

## Dumitru Fărcaș a transformat taragotul într-o icoană sonoră a tradiției autentice

Dumitru Fărcaș s-a născut la 12 mai 1938, în localitatea Groși, lângă Baia Mare, unde a fost și înmormântat joi, 9 august 2018.

Școala generală o face în satul său natal, iar în 1956 se înscrie la Liceul de Muzică. În 1960 intră în Ansamblul Maramureșul din Baia Mare, ca instrumentist. Între anii 1962-1967 este student la Academia de Muzică "Gheorghe Dima" din Cluj-Napoca, unde studiază oboiul.

În 1962 a preluat Ansamblul "Mărțișorul" al Casei de Cultură a Studenților din Cluj-Napoca, cu care obține numeroase premii naționale și internaționale.

A primit titlul de „Cetățean de onoare” al orașului Phenian (Coreea de Nord) și al orașelor Cluj-Napoca, București, Reșița și Baia Mare.

A fost președinte de onoare al Congresului Internațional al Taragotiștilor. La 29 noiembrie 2002 primește Crucea națională Serviciul Credincios clasa a III-a. La 7 februarie 2004 primește Ordinul Meritul Cultural în grad de Mare Ofițer, Categoria D - "Arta Spectacolului".

La 7 martie 2008 i-a fost conferit titlul de Doctor Honoris Causa al Academiei de Muzică „Gheorghe Dima” din Cluj-Napoca.

A trecut la cele veșnice în 7 august 2018, la Cluj-Napoca.

Pentru întreaga sa activitate ca taragotist a fost numit "regele taragotului", "voievodul taragotului".



PAGINA 3

## Cum trebuie protejate animalele de companie de caniculă?

Perioada verii vine din păcate cu o serie de probleme pentru animalele de companie cauzate mai ales de căldura excesivă. Medicul veterinar Florin Sadoș ne-a dat mai multe detalii despre aceste probleme și despre modul în care stăpânii trebuie să procedeze pentru a-și ajuta animalele.

Cei mai afectați sunt câinii care întâmpină dificultăți din cauza faptului că ei nu pot transpira prin piele ca și noi, oamenii. Ei transpiră prin lăbuțe și elimină căldura prea mare cu ajutorul respirației, deci este mai greu să-și regleze temperatura. De asemenea, ei mai pot înlătura senzația de căldură prin contactul cu corpurile reci.

PAGINA 9

## Fortificație uriașă, de 4 ori mai mare decât Troia, descoperită în Arad

Descoperire arheologică fără precedent în județul Arad, dar și în întreaga țară și chiar în Europa de Est: o fortificație uriașă, care se întinde pe aproape 90 de hectare, și care a fost ridicată în urmă cu aproximativ 3.400 de ani, în epoca bronzului. Cetatea Veche, cum a fost denumită de arheologi, a fost descoperită pe raza teritorială a orașului Sântana, primele săpături efectuate acolo datând din anul 2009. Numai că, în ultimii doi ani, o echipă mixtă româno-germană a intensificat cercetările și a scos la suprafață descoperiri uriașe.

PAGINA 11

## British Museum restituie Irakului artefacte furate în 2003

Mai multe artefacte, unele dintre acestea cu o vechime de 5.000 de ani, furate din Irak în 2003, după căderea regimului lui Saddam Hussein, se vor întoarce în țara lor după ce au fost identificate de experți de la British Museum, a anunțat joi instituția, potrivit AFP.

Poliția londoneză a confiscat, în mai 2003, opt artefacte de mici dimensiuni de la un comerciant care nu avea informații despre proveniența acestora. Piese au fost încredințate apoi experților de la British Museum. O coincidență incredibilă a făcut ca o echipă a muzeului să lucreze chiar pe situl de unde fuseseră furate obiectele, la Tello (străvechiul oraș sumerian Girsu), în sudul Irakului.

Printre obiectele recuperate, se află și trei conuri din argilă cu inscripții cuneiforme indicând numele regelui care le-a comandat și zeul cărui îi erau dedicate, în acest caz regele Gudea și divinitatea Ningirsu.

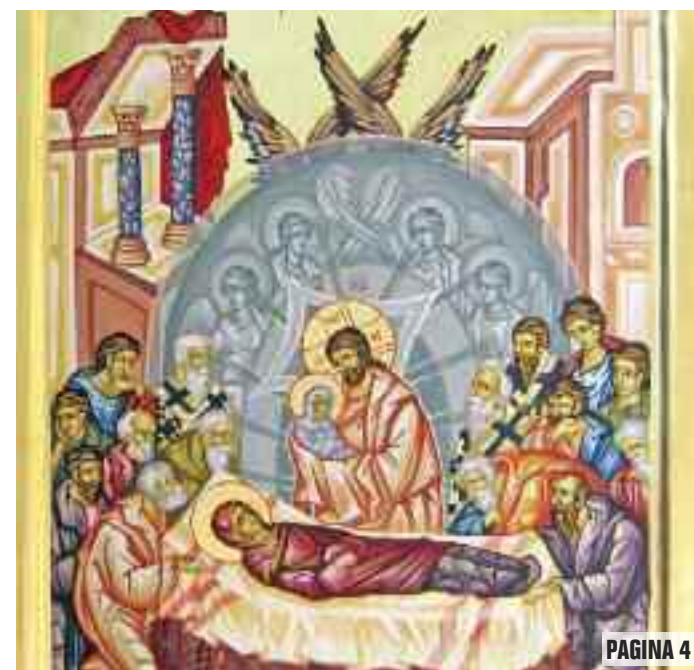
## 110 ani de la inaugurarea liniei de cale ferată Satu Mare - Mateszalka



Clădirea Gării Satu Mare a fost construită în anul 1899

PAGINA 2

## Sfântă Mărie Mare în tradiția sătmărenilor



PAGINA 4

În fiecare an, la 15 august, Biserica serbează "Adormirea Maicii Domnului" (praznic cunoscut în popor și sub numele de "Sfântă Mărie Mare"), în amintirea adormirii și mutării Fecioarei Maria cu trupul la cer

### Sănătate și Frumusețe

Bitterul Taina Plantelor de la Hypericum, un "elixir al vieții"

PAGINA 5

Pâinea, cel mai mare dușman al siluetei?

PAGINA 8

Modele de verighete care se poartă

PAGINA 7



# EVENTIMENT

## Iancu de Hunedoara a murit de ciumă la 11 august 1456

Iancu de Hunedoara a fost ban al Severinului între 1438-1441, voievod al Transilvaniei între 1441-1446, guvernator și regent al Ungariei între 1446-1453 și căpitan general al regatului între 1453-1456, mare comandant militar, tatăl regelui Matia Corvin.

Acceptarea coroanei Ungariei de către Vladislav al III-lea al Poloniei, devenit astfel Vladislav I al Ungariei, la 6 martie 1440, venirea acestuia în regat, la 21 mai, și încoronarea sa la 17 iulie la Alba Iulia, au dus la declanșarea unui sângeros război civil. Devenind adevăratul conducător al grupării favorabile regelui Vladislav I al Ungariei, Ioan de Hunedoara a fost răsplătit din plin de acesta, demnitatea cea mai importantă ce i-a fost încredințată în 1441 fiind aceea de voievod al Transilvaniei.

Ioan de Hunedoara se impune politic și este numit regent al Ungariei în 1446. După înfrângerea de la Kosovo Polje, Iancu intră în Moldova și îl înscăunează pe vărul său Bogdan al II-lea (tatăl lui Ștefan cel Mare). În 1448 Iancu de Hunedoara a primit titlul de Prinț (Prințep) de la Papa Nicolae al V-lea și a continuat luptele împotriva otomanilor. Reîntors în Ungaria la începutul anului 1453, Ioan de Hunedoara a fost numit conte de Bistrița-Năsăud și Căpitan general al regatului. Totodată, regele a inclus în blazonul familiei "Leii de Bistrița".

Turcii au rupt armistițiul în 1454 și au asediat Semendria, dar Iancu a reținut o nouă victorie împotriva lor la Kruševac, unde i-a zdrobit cu desăvârșire. Miza cea mai mare era cetatea Belgradului, pe care sultanul Mahomed al II-lea se pregătea intens să o cucerească. La rândul lui Iancu a luat măsuri pentru întărirea ei. Asediul Belgradului de către turci a început la 4 iulie 1456, și a fost deosebit de puternic. Însă flota cruciată a câștigat bătălia pe apă distrugând, în 14 iulie, flota turcească, ce împiedica aprovizionarea orașului. Lupta decisivă s-a dat între 21-23 iulie. Atacul musulman a fost respins în 21 iulie, iar în 23 iulie creștinii atacau tabăra turcilor. Concepția strategică modernă a lui Iancu l-a ajutat să-l înfrângă pe sultan în ciuda raportului de forțe defavorabil creștinilor și să obțină cea mai mare victorie de până atunci a creștinătății împotriva turcilor.

Iancu de Hunedoara a murit în 11 august 1456, de ciumă, în tabăra de la Zemun. S-a instaurat, după victoria creștinilor de la Belgrad, o perioadă de 70 de ani de liniște relativă la granița de sud est a regatului maghiar.

