parcul Herăstrău București sau la Centrul de Transfuzie Sangvină din Cluj-Napoca, primeau pe loc bilet.

Inițiativa a fost remarcată internațional deoarece asocierea dintre Transilvania, Vlad Țepeș, vampiri și donarea de sânge a fost o decizie de marketing strălucită. În același an, Untold a câștigat premiul „Best Major European Festival”.

# DEZVOLTARE PERSONALĂ

## Ce este încrederea în sine?

Sunt mulți oameni care își pun la îndoială încrederea în propriile forțe, încrederea în sine. Ce este de fapt încrederea în sine? Răspunsul e destul de simplu și pe înțelesul tuturor. Este încrederea în capacitatea noastră de a lua cele mai bune decizii în momentul în care le luăm, e încrederea în alegerile pe care le facem, în gândirea pe care o avem.

Când avem încredere în noi totul pornește strict din interior. Ceea ce vine din exterior nu zdruncină încrederea în sine pentru că se presupune că ea e ca un fel de temelie. Trăim conștient, suntem realiști, nu euforici, motiv pentru care ne dăm seama că un compliment venit de la cineva nu ne va întreține viața încrederea în sine. Ea e pur și simplu construcția noastră, e în noi.

Chiar și fără să realizăm că facem asta, noi zi de zi ne cunoaștem pe noi înșine, ne identificăm în acțiunile pe care le întreprindem, ne supunem criticilor noastre, ne analizăm. Astfel, stima de sine crește fără a depune un prea mare efort. În schimb, fugind de realitate, nu facem altceva decât să micșorăm semnificativ încrederea ce o avem în noi. Unor oameni le e ușor să crească stima de sine, altora le e greu. Asta depinde enorm de mult de cum am fost crescuți acasă. Copiii ce s-au bucurat de dragostea părintească au devenit adulți responsabili care la rândul lor știu să arate iubirea ce o poartă celor din jur.

În concluzie și cât mai pe scurt, încrederea în sine presupune ancorarea în realitate, o viață conștientă, curiozitate și deschidere la tot ceea ce e în jur. Pentru a intra în categoria oamenilor cu încredere în sine trebuie în primul rând să ne acceptăm emoțiile și faptele, să nu renunțăm la dorințele noastre pentru cei din jur. Încrederea în sine e sinonimă cu autenticitatea. E momentul să ne punem pe primul loc, să ne identificăm obiectivele și să trasăm planul de bătaie pentru a le atinge. Și, nu în ultimul rând, o persoană cu încredere în sine se exprimă mereu, motiv pentru care cel mai indicat e să ieșim, să socializăm.

# Rolul dezvoltării personale în relația de cuplu

**Se spune că dacă ai intrat în horă, trebuie să joci. Asta merge foarte bine și în relația de cuplu. La început totul pare să meargă de la sine. Nu doar să meargă, ci mai mult de atât, totul e exploziv, e în aer, e cum nu a mai fost. Asta se termină repede și e foarte bine de știut.**

În rândurile de mai jos, cu ajutorul datelor culese din diverse studii în domeniu, ne oprim atenția asupra a tot ceea ce înseamnă dezvoltarea personală în relația de cuplu.

## Să primim și să dăruim iubire

Relația dintre el și ea este nu doar parte a vieții celor doi, ci parte determinantă. Când doi oameni pun bazele unei relații de cuplu se gândesc la creșterea calității vieții în doi și mai apoi în trei, patru sau câți copii vor avea. Fiecare dintre noi intră în relația de cuplu cu un bagaj din copilărie. Cei ce au învățat de acasă ce e iubirea, vor ști să o arate la rândul lor, cu ceilalți e ceva mai greu. Trebuie să știe ambii parteneri că nu se poate construi o relație doar primind iubire, ci și dăruind și, mai mult decât atât, știind să primim iubirea ce ne e oferită.