Iancu de Hunedoara este înmormântat la Alba Iulia, în Catedrala Sf. Mihail.

## Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

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

Redacția Satu Mare:

str. Mircea cel Bătrân nr. 15

Satu Mare, cod 440012

Telefon: 0261-767300

e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

Pe 25 septembrie 1871 se deschide circulația pe porțiunea de linie Carei - Satu Mare, în lungime de 38 km. Construcția liniei continuă în ritm susținut, iar pe 20 iunie 1872 se inaugurează porțiunea de cale ferată Satu Mare - Halmeu. Linia Satu Mare - Baia Mare a fost inaugurată la 6 iulie 1884.

# 110 ani de la inaugurarea liniei de cale ferată Satu Mare - Mateszalka

Centenarul evenimentului a fost sărbătorit cu fastul cuvenit la Csenger

Prin bunăvoința fostului inginer feroviar Tiberiu Lorincz, cunoscut filatelist, vă prezentăm o scurtă istorie a liniilor de cale ferată care străbat județul Satu Mare, în marea lor majoritate inaugurate înainte de Primul Război Mondial.

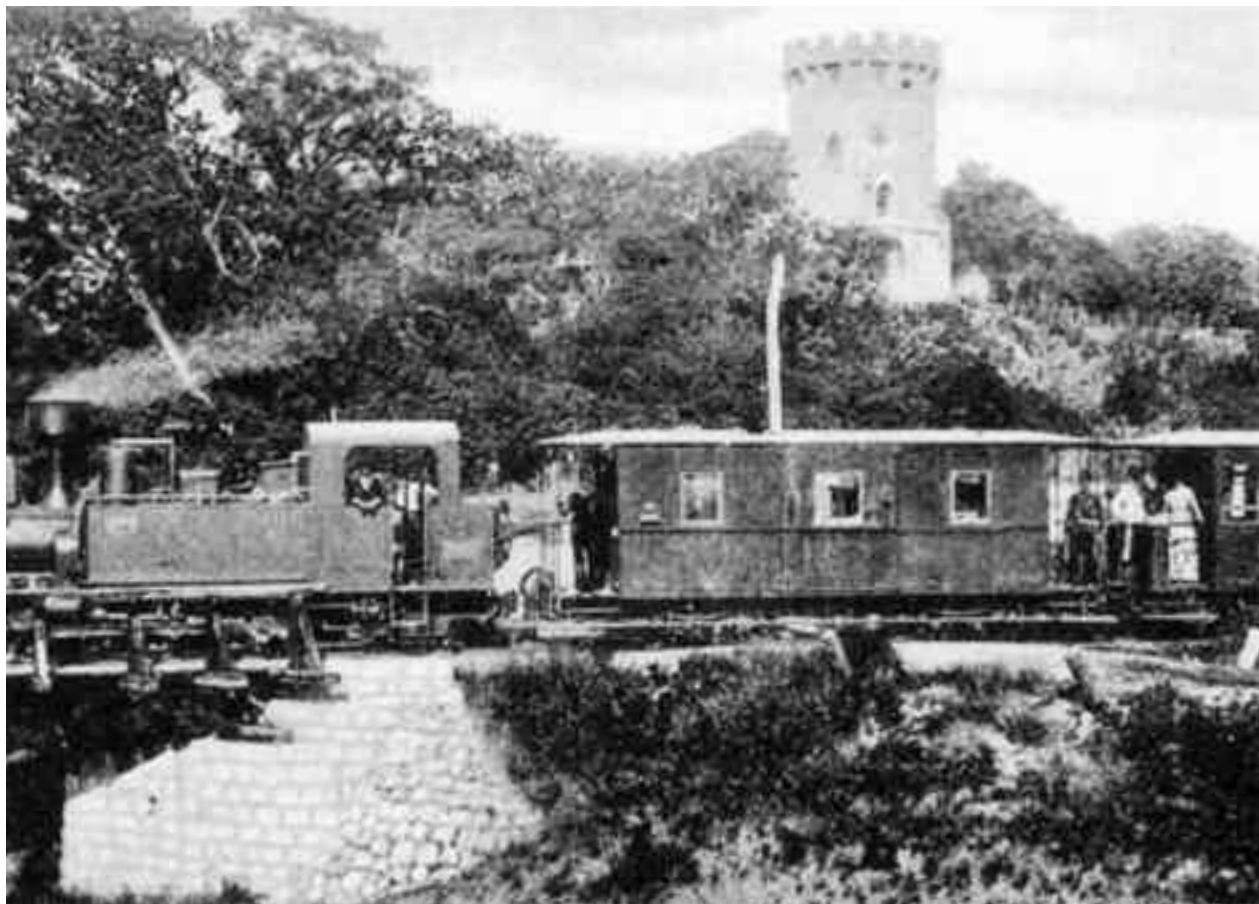
Primul oraș din Transilvania care a fost legat prin cale ferată de capitalele vest-europene a fost Oradea, devenind punct de plecare spre centrul Ardealului, spre Carpați și Dunăre și spre drumurile comerciale ale Orientului. La Oradea drumul de fier a ajuns la 24 aprilie 1858 (prin inaugurarea liniei Pospokladany - Episcopia Bihor - Oradea). Linia Cluj - Oradea a fost inaugurată pe 7 septembrie 1870 și Cluj - Războieni pe 14 august 1873. Liniile secundare au fost construite mai târziu.

## Linia Debrecen - Halmeu

Așa s-a întâmplat și cu linia principală Debrecen - Valea lui Mihai - Carei - Satu Mare, inaugurată la 25 septembrie 1871. La construcția ei, porțiunea de cale ferată Carei - Satu Mare - Halmeu făcea parte din magistrala Debrecen - Valea lui Mihai - Satu Mare - Korolevo - Sighetu Marmăției, în lungime totală de 220 km. În acea perioadă linia fiind pe teritoriul maghiar, MAV-ul (Căile Ferate Maghiare înființate în 1869) a propus printre primele proiecte construirea acestei căi ferate, care pentru guvernul de la Budapesta avea în primul rând un pronunțat caracter strategic pentru că lega rețeaua căilor ferate maghiare de o serie de localități din Transilvania. De asemenea, această cale ferată ușura considerabil transporturile spre Țara Maramureșului și dădea posibilitatea exploatarei intensive și gratuite a lemnului și a sării aflate aici din belșug și atât de căutate la Viena și Budapesta.

Din aceste motive, în primăvara anului 1870, folosind fondurile statului maghiar, MAV-ul începe construcția căii ferate de la Debrecen spre Sighetu Marmăției. Executată într-un ritm rapid, la 5 iunie 1871 se deschide circulația pe prima parte a liniei în lungime de 70 km, de la Debrecen prin Valea lui Mihai până la Carei. Pe 25 septembrie 1871 se deschide circulația și pe porțiunea de linie Carei - Satu Mare, în lungime de 38 km. Construcția liniei continuă în ritm susținut, iar pe 20 iunie 1872 se inaugurează porțiunea de cale ferată Satu Mare - Halmeu. Linia Satu Mare - Baia Mare a fost inaugurată la 6 iulie 1884.

Liniile au fost exploatate de MAV timp de 48 de ani (1871-1919) iar după Unirea Transilvaniei cu Regatul României, prin crearea noii frontiere cu Ungaria, stația Valea lui Mihai devine stație de frontieră. În conformitate cu Tratatul de la Trianon, porțiunea de linie Valea lui Mihai - Satu Mare - Halmeu și linia Satu Mare - Baia Mare trec în administrația Căilor Ferate Române. Liniile au mai fost administrate de către MAV de la 30 august 1940 până în luna septembrie 1944, ca urmare a celor stabilite prin Dictatul de la Viena, când liniile au rămas pe teritoriul cedat până la retragerea trupelor ungare.



Linia Satu Mare - Arduș a fost inaugurată la data de 14 iunie 1900

## Liniile înguste secundare

Liniile înguste din jurul Sătmarului au fost construite din interese locale datorită dezvoltării economice și sociale din zonele adiacente liniilor principale, astfel: linia Satu Mare - Bixad a fost inaugurată la 20 aprilie 1906, linia Satu Mare - Arduș a fost inaugurată la data de 14 iunie 1900, linia Ghilvaci - Crucișor - Șomcuta Mare a fost inaugurată pe 2 segmente: la 4 octombrie 1893 între Ghilvaci - Arduș și la data de 31 ianuarie 1895 între Arduș - Șomcuta Mare.

Clădirea actuală a stației Satu Mare a fost construită în anul 1899 iar a stației din Carei în anul 1912, după proiectele renumitului proiectant Pfaff Ferenc, angajat la MAV.

Remorcarea trenurilor de călători și de marfă s-a făcut în perioada de după inaugurarea liniilor cu locomotive cu abur din depoul Satu Mare (inaugurat la 25 septembrie 1871), cu locomotive MAV din seriile 335, 370, 375, 376, 324, iar cele de pe liniile de cale ferată înguste cu locomotive cu abur seriile 764 și 490. După anul 1955 s-au folosit locomotive cu abur românești din seriile 50 și 150, iar după 1969 locomotive diesel 60-DA construite de Electroputere Craiova și DHC-1200 și LDH 45 pentru liniile înguste, construite la Uzinele 23 August București. În prezent circulă și automotoare clasa 79, LVT și DUEWAG precum și automotoare moderne DESSIRO cu rang de tren Regio.

## Linia Satu Mare - Mateszalka

Calea ferată Satu Mare - Mateszalka în lungime totală de 55 km a fost construită în anul 1908 de către Societatea Căilor Ferate Locale Satu Mare - Mateszalka, făcând legătura între Satu Mare și localitatea Mateszalka din Un-

garia. A fost inaugurată pe data de 1 august 1908. Inaugurarea a avut loc în prezența unor personalități locale și ministeriale ale vremii.

Trenul inaugural a pornit din Satu Mare la orele 9, prima oprire fiind gara Vetiș, apoi în gara Csenger, ajungând în gara Mateszalka, unde au fost exprimate primele păreri despre calea ferată parcursă de către oficialitățile care au călătorit cu acest tren: "linia este foarte bună, de o calitate excepțională sunt lucrările de infrastructură executate, precum și clădirile realizate pe traseu", fapt pentru care a fost felicitată firma constructoare.

De la începutul existenței ei, linia a fost exploatată de MAV. Începând cu anul 1919 odată cu stabilirea actualei granițe între România și Ungaria și în această parte a țării, linia a fost împărțită în 2 segmente. Linia de cale ferată dintre Csenger - Mateszalka în lungime de 33 km funcționează în condiții normale de trafic și astăzi, pe teritoriul Ungariei, stația Csenger fiind chiar la frontieră. În anul 1920 a fost desființat tronsonul de linie în lungime de 4 km ce lega stația Csenger (Ungaria) cu stația Cetatea Veche din România, iar porțiunea de linie între Cetatea Veche și Satu Mare în lungime de 17 km a fost închisă pentru circulație până în anul 1972 când linia a fost desființată și demolată.

A rămas o porțiune de linie de 1,9 km lungime ce se ramifică din gara Satu Mare Sud (denumirea veche - Satu Mare Ferăstrău), linia 12 Vetiș, ca linie colectoare pentru liniile industriale din Satu Mare Sud.

## Aniversarea centenarului

Aniversarea centenarului liniei a fost marcată pe data de 1 august 2008 de către MAV - Regionala de cale ferată Debrecen, în colaborare cu Con-

siliile Locale din localitățile Mateszalka și Csenger.

Trenul special cu personalități MAV, primari, oficialități locale, presă, invitați a fost primit în gara Csenger cu fanfară și majorete de către primarul din Csenger, oficialități locale, și o mulțime de locuitori veniți din împrejurimi. Au urmat discursurile oficialităților și programele artistice (poezie, cântece, dansuri populare, muzică de fanfară, majorete).

Au luat cuvântul primarii localităților Csenger, Mateszalka, directorul Regionalei Debrecen și invitații din România - subprefectul Județului Satu Mare, Pataki Csaba, viceprimarul Municipiului Satu Mare, Kereskenyi Gabor, reprezentantul Regionalei CFR Cluj, șeful Diviziei de Instalații, ing. Ioan Munteanu ș.a.

A urmat o vizită la Muzeul din localitatea Csenger care bineînțeles că a avut și un salon de istorie feroviară: fotografii, planșe, schițe, felinare, instalații de siguranță feroviară, uniforme MAV de epocă, adunate și expuse din grija istoricului și documentaristului de cale ferată din zonă, Sabo Menyhert. Presa locală, din Mateszalka, Csenger dar și Satu Mare, cu interviuri și reportaje în direct și înregistrări la televiziunea centrală și cele locale, au marcat acest moment aniversar.

Partea protocolară a continuat într-un mediu adecvat: masa festivă într-un local din Csenger, schimb de impresii amicale și discuții libere între invitați, personalitățile locale și cele feroviare, prilej de a lega relații de durată, cadouri și mici atenții protocolare din partea feroviarilor CFR și MAV.

Programul aniversar s-a încheiat cu un tur al localităților Csenger și Mateszalka. Tot programul de-a lungul traseului de cale ferată a fost divers, interesant, bine organizat, program care merită apreciere și felicitări.

“Mitru Fărcaș a zis: Ia uitați-vă aici! A scos torogoata și a început să cânte pe scările căminului cultural. În câteva minute, țărani au început să curgă de pe ulițele satului. Unii ieșeau la ferestre, alții fugeau de-a binelea spre cămin. Parcă îi chema un duh, parcă se trăgea clopotul a foc sau a năvală, parcă se anunța o mare sărbătoare.”

## IN MEMORIAM

# Dumitru Fărcaș a transformat taragotul într-o icoană sonoră a tradiției autentice

Timp de peste 30 de ani, la emisiunea “Tezaur folcloric” românii s-au întâlnit în fiecare săptămână cu taragotul lui Dumitru Fărcaș, cel care interpreta muzica din genericul acestei emisiuni - melodia “Fecioreasca de pe Mureș”. Sunetul cald și melodicitatea instrumentului, stăpânit de Fărcaș ca de nimeni altul, au devenit astfel sinonime cu tradiția folclorică autentică și un patriotism elevat.

Dispariția subită a artistului, recunoscut în toată lumea ca un maestru absolut al instrumentului, a lăsat o undă de tristețe în lumea culturală românească. Rămâne însă amintirea unui artist uriaș.

### Binoculăntarea Mariei Tănase

Născut pe 12 mai 1938 în Maramureș, Dumitru Fărcaș a crescut într-o familie care iubea muzica: bunicul, tatăl și cei doi frați mai mari au cântat la clarinet, după cum povestea marele artist într-un interviu.

Carierea de succes a fost clădită cu talent și muncă, dar și cu ajutorul familiei și a unor dascăli. Mama i-a cumpărat un fluier, iar mai târziu a fost descoperit de Mihai Guttman, fostul director al Liceului de Muzică din Cluj. Acesta bătu toata cărările din satele ardeleni în căutarea de elevi talentați. Mai întâi l-au pus la flaut, apoi la contrabas. S-a rugat de profesorul de oboi să-l ia la el, iar în 1962 a reprezentat Maramureșul la un festival de la Helsinki.

“Șansa mea a fost șansa copilului de la sat: am avut un învățător pe nume Lupar Gheorghe, un om absolut destoinic, cum erau adevărații noștri dascăli de altădată, care te studia de mic și știa: asta-i bun de croitor, asta-i bun de tâmplar, asta-i bun de muzicant, asta-i bun de dansator. Directorul Liceului de Muzică, dl Mihai Guttman, a luat contact cu învățătorul din sat și ne-a chemat într-o zi la școală să dăm probe de aptitudini. În urma acestor probe am fost ales să vin toamna să dau examen la Liceul de Muzică din Cluj. Am intrat la Liceul de Muzică în 1956, iar în '60, când am absolvit, copilul sărac fiind, m-am întors acasă și am intrat ca solist în Ansamblul de cântece și dansuri «Maramureșul» din Baia Mare”, își amintea rapsodul.

Acolo l-au dorit, dar în postura de taragotist, pentru că postul de oboist era ocupat. A trebuit să se recalifice rapid: “M-am pus la punct într-o săptămână cu noul instrument. M-a înțeles directorul dacă știu să cânt la taragot, iar eu am răspuns că da, știu. Când am văzut însă instrumentul, i-am spus directorului că nu-i bun și că trebuie să-l repar, iar după o săptămână am să vin să dau probă. Am exersat zi și noapte timp de o săptămână, iar la momentul convenit m-am prezentat la director și am cântat la taragot două piese foarte frumoase.” Dumitru Fărcaș nu doar că a primit postul, ci și un premiu de 5.000 de lei pe care l-a cheltuit ducându-și prietenii la restaurantul Berlin din București.

La 24 de ani, Dumitru Fărcaș a fost



Dumitru Fărcaș a fost înmormântat joi, la Groșii Băii Mari. Prohodul a fost oficiat la Cluj iar panihida mică în curtea casei maestrului. Aceasta a fost oficiată de trei ierarhi: Înaltpreasfințitul Părinte Mitropolit Andrei, Preasfințitul Părinte Episcop Iustin al Maramureșului și Sătmăruului, de Preasfințitul Părinte Arhiepiscop-Vicar Timotei Sătmăreanul

## Mesaj la plecarea din lumea aceasta a marelui artist Dumitru Fărcaș

În dimineața zilei de 7 august când o sărbătorim pe Sfânta Cuvioasă Teodora de la Sihla care a cântat și căutat slava lui Dumnezeu în peșterile din munții Neamțului, s-a mutat în lumea de dincolo de veac voievodul taragotului, Dumitru Fărcaș, cel ce a împodobit cu darurile primite de la Dumnezeu, mai bine de cincizeci de ani, raiul pământului strămoșesc, sufletul, inima și viețile românilor din țară și de pe toate meridianele globului.

Născut în localitatea Groșii Băii Mari, Maramureș, maestrul Dumitru Fărcaș a interpretat în cântec toate doinele, dorurile și durerea oamenilor acestui ținut binecuvântat de Dumnezeu, pe care le-a cântat cu ta-

ragotul și cu glasul într-un mod unic și inconfundabil. Oriunde în țară se auzea muzica lui, acesta vorbea despre Maramureș, iar pe toate continentele, despre România.