## Mergând pe același drum, dar fiecare pe căarea sa

Așadar, un element important în relația de cuplu este dragostea mani-



Un element important în relația de cuplu este dragostea manifestată

festată. E un element pentru că sunt multe altele care își au și ele rostul lor, important, pentru ca totul să meargă bine de-a lungul anilor. Încrederea în partenerul de viață, la fel, criteriu esențial. Și ajungem, iată, la libertate. Libertatea la care tânjim fiecare dintre noi, chiar și într-o relație de cuplu. Partenerii nu pot face aceleași lucruri, nu pot avea aceleași hobby. Dacă bărbatului îi face plăcere să iasă la bere cu prietenii săi, femeii s-ar putea să îi placă să meargă la ștrand. Lui poate îi plac poeziile, ei proza. Lui filmele de groază, ei filmele romantice. Și lista poate continua. Fiecare dintre noi se dezvoltă pe plan personal diferit. Mergem pe același drum, dar totuși fiecare are căarea sa. Atunci când partenerii de cuplu înțeleg asta, totul trebuie să meargă de la sine.

## Compromisuri până la un punct

De-a lungul anilor, studiile au demonstrat că încercările de a face absolut totul în doi, compromisurile multe în relația de cuplu au dus la ruperea relației în cele din urmă, tocmai pentru că la un moment dat cel ce cedează cel mai des și face totul pe placul partenerului nu mai poate suporta să facă asta. Asemenea compromisuri nu se fac. Dacă unul vede frumusețea într-o floare, iar celălalt nu o vede, nu înseamnă că nu mai e dragoste.

Înseamnă că suntem diferiți unii de alții, ceea ce până la urmă e normal, și tocmai aceste diferențe au rolul de a ne aduce mai aproape.

## Lauda de sine - miroase sau nu a bine?

**O veche zicală românească spune că lauda de sine nu miroase a bine. Când e bine să ne laudăm și când nu e bine? Psihologii ne spun că nu e nimic rău în a ne aprecia pe noi înșine, a ne încuraja și... a ne lauda. Depinde de împrejurări.**

Atunci când ne laudăm cât de minunați suntem, fără să ne ceară nimeni asta, în contexte nepotrivite, lauda de sine chiar nu miroase a bine. Sunt însă situații în care ar trebui să profităm și da, să ne laudăm.

O persoană cu stima de sine crescută, și aici facem referire la persoane de succes, inteligente și descurărețe, va ști în orice situație să enumere calitățile pe care le are, punctele tari și abilitățile din dotare, precum și realizările sale. Analizând din exterior, s-ar putea să ni se pară că persoana respectivă se laudă. Și totuși, dacă nimeni nu îi apreciază calitățile, de ce să nu o facă? Trăim într-o lume în care concurăm unii cu alții. Atâta vreme cât nu avem o opinie exagerată despre meritele noastre, despre abilitățile noastre, totul e în regulă în a ne lauda. Lăudăroșenia are trăsături negative, semnificând nevoia de a ieși în față cu orice preț, chiar cu o anumită doză de agresivitate. În schimb, persoana care dă dovadă de o modestie exagerată, care evită cu orice preț să se laude, nu va ajunge tare departe. Asta

pentru că în timp va crede că nu e capabilă de nimic. Și astfel îi scade puternic stima de sine. Pe termen lung, modestia exagerată poate avea efecte negative.

## Împărtășirea succesului

Cum reușesc persoanele de succes să spună de ce sunt în stare fără să pară o laudă? Bine! Nu spun toată ziua ce au realizat, dar în momentul în care sunt întrebat, spun cu mândrie ce știu să facă, să realizeze, cum reușesc în viață, pe plan profesional sau personal. Acest gen de persoane sunt oricând și la orice oră capabile să își împărtășească succesul și nu simt nicio jenă în a spune oricui de ce sunt în stare. Când vorbim de viața personală, când vorbim de cea profesională, e bine de știut că drepturile și calitățile pe care le avem sunt ale noastre și ne putem folosi de ele. Pentru a nu părea genul de om ce se laudă mereu, indicat e să fim afirmativi mereu când vorbim despre realizările de zi cu zi. Trebuie să fim pozitivi și față de cei din jur, să apreciem ceea ce fac aceștia, să facem remarci pozitive. E bine să fim mândri de realizările noastre, să ne oferim recompense. La fel de bine e să facem complimente celorlalți. Ne remodelăm interiorul devenind senini, deschiși la noi oportunități. Ne laudăm în sensul pozitiv, sens din care pot lua ceva bun și cei ce ne ascultă.

## Gestionarea supărărilor și a nemulțumirilor este esențială pentru o viață frumoasă

**O viață frumoasă înseamnă bucurie, împlinire, fericire. Dar viața ne oferă nu numai lucruri frumoase, ne oferă ocazia de a depăși fel și fel de obstacole, unele mai ușoare, altele mai grele. Oricum ar fi momentele ce le trăim, suntem datori să facem tot ceea ce putem pentru a duce o viață în care să ne simțim împăcați.**

Ce facem cu necazurile? Înainte de toate e bine de știut că putem învăța să depășim momentele grele și chiar în așa manieră încât să nu ne afecteze pe termen lung.

## Tulburări de sănătate

Supărările, furiile, nemulțumirile ne pot seca organismul de energie, ne tulbură și ne dau peste cap buna funcționare a corpului. A fost dovedit științific faptul că lăsând tristețea și supărarea să ne copleșescă o perioadă îndelungată îi facem un rău imens organismului. Trăind ani la rând cu supărări pe care nu am știut să le gestionăm nu facem altceva decât să ne tul-



burăm metabolismul, să ne punem în pericol starea de sănătate.

## Supărările și resentimentele înseamnă un stres puternic pentru organism

E un motiv serios să încercăm să nu cădem pradă nemulțumirilor și supărărilor. În primă fază, orice supărare ne dă senzația unei stări de nervozitate, ne poate chiar face să plângem. Dacă nu o depășim imediat, ci rămânem ancorată în faza cu pricina, retrăim momentele neplăcute cu intensitate mare. Să nu uităm că supărările și resentimentele

inseamnă un stres puternic pentru organism. Printre bolile cauzate de supărările se numără ulcerul, gastrita, afecțiunile cardiovasculare, slăbirea sistemului imunitar. Nimeni nu își dorește probleme, astfel că e bine de știut ce avem de făcut în cazul în care trăim stări de nemulțumire, furie sau supărare. În primul rând trebuie identificate emoțiile negative care nu ne dau pace. Al doilea pas e să înțelegem ce anume ne-au provocat stările negative și mai apoi să găsim modalități de eliberare de sub tensiunea acumulată.

Pentru a face toate cele de mai sus trebuie să ne analizăm. Nu putem să pretindem că totul e în regulă, când de fapt nu e așa. Gândurile negative nu e bine să fie lăsate prea mult în minte. Stresul, îngrijorarea, tristețea ne conduc adesea spre izolare. Aici trebuie să facem chiar invers, să vorbim cu cei din jur despre temerile noastre, să ne exprimăm emoțiile, să ne debarșăm de ce ne supără. Un alt aspect e să scăpăm de greutatea ce o purtăm pe umeri făcând ceva ce ne place, să avem grijă de noi, să facem mișcare și, mereu, să privim partea plină a paharului.

**Monahul Macarie, originar din Serbia, a deprins tehnica utilizării presei de tipărit tocmai la Veneția. În Muntenia, a fost invitat de către voievodul Radu cel Mare, pentru a întemeia prima tiparniță din istoria Țării Românești. Această tiparniță a funcționat în cadrul Mănăstirii Dealu, nu departe de Târgoviște. Acest lăcaș de cult – în care, în prima jumătate a secolului XX, a funcționat un liceu miliar ce l-a avut, printre elevi, pe Corneliu Zelea Codreanu, este locul în care se află capul lui Mihai Viteazul, precum și locul de veșnică odihnă al domnitorului Radu cel Mare (care a și ctitorit frumoasa mănăstire).**

# Prima carte tipărită pe pământ românesc, veche de peste 500 de ani

**Tipărirea Liturghierului a început în anul 1508, pe vremea lui Radu cel Mare – voievod a cărui viață a luat sfârșit înainte de isprăvirea muncii de imprimare**

Secolul XV este cel în care au apărut primele cărți tipărite conform tehnicii lui Johannes Gutenberg. În cea de-a doua jumătate a aceluia veac și la începutul secolului următor (XVI), nou-apăruta tehnologie, care a îngăduit o multiplicare mai rapidă a cărților, s-a extins cu repeziciune, în întreaga Europă.