Și-a iubit mult țara, limba română, cultura creștină și credința străbună, pe care le-a cântat și viersuit cu o însuflețire și simțire greu de egalat.

Ne-am întâlnit de multe ori în Maramureșul atât de drag Domniei Sale și foarte adesea în satele din Vestul României, în zona Careiului, invitat fiind de către moșii din Apuseni, care au venit în această parte de țară după 1920. De Boboteaza anului 2017 i-am conferit din partea Episcopiei Maramureșului și Sătmăruului

cea mai înaltă și prestigioasă distincție „Crucea Voievodală Maramureșeană” pentru laici, în semn de înaltă cinstitură și recunoștință față de tot ceea ce a făcut pentru ținutul natal.

Rugăm pe Hristos Domnul să așeze sufletul său luminos, curat și frumos alături de cele ale străbunilor noștri care sălășluiesc în lumina, pacea și bucuria Preasfintei Treimi.

Transmitem, totodată, condoleanțe familiei îndurerate și locuitorilor din localitatea Groșii Băii Mari, unde își va dormi somnul de veci marile artist, întru nădejdea învierii și a vieții veșnice.

† IUSTIN  
Episcopul Maramureșului  
și Sătmăruului

remarcat de Maria Tănase după ce a câștigat un concurs la București în care a avut mari rivali, între care Gheorghe Zamfir, regretatul Ion Drăgoi, Toni Iordache, Ilie Udilă, Marcel Budală, Dumitru Zamfir. Iată ce îi scria marea cântăreață:

“Drăguțule Fărcașel, (...) ajunsă în București mi-am învins ocupațiile multiple pe care le am și, într-o liniște relativă să pot formula pe hârtie ceea ce doresc de la mata. Vezi mata, drăguțule, n-am prea scris prea mult la viața mea și mai cu seamă scrisori. Dar scrisoare ca aceasta în care să tresară toate sentimentele mele de artist n-am scris niciodată.

Vezi, Fărcașel, să nu te umfli că-ți cade nasul și gata cu admiratorii talentului matal. Nu vreau să te necăjesc, dar vezi, Dumitru Fărcaș, ești atât de tânăr și atât de talentat încât nu-mi dau seama dacă nu faci și dumneata parte din acei artiști care înainte să înceapă să umble își iau boii

lui Dumnezeu în cap. Mi-ai povestit că muncești mult și am dedus că ești ambițios. Ești ambițios ca să parvii sau ești ambițios ca să rămâi artist? Vom pleca într-un turneu și vom câștiga mulți bani. Banii, arză-i focul, nu contează așa mult cum nu contează cât cântă ci cum cântă.”

Din păcate, moartea Mariei Tănase a făcut imposibil visatul turneu.

### Anii de glorie

“Apoi am venit la Cluj să-mi găsesc foștii colegi care erau la Conservator, în anul II, și față de care aveam un complex de inferioritate gândindu-mă că oi fi eu mare artist, dar cu puțină școală, iar arta fără cultură nu se poate face”, spunea Fărcaș. După terminarea studiilor la Academia de Muzică “Gheorghe Dima”, în 1967, s-a stabilit în Cluj-Napoca. “Studiile superioare m-au ajutat în carieră”, spunea el.

În paralel s-a ocupat de taragul de

l-am studiat. Și încă ceva: sunt zonele folclorice, distincte între ele: partea Lăpușului, partea Maramureșului, Țara Oașului, Bihorul, sunt muntenii, oltenii, moldovenii, dobrogenii: genuri, forme de exprimare diferite, în ritm și melodie. Suntem, așadar, o țară bogată și din acest punct de vedere; doar că, aș spune, prea puțin ținem la această avuție națională. Cu Ansamblul Mărțișorul ne-am străduit să arătăm, pretutindeni în lume, bogăția spirituală a acestui popor. Și am adus trofee de peste tot: Discul de Aur, Colierul de Aur, Ciorchinele de Aur, medalii peste medalii, diplome; tot ce a fost de luat la festivaluri, noi am luat”, mărturisea artistul.

### Magia taragotului

“Am ajuns cu autobuzul pe care scria „Ansamblul studentesc Mărțișorul” în fața căminului cultural dintr-un sat, unde nu era nimeni. Cei din Ansamblul Mărțișorul erau destul de derutați, până când Mitru Fărcaș a zis: Ia uitați-vă aici! A scos torogoata și a început să cânte pe scările căminului cultural. În câteva minute, țărani au început să curgă de pe ulițele satului. Unii ieșeau la ferestre, alții fugeau de-a binelea spre cămin. Parcă îi chema un duh, parcă se trăgea clopotul a foc sau a năvală, parcă se anunța o mare sărbătoare. Pentru mine, acea chemare din taragot (torogoată) era ca un strigăt din buciumul lui Avram Iancu”, își amintește un ziarist.

“Atât de îndrăgît și de apreciat a devenit taragotul în România că, deși este un instrument inventat și fabricat inițial în Ungaria, la nivel internațional noi românii i-am depășit pe unguri la interpretare – deoarece i-am rafinat sunetele și l-am adaptat la diversele zone folclorice ale României: taragotul din Banat sună diferit de cel din Maramureș, deși e vorba de același instrument. Iar dacă eu am reușit să creez un stil, atunci pot să fiu cu sufletul împăcat că am știut să-mi fac datoria față de muzică, cea mai frumoasă și mai profundă dintre arte”, spunea Fărcaș.

### Îndrăgostit de Oaș

Fostul primar din Turț, Ioan Belbe, scrie pe pagina de Facebook: “Îmi amintesc un episod de atunci (1995): în vama de la Trieste, grupul nostru a fost ținut câteva ore, până când șeful vămii a aflat că Dumitru Fărcaș este prieten intim cu Placido Domingo. La întoarcere, chiar dacă era ora 4 dimineața, am trecut în aplauzele vameșilor și a asistenței, pentru că din “Taragotul de aur” răsuna o melodie a lui Placido Domingo. Ne-am reîntâlnit de mai multe ori la Sămbra Oilor, la Teatrul Național din Cluj în decembrie 2017 unde mi-a spus: «Am mulți prieteni în Țara Oașului, la Valea Măriei pe Mihai Salvini, mai invitați-mă și pe mine la anumite evenimente că mi-e dor de Oaș...» L-am sunat înainte de 19 iunie 2018 să-l invit la Valea Măriei la un eveniment cultural, mi-a răspuns tanti Lenuța, spunându-mi că domnul Dumitru nu se simte prea bine, nu am insistat, m-am rugat pentru sănătatea lui. Dar voia și planul lui Dumnezeu pentru fiecare sunt tainice, chemându-l în aceste zile la viața cea veșnică.”

## RELIGIE

*Praznicul Adormirii Maicii Domnului este cea mai de seamă dintre sărbătorile Preasfintei Fecioare Maria, Născătoarea de Dumnezeu. Chiar dacă Sfânta Scriptură nu pomenește nimic despre Adormirea Maicii Domnului, aflăm despre acest moment din cântările și imnele de la Vecernia și Utrenia sărbătorii.*

## De Adormirea Maicii Domnului sute de pelerini sunt așteptați la Peleş

Adormirea Maicii Domnului, adică Ridicarea cu trup și suflet la cer a Sfintei Fecioare Maria, a fost întotdeauna zi de mare sărbătoare pentru comunitatea greco-catolică maghiară din Peleş, dar de când vechea icoană a altarului a fost regăsită ca prin minune, restaurată și resfințită, biserica a devenit loc de adevărat pelerinaj la toate sărbătorile mariane.

Strămoșii și chiar și anumite documente afirmă că aceasta a fost o icoană făcătoare de minuni, iar de când icoana Născătoarei de Dumnezeu este expusă în biserică mai mulți enoriași relatează că după ce s-au rugat în fața acesteia, cerând cu evlavie ajutorul Maicii Sfinte, rugăciunile lor au găsit ascultare.

Din devotamentul profund al comunității față de Sfânta Fecioară Maria, pomenirea Adormirii Maicii Domnului este mare sărbătoare, aproape ca un hram în sat. În acest an, în preziua sărbătorii, seara, de la ora 19.00 se va oficia Vecernie, Litie și Paraclis, iar miercuri, 15 august, dimineața de la ora 9.00 Utrenie. Sfânta Liturghie de praznic va fi oficiată la ora 10.00, în ziua mării sărbători.

## Superiorii de ordine călugărești susțin hirotonirea diaconilor

Un sondaj făcut între superiorii de ordine masculine și feminine din SUA arată că majoritatea cred că Biserica poate și trebuie să hirotonească femei ca diacon. Aproximativ 75% dintre superiori cred că este posibilă hirotonirea sacramentală a femeilor ca diacon (notă: în contextul în care exclusiv bărbații pot fi hirotoniți, conform învățării catolice), dar doar 45% cred că se va întâmpla așa ceva.