Domnitorii țărilor române s-au dovedit a fi, în multe cazuri, ocrotitori ai culturii și receptivi față de progresul tehnic. Primii ani ai secolului XVI au adus tehnica tipăririi și în Țările Române. Prima carte tipărită, vreodată, pe pământul românesc, este un Liturghier. Tipărirea sa a început în anul 1508, pe vremea lui Radu cel Mare – voievod a cărui viață a luat sfârșit înainte isprăvirea muncii de imprimare. Meșterul tipograf a fost călugărul Macarie.

Monahul Macarie, originar din Serbia, a deprins tehnica utilizării presei de tipărit tocmai la Veneția. În Muntenia, a fost invitat de către voievodul Radu cel Mare, pentru a întemeia prima tiparniță din istoria Țării Românești. Această tiparniță a funcționat în cadrul Mănăstirii Dealu, nu departe de Târgoviște. Acest lăcaș de cult – în care, în prima jumătate a secolului XX, a funcționat un liceu militar ce l-a avut, printre elevi, pe Corneliu Zelea Codreanu, este locul în care se află capul lui Mihai Viteazul, precum și locul de veșnică odihnă al domnitorului Radu cel Mare (care a și ctitorit frumoasa mănăstire).

**Radu cel Mare a menținut independența Țării Românești pe căi diplomatice**

Atunci când auzi numele voievodului Radu cel Mare (1495-1508) – fiul lui Vlad Călugărul, ești tentat să pleci de la presupunerea că supranumele „cel Mare” i se trage de la remarcabile fapte de arme sau realizări pe plan (geo)politic. Ei bine, este un voievod care a rămas în memoria



Meșterul tipograf care a dus la bun sfârșit munca de tipărire a Liturghierului a fost călugărul Macarie

oamenilor printr-o altă categorie de realizări, și nu prin confruntările cu marile puteri ale vremii.

Pe plan politic, Radu cel Mare a căutat să asigure menținerea statutului independent al Țării Românești pe căi diplomatice și nu pe calea armelor, precum unii dintre iluștrii săi predecesori sau contemporani (cum ar fi Ștefan cel Mare, cu care, de altfel, Radu Vodă s-a înțeles bine). Radu Voievod a fost prețuit de către supușii săi, deoarece domnia sa a fost una liniștită, prosperă, fără confruntări militare de amploare sau incursiuni militare vrăjmașe. Acest climat a fost unul propice pentru realizări pe plan cultural.

**Călugărul Macarie a mai tipărit încă două cărți**

Radu cel Mare a domnit laolaltă cu părintele său încă din anul 1492. Apoi, din 1495 a fost conducător unic al Țării Românești. Toți fiii lui Radu cel Mare au devenit, la rândul lor, domnitori. Atât cei legitimi, printre care Mircea Ciobanul, cât și cei din afara căsătoriei – cel mai de seamă fiind Radu de la Afumați.

După Liturghierul tipărit în 1508, călugărul Macarie a mai tipărit, în Țara Românească, încă două cărți – un Octoih și un Tetraevangheliar, la 1510 și, respectiv, la 1512. Liturghierul a cărui tipărire a început în ultimul an al domniei lui Radu cel Mare (1508) este o carte destul de voluminoasă, pentru epoca sa, având 256 de pagini. Uneori, este numită și Liturghierul lui Macarie, după numele tipografului.

În partea finală a Liturghierului de la 1508 putem afla că „s-au început această sfântă carte (...) după porunca domnitorului Io Radu Voievod, să îi fie lui veșnică pomenire, și s-au săvârșit această carte din porunca întru Hristos Dumnezeu binecredinciosului și de Dumnezeu păzitului și prealuminatului domnitor Io Mihnea, marele voievod a toată țara Ungrovlahiei și a părților de la Dunăre, fiul marelui Io Voievod Vlad, în anul întâi al domniei sale, ostendindu-se și smeritul monah și preot Macarie”.

## Viermi înghețați de 42.000 de ani în solul siberian, aduși la viață de ruși

V-ați trezit vreodată dintr-un somn lung, simțindu-vă puțin dezorientat, fără să știți exact unde vă aflați? Acum, imaginați-vă un apel de trezire după ce ați „dormit” timp de 42.000 de ani. Oamenii de știință ruși, alături de omologii lor americani au reușit să trezească niște viermi preistorici înghețați și descoperiți în permafrostul siberian.