Sondajul, publicat de CARA (Center for Applied Research in the Apostolate), de la Universitatea Georgetown, a implicat toate cele 777 de institute călugărești și societăți de viață apostolică din SUA. Trebuie amintit că Papa Francisc a repetat în mai multe rânduri faptul că doctrina privind hirotonirea exclusiv a bărbaților este definitivă și nu poate fi schimbată - relatează catholica.ro. Da, în Biserica primară au existat diaconi, dar nu este foarte clar rolul lor. Problema diaconilor femei a revenit pe tapet după ce Pontiful a numit o comisie care să analizeze rolul istoric al diaconilor în Biserica primelor secole. Dintre superiori, 76% știau despre comisie. 84% cred că hirotonirea femeilor ca diacon va spori presiunea pentru femei preoți.

Acum doi ani, Papa Francisc a instituit o comisie pentru studierea fenomenului femeilor diacon, dar fiind că tema fusese ridicată într-o audiență papală cu un grup de călugărițe în mai 2016. Ulterior Pontiful s-a declarat deranjat de faptul că presa a sugerat că el ar susține ideea diaconilor femei. „Au spus: 'Biserica deschide ușa diaconilor'. Pe bune? Sunt puțin nervos căci nu se spune adevărul. Am avut în primele secole diaconițe. S-ar putea studia aceasta și să se facă o comisie. Nu s-a cerut ceva mai mult? Sfântul Părinte știe că subiectul mai fost studiat, în 2002 de exemplu publicându-se un document al Comisiei Teologice Internaționale, ramură a Congregației pentru Doctrina Credinței. Documentul concluzionează în principiu cu sublinierea că diaconițele nu erau echivalentul diaconilor, fiind o coincidență de nume, dar nu de rol liturgic sau sacramental.

# Sărbătoarea Sfântă Mărie Mare în tradiția sătmărenilor

**În fiecare an, la 15 august, Biserica serbează "Adormirea Maicii Domnului" (praznic cunoscut în popor și sub numele de "Sfântă Mărie Mare"), în amintirea adormirii și mutării Fecioarei Maria cu trupul la cer, de unde veghează asupra întregii omeniri, revărsându-și mila peste cei care își pun nădejdea în ea ca mijlocitoare către Fiul ei și Dumnezeu nostru.**

De mult ar fi pierdut Dumnezeu nemulțumirea omenesc, spun Sfinții Părinți, din cauza păcatelor noastre, dacă Maica Domnului nu ne-ar fi luat apărarea cu lacrimi fierbinți de mamă și cu suspine negraite: "Mai lasă-i, Doamne, mai acordă-le o șansă. Poate, poate se vor îndrepta". O lacrimă, un cuvânt, o mijlocire a Maicii Domnului pot șterge păcatele noastre și pot stinge mânia dumnezeiască.

Această sărbătoare este așteptată și cinstită de către credincioșii sătmăreni aproape cu aceeași bucurie și intensitate ca Paștile și Crăciunul. În fiecare zi a postului Sfintei Mării, cu mic cu mare, creștinii participă la "Paraclisul Maicii Domnului", la biserică. Maica Domnului deține un loc special și în inima locuitorilor din această parte a țării. Potrivit tradiției, în satele noastre, la mănăstiri și la bisericile femeile duc fructe coapte, faguri de miere, ca pomana pentru sufletele celor adormiți. Pomana se face și la cimitir, pentru cei săraci, prilej cu care se tămăduiește și mormintele. Pomenile se dau mai ales pentru cei care au pierit de morți năpraznice: arși, înecați, devorați de animale sălbătice, trăzniiți, accidentați. Nu se fac pomeniri pentru sinucigași. Unele femei se feresc să-și serbeze acum onomastica, fiindcă e vorba de o adormire, amânând momentul pe la Sfântă Mărie Mică (8 septembrie - Nașterea Maicii Domnului).

## La 15 august încep iarmarocile de toamnă

Tot în această zi se organizează târguri mari, în cadrul cărora se comercializează obiecte confecționate din ceramică, oale de lut, ulcele, câni, farfurii. De fapt, după 15 august încep târgurile și iarmarocile de toamnă. De asemenea, se fac hore prin sate. În Țara Oașului (de exemplu, la Certeze) se ține dansul la ciuperca. Ciuperca este locul în care se desfășoară horele în sărbători. Aici se "gioacă" până seara târziu, creștinii povestind minunile Maicii Domnului făcute atunci când "i-au prins jidovii feciorul". În această zi, rodul viilor începe să se coacă și, ca atare, se tocmesc pândarii, luându-se măsuri de protecție a podgoriilor. Bărbații își schimbă pălăria cu căciula. Este bine ca oamenii să mănânce acum pentru prima dată struguri și miere de albine. Despre struguri vorbesc și unele stihuri, ca de pildă: "Iar (numele persoanei) să fie curat, luminat  
Ca steaua din cer  
Ca roua din câmp  
Ca struguri în vie  
În ziua de Sfântă Mărie.  
Totodată, acum este vremea când turmele de oi "scoboară" de la munte, potrivit cântecului:  
"La Sfântă Mărie Mare  
Tulesc oile devale  
Și se duc și nu mai vin  
Pân' la Sfântul Constantin".  
În sate, toți gospodarii se pregătesc de ospete. Musafirii sunt ospătați cu pă-



Și s-a făcut atunci tunet mare și au venit de la marginile lumii, ca pe niște nori, toți Apostolii lui Hristos la casa Maicii Domnului, din Ierusalim. Și, începând Petru cântarea cea de îngropare, Apostolii au ridicat patul și au însoțit la mormânt trupul cel primitor de Dumnezeu.

lincă, sarmale, coptături. Fiecare gazdă își dichisește casa, șura, curtea, întreaga gospodărie, pentru a-și întâmpina oaspeții așa cum se cuvine.

## Procesiuni la mănăstirile sătmărene

Pe întreg cuprinsul județului Satu Mare se organizează pelerinaje și procesiuni la mănăstiri. Maica Domnului este protectoarea tuturor călugărilor și a călugărițelor, iar mănăstirile sunt grădiniile ei. Județul nostru este presărat cu o salbă frumoasă de mănăstiri, adevărate oaze de liniște, potrivite pentru unirea omului cu Dumnezeu, cu Maica Domnului și cu Sfinții prin rugăciune. La mănăstirile de la Bixad, Măriș, Scărișoara, Portărița, Țeghea etc., vin mii și mii de oameni pe jos, din satele învecinate și nu numai, chiar și din alte județe, parcurgând zile întregi, indiferent de starea vremii. De pildă, credincioșii din Mădăras călătoresc o zi și jumătate până la Mănăstirea Bixad. Niciun efort nu este prea mare pentru a ajunge la întâlnirea cu "Maica cerului și a pământului". În fața grupurilor de pelerini merg persoanele care poartă praporii și crucile. Uneori, credincioșii sunt însoții de preoții din parohiile lor. Împreună intonează din toată inima cântări în cinstea Maicii Sfinte: "O, Măicuță Sfântă", "O, Marie Maică Sfântă", "Astăzi Maica-n cer se duce", "Adormirea Maicii Domnului", "Fecioara la munte", "Maică Pururea Fecioară", "Marie Sfântă Fecioară", "O, Maică dulce a vieții mele", "Lacrimi mari" ș.a. Astfel, "cu cântare de mărire", creștinii se îndreaptă spre mănăstiri:

"Ajută-ne Măicuță  
Să ne rugăm mereu  
Să credem totdeauna  
Că este Dumnezeu".

La intrarea fiecărui grup pe porțile mănăstirii încep să bată clopotele în semn de "bun-venit". Se înconjoară de trei ori biserica mănăstirii și din toate piepturile răsună refrenul:

"Nu lăsa Măicuță  
Să pierim pe cale  
Căci noi suntem fiii  
Lacrimilor tale.

Vino, Maică, iară  
Nu lăsa să piară  
Țara și poporul  
Turma și păstorul".

Este o atmosferă de rugăciune cu adevărat înălțătoare. Începe privegherea de toată noaptea. În picioare (cei mai tineri) sau așezați pe pături (cei mai în vârstă), credincioșii participă cu întreaga ființă la slujbele închinare Maicii Domnului. Se începe cu Vecernia, urmând Paraclisul, Acatistul, Prohodul și Taina Sfântului Maslu. Creștinii se roagă împreună, cântă, ascultă cuvântul lui Dumnezeu predicat de preoți, sărută sfintele icoane ale Fecioarei Maria, își mărturisesc păcatele și apoi așteaptă cu nerăbdare Sfânta Liturghie pentru a se uni cu Iisus Hristos, Fiul Mariei, prin Sfânta Împărtășanie.

Pe lângă mănăstiri își fac simțită prezența și "preocupății", instalându-și tarabele unde găsesc o palmă de loc. Se vând prăjiturele colorate, turte înșirate pe ață, diferite mărghele, lăntșoare, icoane, suveniruri. Acestea se dăruiesc acasă copiilor sau rudeniilor ca o amintire sau celor care n-au putut fi de față la sărbătoare din motive binecuvântate.