Nematodele sau viermii cilindrici descoperiți au corpul simetric, alungit, constituind unul dintre cele mai cuprinzătoare tipuri ale regnului animal. Cele mai multe specii de nematode trăiesc liber în natură, dar unele au evoluat, devenind paraziți ai plantelor și animalelor, inclusiv ai omului. Cei 300 de viermi descoperiți în solul siberian se aflau într-un fel de stare de hibernare; au o vechime cuprinsă între 32.000 și 42.000 de ani și au fost descoperiți alături de rămășițele descompuse ale unor rozătoare preistorice.

Prin această reușită – readucerea lor la viață – oamenii de știință de la Universitățile Princeton din New Jersey, precum și colegii lor de la Academia de Științe din Moscova, sunt convinși că într-un viitor mai mult sau mai puțin îndepărtat și omul ar putea să fie criogenat, pentru a fi readus la viață peste o perioadă de timp.

## Romanii au răspândit o boală infecțioasă letală pe mai multe continente

Un nou studiu a urmărit parcursul bacteriei Mycobacterium tuberculosis care cauzează tuberculoza, boală infecțioasă extrem de periculoasă, cunoscută ca TBC, ceea ce îi va ajuta pe savanți în explicarea răspândirii bolii, care își are originea în Africa, ajungând ulterior în barăcile și băile Imperiului Roman.

Studiul cercetătorilor de la University of Wisconsin-Madison arată că atunci când Roma a devenit o superputere în Mediterană, cel puțin o varietate de patogen al tuberculozei s-a putut plimba prin tot spațiul controlat de romani, scrie Science Alert. Efectele acestei boli sunt catastrofale, mai ales că este vorba despre o boală infecțioasă (cu transmitere de la un om la altul). Pentru a înțelege cum această boală se răspândește pentru luptele viitoare cu această boală, este benefică o privire în trecut. Așadar, echipa de cercetători americani a realizat unele descoperiri interesante.

Până acum, au fost identificate șapte varietăți de tuberculoză în întreaga lume, toate legate de o boală umană care a apărut acum câteva zeci de ani în urmă în Africa. Datele genomice din noul studiu au venit de la peste 550 de mostre de bacterie de tuberculoză provenite de la populațiile moderne din Africa, Asia și Europa, întocmind un arbore al varietăților bacteriei. Astfel, cercetătorii au aflat că ultima dată când acestea formau o familie mare era acum 4.000 - 6.000 de ani. De asemenea, deși trei din cele șapte varietăți nu s-au extins prea departe, restul au făcut-o.

Datele ramificării se aliniază cu evenimente semnificative de cădere și ascensiune a civilizațiilor, o varietate intrând într-o expansiune majoră în secolul I e.n.

„Perioada se potrivește cu expansiunea romană și cu explorarea în jurul Mediteranei”, a precizat Pepperell. „A existat contact între populațiile umane care nu a existat până atunci”. Același tipar a fost observat și de altă echipă de cercetători care au studiat o varietate de tuberculoză din China, arătând că data răspândirii acesteia se potrivește cu data apariției cultivării orezului în regiune, acum 6.600 de ani.

Pagină realizată de Mirela F.

## Descoperire excepțională: primul lac cu apă în stare lichidă pe Marte

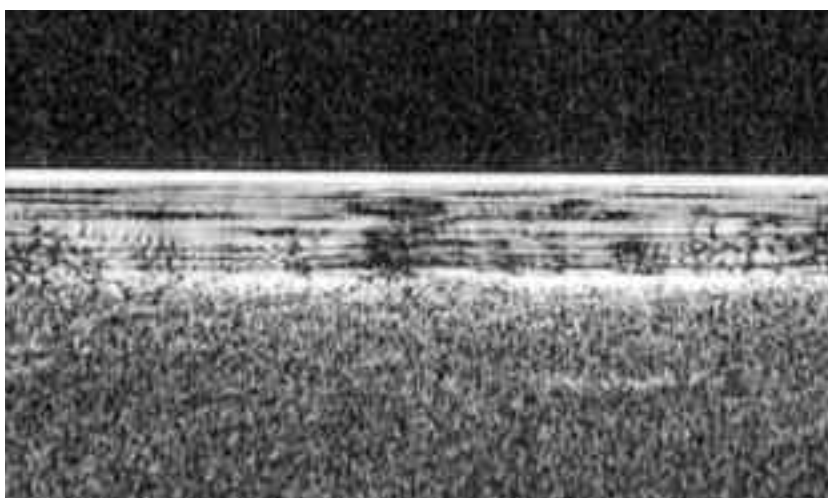
Un lac subteran imens a fost descoperit în premieră pe Marte, lucru care crește posibilitatea existenței vieții extraterestre, au declarat cercetătorii.

Aflat sub stratul de gheață marțian, lacul are aproximativ 20 de kilometri lățime, informează AFP.

Cercetătorii italieni susțin că este cea mai vastă întindere de apă descoperită pe Planeta Roșie.

„Este rezultatul excepțional al faptului că apa de pe Marte există și furnizează condițiile pentru dezvoltarea vieții”, a declarat Alan Duffy, profesor din cadrul Universității Swinburne din Australia. În prezent, Marte este o planetă aridă, însă, în trecut, acum aproximativ 3,6 miliarde de ani, era un loc umed și călduros.

Cercetătorii sunt dornici să descopere surse de apă contemporane deoarece ar putea deține urme ale existenței



Imagine-radar cu lacul subteran (Fotografie realizată de ESA)

vieții în trecut sau chiar și în prezent.

De asemenea, prin intermediul posibilității accesării apei, oamenii ar putea supraviețui în viitor pe Planeta

Roșie.

Apa din lacul descoperit recent nu este însă bună pentru consum, de asemenea se află la o adâncime de 1,5 ki-

lometri.

Temperaturile de pe Marte sunt sub punctul de îngheț al apei, însă aici apa își păstrează starea lichidă datorită prezenței magneziului, calciului și sodiului.

„Este o descoperire extrem de importantă ce crește speranțele prezenței vieții pe Marte”, a declarat Fred Watson din cadrul Observatorului Astronomic din Australia. Descoperirea a fost realizată prin intermediul instrumentelor de la bordul sondei Mars Express, lansată în 2003 și operată de Agenția Spațială Europeană. Instrumentul poartă denumirea de Mars Advanced Radar for Subsurface and Ionosphere Sounding (MARSIS) și a fost proiectat pentru a descoperi apă sub suprafața marțiană prin intermediul transmiterii pulsațiilor radar. Undele radio ce se propagă înapoi către sondă sunt analizate pentru obținerea informațiilor privind structurile ce s-ar putea afla în subteran.

# Demi Lovato, spitalizată în urma abuzului de droguri



**Demi Lovato a fost spitalizată, după ce a fost găsită inconștientă în locuința sa. Presa internațională scrie că artista a fost transportată de urgență la spital, după o supradoză de heroină. Demi Lovato a refuzat însă să spună ce a luat, dar a precizat că nu este vorba despre heroină.**

La câteva ore de la spitalizare, reprezentantul lui Demi Lovato a anunțat că aceasta este „conștientă și vorbește”. „Demi este trează și alături de familia sa, care dorește să mulțumească tuturor pentru dragostea, sprijinul și rugăciunile primite. Unele informații prezentate în presă sunt eronate, iar familia a cerut să i se respecte viața privată și să nu se facă speculații, starea ei de sănătate și recuperarea fiind cele mai importante lucruri în acest moment”, a anunțat agentul vedetei.

## Nu se știe ce droguri a consumat artista

Paramedicii au găsit-o pe Demi Lovato în stare de inconștientă, când au ajuns la domiciliul acesteia. Artista a

fost preluată de o ambulanță și transportată la un spital din Los Angeles, marți, după prânz. Paramedicii care au intervenit la domiciliul acesteia i-au administrat Narcan, un tratament de urgență în cazul supradozelor de droguri. Surse din cadrul poliției au declarat că, în momentul sosirii paramedicilor la reședința acesteia din Los Angeles, niciunul dintre prietenii acesteia nu se mai afla în casă. În schimb, erau prezenți membri ai echipei cântăreței, care au refuzat să spună ce droguri ar fi consumat Demi Lovato.