## Cea mai importantă sărbătoare închinată Maicii Domnului

Praznicul Adormirii Maicii Domnului este cea mai de seamă dintre sărbătorile Preasfintei Fecioare Maria, Născătoarea de Dumnezeu. Chiar dacă Sfânta Scriptură nu pomenește nimic despre Adormirea Maicii Domnului, aflăm despre acest moment din cântările și imnele de la Vecernia și Utrenia sărbătorii. Potrivit tradiției Bisericii, atunci când a binevoit Hristos, Dumnezeu nostru, să ia la Sine pe Maica Sa, a rânduit cu trei zile mai înainte ca ea să cunoască printr-un Înger mutarea de pe pământ la viața cerească.

Deci, înștiințându-se Născătoarea de Dumnezeu despre aceasta, s-a bucurat mult și s-a suit degrabă în Muntele Măslinilor, ca să se roage.

S-a întors apoi acasă și a pregătit toate cele de îngropare, încredințând pe cele de aproape ale ei că, mutându-se la ce-

ruri, nu numai că nu le va uita, ci pe toată lumea o va cerceta și o va ocroti. Ea a împărțit văduvelor sărace veșmintele sale, apoi, luându-și iertare de la toți și așezându-se pe pat, a făcut rugăciune pentru întărirea lumii și pentru viețuirea în pace.

Și, binecuvântând pe toți cei de față, și-a dat sufletul în mâinile Fiului și Dumnezeului ei. Multe vindecări s-au împărțit atunci tuturor celor bolnavi, prin binecuvântarea ei.

Și s-a făcut atunci tunet mare și au venit de la marginile lumii, ca pe niște nori, toți Apostolii lui Hristos la casa Maicii Domnului, din Ierusalim. Și, începând Petru cântarea cea de îngropare, Apostolii au ridicat patul și au însoțit la mormânt trupul cel primitor de Dumnezeu. Și, sosind în satul Ghetsimani și așezând în mormânt trupul Maicii Domnului, Apostolii au zăbovit acolo încă trei zile, așteptându-l pe Sfântul Apostol Toma, care, din rânduială dumnezeiască, lipsea.

Și, sosind, Sfântul Apostol Toma s-a intristat, fiindcă nu se învrednicise a mai vedea chipul Maicii Domnului, ca și ceilalți Apostoli. Deci, cu hotărâre de obște, s-a deschis mormântul pentru el. Și, dacă s-a deschis, s-au minunat, că au aflat mormântul fără sfântul ei trup, fiind numai giulgiul lăsat, ca mângâiere și mărturie neîndoielnică a mutării Născătoarei de Dumnezeu la ceruri cu trupul.

Așadar, după credința Sfintei noastre Biserici, la Adormirea Maicii Domnului, trupul ei n-a cunoscut stricăciunea, care vine după moarte, nici n-a rămas în mormânt. Maica Domnului, cu trupul schimbat, viu și preaslăvit, a fost mutată și cu trupul la ceruri, ca o pargă a întregii omeniri. Dar, spre deosebire de Mântuitorul, ea a fost dusă la ceruri de Înger, nu prin puterea ei proprie, ci prin voința Fiului ei, Domnul nostru Iisus Hristos și iar acolo, în ceruri, se roagă de-a pururi pentru noi. Să avem, așadar, mare încredere în ocrotirea ei, pentru că ea singură poate mijloci înaintea lui Dumnezeu cu îndrăznire de mamă.

Prea Sfântă Născătoare de Dumnezeu miluiește-ne pe noi!

Preot dr. Cristian Boloș

**Imunitatea crescută ajută organismul în lupta cu factorii cancerigeni, producători de tumori benigne sau maligne. Dezintoxică organismul, stimulând eliminarea toxinelor pe cale renală, digestivă și sudorifică. Ajută digestia, diminuează durerile abdominale și elimină balonările, prin caracterul coleretic colagog calmează crizele de colecist. Fiind ușor laxativ este indicat în curele de slăbire, în tratamentul antihemoroidal și în constipațiile cronice.**

# SĂNĂTATE

## Substanță posibil cancerigenă retrasă de pe piață la nivel global

Agencia Europeană pentru Medicamente (EMA) a emis de curând o avertizare ce vizează impuritățile conținute de substanța valsartan fabricată în laboratoarele din China care ar putea provoca îmbolnăviri de cancer în Europa, notează Agerpres.

Valsartanul este o substanță activă din medicamentele destinate pacienților cu afecțiuni cardiologice (insuficiență cardiacă, hipertensiune arterială, infarct miocardic recent).

Laboratorul chinez Huahai a retras această substanță de pe piață la nivel global, la mijlocul lunii iulie, din cauza prezenței N-nitrosodimetilaminei (NDMA), clasată ca posibil cancerigenă pentru om în caz de utilizare prelungită.

"După o verificare preliminară, EMA estimează că ar putea apărea un caz suplimentar de cancer la 5.000 de pacienți care folosesc medicamentele ce conțin cea mai mare doză de valsartan (320 mg) în fiecare zi, timp de șapte ani", a scris agenția europeană într-un comunicat.

EMA a indicat că nu are date despre numărul de pacienți posibil afectați întrucât așteaptă rezultatele analizelor care vor permite stabilirea concentrației de NDMA în medicamentele respective.

Pentru moment, se bazează pe "nivelele medii ale acestei impurități detectate în substanța activă de către Zhejiang Huahai Pharmaceuticals (60 de părți la un milion)" și pe "studii realizate pe animale".

În plus, întrucât molecula a fost retrasă de pe piață, EMA a insistat ca pacienții să-și continue tratamentul.

"Este important de reținut că nu există risc imediat pentru pacienți. Cei care folosesc medicamentele contaminate și nu le-au înlocuit încă cu un altul nu trebuie să înceteze tratamentul înainte de a se consulta cu medicul sau farmacistul", a subliniat instituția.

Agencia europeană crede că impuritatea a ajuns în medicamente "ca produs secundar după schimbările efectuate de Zhejiang Huahai în procesul industrial în 2012", a explicat Agenția Europeană pentru Medicamente.

## Oboseala, un simptom al hepatitei C la femei

Hepatita C este cel mai des întâlnit tip de hepatită virală și este singura infecție cronică de lungă durată ce se poate vindeca. Terapiile fără interferon au demonstrat o eficiență de peste 90% în eliminarea virusului hepatic. Hepatita C afectează atât bărbații, cât și femeile, simptomele și complicațiile fiind, în general, similare. Dar virusul afectează femeile diferit. Multe femei nu prezintă simptome până când boala nu ajunge într-un stadiu avansat. Cele care au simptome într-un stadiu incipient le pot atribui greșit altor afecțiuni, precum anemia, depresia sau menopauza.

Simptomele timpurii ale hepatitei C la femei pot fi: oboseala, disconfortul abdominal, durerile musculare și ale articulațiilor, apetitul scăzut. Unele infecții cu virusul hepatic C (VHC) sunt acute și dispar de la sine, acestea fiind mai des întâlnite la femei.

Hepatita C poate fi și cronică, ceea ce înseamnă că nu trece de la sine, ci mai degrabă progresează și deteriorează ficatul. Simptomele hepatitei cronice și deteriorării ficatului includ: învinețire și sângerare, mâncărimi ale pielii, retenție de lichide în stomac, picioare umflate, pierdere inexplicabilă în greutate, vene pronunțate, confuzie. Simptomele hepatitei C cronice apar atât la femei, cât și la bărbați, dar boala progresează mai încet la femei.

# Bitterul Taina Plantelor de la Hypericum este un adevărat "elixir al vieții"

**Dieta modernă oferă din ce în ce mai puține niveluri de micronutrienți necesari și lacune nutritive la toate populațiile de pe glob. Acest lucru duce la "foametea ascunsă" de nutrienți, vitamine și minerale extrem de necesari organismului nostru.**

Prin sinergia compușilor biologic-activi din cele 30 de plante medicinale, produsul Bitter - Taina plantelor acționează ca un regulator al tuturor funcțiilor vitale. Acesta poate fi considerat un adevărat "elixir al vieții" datorită multiplelor acțiuni benefice asupra sănătății și a stării generale a organismului, indiferent de vârstă. Astfel, acest supliment ajută la limitarea senzației de oboseală, inducând o stare generală de bine. Ajută digestia, favorizează secreția și evacuarea bilei și contribuie la limitarea formării de gaze intestinale și la ușurarea eliberării lor fiind util și în curele de slăbire.

De asemenea, el favorizează diminuarea efectelor negative ale stresului asupra organismului și contribuie la întărirea sistemului imunitar prin creșterea capacității naturale de apărare a corpului față de diverși agenți patogeni (virusuri, bacterii, ciuperci). În plus, acesta favorizează procesul natural de detoxifiere, stimulând eliminarea toxinelor (inclusiv a unor factori poluanți) pe cale renală, digestivă sau sudorifică. Nu în ultimul rând, formula unică a acestui bitter participă la întârzierea procesului de îmbătrânire prin reglarea funcțiilor organismului, ușurează traversarea etapei de menopauză la femei și o îmbunătățește.

### Recomandări

Bitterul Taina Plantelor previne și ameliorează o mare varietate de boli, iar atunci când boala este gravă, micșorează durerea, înlătură oboseala și stresul dându-ne o bună dispoziție de muncă prin conținutul bogat în substanțe active valoroase. Întărește imunitatea naturală a organismului prin creșterea rezistenței de apărare în fața agenților patogeni, fiind indicat în: viroză, gripe, boli infecțioase cu stafilococi, streptococi, micoze.

Imunitatea crescută ajută organismul în lupta cu factorii cancerigeni, producători de tumori benigne sau maligne. Dezintoxică organismul, stimulând eliminarea toxinelor



pe cale renală, digestivă și sudorifică. Ajută digestia, diminuează durerile abdominale și elimină balonările, prin caracterul coleretic colagog calmează crizele de colecist. Fiind ușor laxativ este indicat în curele de slăbire, în tratamentul antihemoroidal și în constipațiile cronice. Ameliorează durerile reumatismale prin efectul analgezic. Calmează durerile de cap de natură nervoasă, reumatică sau biliară. De asemenea, îmbunătățește circulația periferică defectuoasă în afecțiuni ale arterelor sau venelor, folosindu-se sub formă de masaj. Întârză procesul de îmbătrânire prin reglarea funcțiilor organismului, încetinește osteoporoza, calmează durerile articulare, întărește vederea. Poate fi folosit și în gastrite hiperacide și ulcer gastro-duodenal prin substanțele active care scad sau neutralizează acidul gastric în exces, împiedicând prin aceasta apariția esofagitei de reflux.

### Proprietăți:

Este un adevărat elixir al vieții prin multiplele acțiuni binefăcătoare asupra sănătății și stării generale a corpului.

### Mod de folosire:

**Intern:** 1-3 lingurițe pentru copii dizolvate în ceai fierbinte, care se administrează după mesele principale, 6 lingurițe pe zi pentru adulți, câte o linguriță înainte de masă și una după masă de 3 ori pe zi. Persoanele care nu au voie să utilizeze alcoolul pot administra doza de bitter în ceai fierbinte, lăsând în repaus 5-10 minute până la evaporarea alcoolului și după aceea consumă ceaiul în care sunt conținute substanțele active.

**Extern:** se aplică direct, sub formă de masaj, comprese, fricțiuni și inhalatii.

## Ulei esențial de Lavandă (Lavandula officinalis)

**Este o plantă aromatică extraordinară cu un miros îmbietor și cu multiple proprietăți terapeutice. Până acum au fost identificate în lume circa 40 de specii de lavandă.**

În ultimii ani, cultura de lavandă a prins tot mai mult teren și în România. Specialiștii de la Hypericum Plant precizează că aceasta pe lângă efectul relaxant și reconfortant pe care îl are asupra sistemului nervos are și calități antiseptice și de calmare a durerii în cazul infecțiilor cutanate. Planta se poate folosi sub mai multe forme. Are efect regenerator epitelial și regulator al glandelor sebacee din piele. Calmează spasmele musculare și relaxează tensiunea musculară. De asemenea este un relaxant mental. Este o plantă ideală pentru îmbunătățirea aerului din cameră și dulapuri, alungă molii și țânțarii.

Uleiul esențial de Lavandă se recomandă în: emotivitate crescută, atacuri de panică, depresie, afecțiuni cardiace pe fond nervos, stres, anxietate, dureri de cap, insomnii, infecții ale pielii, eczeme, acnee, psoriazis, arsuri, alergii, prurit, urticarie, cuperoză, crampe musculare, afecțiuni reumatice.

Mod de folosire: Extern: 3-5 picături ulei esențial de Lavandă în amestec cu 30 ml apă, pentru aromaterapie, odorizarea ambientului. Pentru masaj, 3-5 picături



dizolvate în ulei vegetal, cu care se masează fruntea și tâmplele în dureri de cap. Pentru inhalatii în boli respiratorii se folosesc 2-3 picături dizolvate în apă fierbinte. Ca ingredient se folosește în creme de față, loțiuni pentru păr și corp.

**Intern:** se utilizează numai sub supravegherea atentă a fitoterapeutului sau farmacistului.

**Atenționări:** Nu se folosește de femeile însărcinate și care alăptează. Nu se folosește de către copii sub 2 ani.

**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](http://www.hypericum-plant.ro)

## Mai multe tipuri de maioneză din comerț sunt pline de E-uri

Câte E-uri găsim în maioneză? Care este cantitatea de ulei folosită? Acestea au fost întrebările care au stat la baza unui studiu realizat de Info Cons pe mai multe tipuri de maioneză.

Au fost analizate 21 de produse tip maioneză, pe baza informațiilor de pe etichetă, provenind de la 5 producători, furnizori și distribuitori.

Astfel, din punct de vedere al E-urilor, produsele analizate au avut următoarele procentaje: 14.28% din produsele analizate au în conținut 0 E-uri; 9.52% din produsele analizate au în conținut 1 E; 28.57% din produsele analizate au în conținut 2 E-uri; 4.76% din produsele analizate au în conținut 3 E-uri; 9.52% din produsele analizate au în conținut 4 E-uri; 9.52% din produsele analizate au în conținut 5 E-uri; 14.28% din produsele analizate au în conținut 7 E-uri; 9.52% din produsele analizate au în conținut 8 E-uri.

Din aceeași cercetare Info Cons rezultă că 80.95% dintre produsele analizate au specificat pe etichetă tipurile de alergeni ce se pot găsi în produs, acestea fiind: ou și/sau muștar.

De asemenea, 71.42% din produsele analizate au menționat pe etichetă cantitatea de ulei, sub forma de prezentare ulei de rapiță, ulei de floarea soarelui, ulei de măsline rafinat sau ulei vegetal, cu valori cuprinse între 25% și 83%.

Conținutul de ou este menționat pe etichetă la 61.9% din produsele analizate, sub formă de prezentare gălbenuș de ou sau gălbenuș de ou pasteurizat, cu valori cuprinse între 3% până la 10%.

## Stilul de viață influențează apariția anumitor tipuri de cancer la femeile cu diabet

Femeile cu diabet au un risc crescut pentru anumite tipuri de cancer, arată un nou studiu. Partea cea bună însă este că acest lucru poate fi modificat cu ajutorul tratamentului, notează scoalapacientilor.ro. O cercetare efectuată de Institute for Global Health arată că glicemia crescută poate avea efecte cauzatoare de cancer din cauza deteriorării ADN-ului.

Se știe că diabetul crește riscul de apariție a cancerului, dar noutatea este aceea că femeile cu diabet au un risc mai mare de apariție a cancerului decât bărbații cu diabet. Cercetătorii sunt de părere că lipsa sau insuficiența tratamentului la femei poate influența semnificativ această diferență.

Îmbunătățirea stilului de viață s-a dovedit eficientă în reducerea riscului pentru anumite tipuri de cancer. Alimentele procesate au fost asociate cu apariția cancerului, deci o dietă cu puține produse de acest gen poate ajuta la scăderea riscului oncologic. Pe măsură ce studiile au avansat, cercetătorii au descoperit nu numai că femeile sunt tratate insuficient, dar și că au factori de risc diferiți pentru o multitudine de boli, inclusiv pentru accident vascular-cerebral, boli cardiovasculare, diabet etc. Rezultatele s-au bazat pe 47 de studii care au implicat 20 de milioane de persoane din SUA, Japonia, Australia, China și Marea Britanie.

Femeile din studii aveau, în special, un risc mai mare de leucemie, cancer de stomac, de rinichi și cancer oral. În total, femeile cu diabet erau cu 27% mai predispușe la a dezvolta o formă de cancer, comparativ cu cele fără diabet.

# REȚETE

**Valoarea alimentară și terapeutică a tomatelor este, în primul rând, de natură mineralizantă, vitaminizantă și catalitică și mai puțin de natură trofică și energetică. Recoltate la maturitatea fiziologică, roșiile se consumă imediat în stare proaspătă sub formă de salată simplă sau în amestec cu alte legume.**

## Sucul și pasta de tomate protejează articulațiile, celulele nervoase și căile circulatorii

Roșiile se numără printre legumele nelipsite de pe mese în perioada de vară. Ele sunt de regulă regăsite și într-o serie de mâncăruri cărora le dau savoare și gust. Cu siguranță majoritatea celor care consumă roșii sub diverse forme - crude, gătite sau chiar ca acritură, nu se gândesc în acel moment la efectele tămăduitoare ale unor substanțe care se regăsesc în această legumă bine tolerată de organismul uman.

Valoarea alimentară și terapeutică a tomatelor este, în primul rând, de natură mineralizantă, vitaminizantă și catalitică și mai puțin de natură trofică și energetică. Recoltate la maturitatea fiziologică, roșiile se consumă imediat în stare proaspătă sub formă de salată simplă sau în amestec cu alte legume (ardei, castraveți, ceapă, usturoi, mărar, pătrunjel). În bucătărie intră în componența diferitelor preparate alimentare, ca ciorbe, sosuri, tocane, ghiveci, roșii umplute, iar pentru conservare se prelucreează sub formă de sucuri, paste, bulion, conserve, ketchup, sosuri picante și făină de tomate. Este adevărat că prin fierbere și conservare se degradează o mare parte din vitamine, dar se păstrează sărurile minerale și, mai ales, licopenul, care este ușor absorbit de organismul uman.