Potrivit unei publicații străine, surse din cadrul poliției au declarat că la reședința acesteia au fost găsite obiecte folosite pentru consumul de droguri, dar și resturi de substanțe dopante. De asemenea, o asistentă medicală ar fi spus poliției că metamfetamina este substanța din cauza căreia Demi Lovato ar fi suferit o supradoză. Spitalizarea artistei vine la câteva săptămâni după ce a lansat melodia „Sober”, în care a recunoscut că problemele ei cu substanțele interzise au recidivat. Ultimul show al lui Demi Lovato a avut loc duminică, 22 iulie. Artista urma să susțină un show în Atlantic City, însă surse din anturajul ei au declarat pentru TMZ că, în ultima perioadă, a avut

probleme.

Demi Lovato s-a luptat cu abuzul de substanțe interzise ani la rând. O perioadă, ea s-a internat la o clinică de specialitate, iar de șase ani nu mai consuma droguri. Concret, Demi Lovato a avut probleme cu depresia, tulburări de alimentație și autoagresiune. Din cauza afecțiunii destul de grave, artista a fost internată într-un centru de reabilitare, în 2010, la vârsta de 18 ani.

Ea a recunoscut că a avut bulimie, că s-ar fi rănit de una singură și că s-ar fi „autotratat” cu medicamente și alcool, pentru a-și amorți durerea. Artista a mai recunoscut și că obșnuia să consume cocaină de mai multe ori pe zi.

În anul 2017, Demi Lovato a apărut în documentarul „Simply Complicated”, difuzat pe Youtube, în care a vorbit deschis despre problemele pe care le-a avut cu consumul de substanțe interzise.

„Nu lucram la programul meu de recuperare. Nu eram pregătită să fiu curată. Luam cocaină cu mine în avion, o luam în toaletă, o luam noaptea... Vreo două luni am folosit zilnic!”, spune, în acel documentar, Demi Lovato.

În urmă cu câțiva ani, artista a dez-

văluit faptul că nu a avut o relație foarte bună cu tatăl său, acesta fiind o persoană abuzivă. Ea a spus că boala mintală a tatălui său l-a făcut să fie incapabil de a avea grijă de familie. După moartea bărbatului, ea a pus bazele unui program de burse necesar celor aflați în aceeași situație. Presa de peste Ocean a scris că Demi Lovato a petrecut într-un bar ziua de naștere a uneia dintre dansatoarele sale în noaptea de dinaintea incidentului.

Demetria Devonne „Demi” Lovato s-a născut la 20 august 1992 și este o cântăreață, compozitoare și actriță americană. A debutat în serialul „Barney & Friends”, însă și-a câștigat celebritatea în urma interpretării rolului lui Mitchie Torres în filmul „Camp Rock” alături de „Jonas Brothers”, și datorită serialului „Sonny și steluța ei norocoasă”.

Lovato a debutat în industria muzicală cu albumul „Don't Forget”, lansat pe 23 septembrie 2008. Acesta a fost un succes comercial, debutând pe locul al doilea în Billboard 200, cu peste 89.000 de exemplare vândute în prima săptămână. Ulterior, artista și-a lansat al doilea album, intitulat „Here We Go Again”, pe 21 iulie 2009, dovedindu-se a fi un nou succes și atingând poziția

fruntașă în topul menționat anterior. A urmat „Unbroken”, iar pe 14 mai 2013, cel de-al patrulea album al său, intitulat chiar „Demi”. Albumul a ocupat a treia poziție în clasamentul Billboard 200, vânzându-se în prima săptămână în 110.000 de exemplare.

## A fost agresată la școală

Împreună cu Selena Gomez, ea și-a început cariera de actriță în serialul de televiziune pentru copii „Barney & Friends”, în rolul Angelei. A început să ia lecții de pian la vârsta de 7 ani și de chitară la 10 ani. Tot atunci aceasta a început să ia și lecții de dans și actorie. Lovato a mărturisit în emisiunea lui Ellen DeGeneres că a învățat mai mulți ani de acasă datorită faptului că era agresată la școală. Ea a primit diploma de absolvire prin învățământ la domiciliu în aprilie 2009.

Mai târziu a devenit purtătoare de cuvânt pentru organizație împotriva hărțuirii „PACER” și a avut o apariție în cadrul emisiunii „America's Next Top Model” pentru a vorbi concurențelor și publicului despre acest subiect. În 2006, Demi a apărut în serialul „Prison Break”, iar anul următor în serialul „Just Jordan”.