Sucul de roșii este mult folosit în alimentație datorită efectului său alcalinizant, dat de conținutul ridicat în săruri minerale, îndeosebi cu potasiu și magneziu. Sucul se poate consuma în stare simplă (două-trei pahare pe zi), eventual amestecat cu suc de țelină, realizând o băutură energizată, reconfortantă și de detoxificare, pentru toate persoanele, indiferent de vârstă. Proprietățile tămăduitoare asupra multor afecțiuni sunt explicate prin bogăția unor componente chimice din fructe. În primul rând trebuie menționat conținutul ridicat în antioxidanți, cum sunt pigmentii carotenoizi (licopen sau beta-caroten) și anumite vitamine (C, E, A). Pasta de tomate roșii este cea mai bogată sursă de licopen, iar cea de tomate galbene este bogată în caroten. Acestea anihilează radicalii liberi și previn formarea de metaboliți cancerigeni. Astfel, suc și pasta de roșii blochează oxidările din organism care predispun corpul la îmbolnăvire prematură. Prin aceste efecte, pigmentii carotenoizi reduc riscul apariției cancerului de prostată și de colon, precum și al altor forme de cancer (esofagian, pulmonar și de limbă). Efectul anticancerigen crește prin consumul zilnic al unei combinații de salată cu tomate și usturoi.

De asemenea, suc și pasta de tomate protejează articulațiile, celulele nervoase și căile circulatorii ale sângelui, cu efecte directe asupra presiunii sanguine ridicate și în cazul unor boli vasculare (ateroscleroza coronariană, tromboză, hipervâscozitatea sângelui). Prin alcalinizarea sângelui, tomatele sunt indicate în tratamentul bolilor reumatismale, în poliartrite și gută. Atât roșiile proaspete, cât și formele prelucrate sunt eficiente în prevenirea și combaterea unor afecțiuni digestive (litiază biliară, intoxicații, constipații, enterite, inflamații ale tractului digestiv). În cazul lipsei poftei de mâncare stimulează sucurile gastrice și secreția pancreatică, cu efecte paralele în anemii, avitaminoze și demineralizări.

Numeroase studii au sugerat că tomatele au proprietăți anticancerigene. Un nou studiu oferă dovezi suplimentare în acest sens, după ce a constat că extractul de roșii întregi poate trata și chiar preveni cancerul de stomac.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

## Salată de piept de pui cu avocado



### Ingrediente:

2 bucăți de avocado, un piept de pui, o conservă mică de porumb boabe, 2 roșii sau câteva bucăți de roșii chery, un ardei iute (asta dacă vă plac salatele picante), o jumătate de lămâie, 2-3 linguri de ulei de măsline, o linguriță de muștar mai fin, sare după gust, eventual un praf de piper alb măcinat.

### Mod de preparare:

Avocado se curăță de coajă, se taie în cuburi sau fâșii și se stropește cu lămâie ca să nu se oxideze. Pieptul de pui se spală și se șterge cu un șervet. Se taie felii de circa 1 cm grosime, se condimentează pe ambele părți cu sare și piper și se prăjește la grătar, sau even-

tual cu foarte puțin ulei, într-un vas antiaderent. După ce s-a prăjit pe ambele părți se va tăia cubulețe. Dacă vă place ardeii iute adăugăm feliuțe subțiri din acesta. (Arată foarte bine dacă puneți o jumătate de ardei iute roșu și o jumătate verde). Într-un castron turnăm boabele de porumb bine scurse, pieptul de pui, roșiile tăiate, avocado și ardeii iute. În loc de ardei iute, eventual se poate folosi și ardei gras colorat. În alt castron pregătim dressingul din ulei, zeamă de lămâie, sare și muștar. Acesta va fi turnat peste ingredientele și se va amesteca ușor.

## Prăjitură cu cafea



### Ingrediente:

Pentru blat: 2 pahare de făină, un pahar de zahăr, un pahar de apă, 1/2 pahar de ulei, 3 linguri de miere, 2 linguri de rom, o lingură rasă de nucă de cocos (preferabil amestecată cu ciocolată rasă), coaja rasă de la o lamaie, 1/2 plicuri de praf de copt, 2 linguri de stafide. Pentru cremă: 250 g margarină pentru prăjituri, 200 g de miere, 6 lingurițe pline de cafea solubilă, 2 lingurițe apă fierbinte, o lingură de rom, un plic de glazură de caramel, sau ciocolată rasă.

### Mod de preparare:

Toate ingredientele pentru blat, mai puțin stafidele, se amestecă bine, iar acest aluat aproape lichid se toarnă într-o tavă căptușită cu hârtie de copt. Se presară

stafidele îmbibate în prealabil în rom. Se coace la cuptorul preîncăzit, la 180-190 de grade C, circa 20-25 de minute, apoi se testează cu scobitoare. Când nu se mai lipește, se scoate și se lasă să se răcească. Pentru cremă se amestecă margarina cu puțină miere, până când devine cremoasă. Se dizolvă cafeaua cu apa fierbinte și se amestecă treptat, câte puțin, cu crema, adăugându-se alternativ și mierea, apoi și lingură de rom (sau câteva picături de esență). După ce blatul s-a răcit, crema se întinde peste el, apoi se prepară și glazura, conform indicațiilor și se toarnă deasupra, sau se presară cu ciocolată rasă.

## Pârjoale de pui cu sos de ciuperci



### Ingrediente:

Pentru pârjoale: un piept de pui mai mărișor, 5 ouă, o ceapă mai mică, 100 g de cașcaval cu textură mai tare, 2 linguri de făină, 4-5 linguri de ulei. Pentru sosul alb de ciuperci: 50 g de unt, 200 g de ciuperci, o lingură de făină, 300 ml supă de carne de pui, sau apă, 250 g de smântână, sare, piper, oregano, eventual frunze proaspete de mărar.

### Mod de preparare:

Pieptul de pui de spală, se curăță de piele și de bucățelele de grăsime și se taie cubulețe. Ceapa fie se mărunțește, fie se răzuiește fin. Se răzuiește și cașcavalul, după care, toate acestea, precum și un ou, se amestecă într-un bol. Se condimentează cu sare, piper și oregano, după gust. Celelalte 4 ouă se amestecă cu făina și se bat bine, până la omogenizare. Într-o tigaie antiaderentă se pune ulei și

se încinge. Din amestecul de carne se formează niște găluște mai lătuțe, se trec prin oul cu făină și se rumenesc frumos în ulei. Pentru sos ciupercile se curăță și se taie cubulețe. Untul se topește în tigaie, se adaugă ciupercile și se călesc ușor. Când zeama scade se adaugă făina, se amestecă bine circa un minut-două, apoi se stinge cu supă de carne (sau apă). Se condimentează după gust, se fierbe până când sosul începe să se îngroașe, apoi se adaugă smântâna amestecată în prealabil cu câteva linguri de zeamă fierbinte. Dacă folosiți și mărar verde, acesta se toacă și se adaugă după ce sosul se mai răcește puțin. Pârjoalele cu sos de ciuperci se pot servi ca mâncare de sine stătătoare, sau cu garnitură.

## Ciorbă picantă



### Ingrediente:

100 g de slănină afumată, o ceapă mare, un ardei gras, o roșie, sau o lingură de bulion, 400 g de carne afumată (costiță, șuncă, cea-fă etc), 500 de fasole verde, 2 morcovi, 1 pătrunjel, alte legume și zarzavaturi ce aveți, 150 g tăiței mărunți pentru supă, o lingură de boia de ardei iute, sare, piper, bază pentru mâncăruri, eventual o legătură de pătrunjel verde și smântână la servire.

### Mod de preparare:

Slăcina tăiată cubulețe se prăjește puțin, se adaugă ceapa mărunțită se căleşte, apoi se adaugă toată carnea tăiată cubulețe, precum și ardeii și roșia. Se călesc bine și acestea, se adaugă zarzavaturile și toate legumele, se presară

cu boiaua iute, se amestecă și se stinge cu circa 2,5 litri de apă, se condimentează și se fierbe acoperit cu un capac, până când toate ingredientele se înmoaie bine. Tăiței se pot fierbe, fie în supă, fie separat, în apă sărată. Dacă au fost fierți separat, se strecoară și se amestecă în ciorbă, după ce aceasta se ia de pe foc. În loc de tăiței se pot folosi cartofi tăiați cubulețe. Se poate servi cu smântână, pătrunjel verde, sau ardei iute.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Principalele modele de verighete propun o notă de delicatețe prin simplitatea trăsăturilor minimaliste. Materialele preferate cu precădere în acest an sunt aurul alb, roz, precum și decorațiile cu diamante ori alte pietre prețioase.

# MODĂ

## Modele de verighete care se poartă acum: de la aur alb, la roz



**Dacă ești în căutarea verighetelor și nu ești o mireasă tradițională, îți putem recomanda câteva modele mai speciale care vor fi în trend în anul 2018. Verighetele sunt foarte importante în ceremonia religioasă. Acestea reprezintă legătura spirituală dintre cei doi parteneri.**

Cei care își doresc modele clasice, pot opta pentru cele confecționate din aur galben. Aurul roz dă o notă diferită, prea puțini sunt cei care aleg această culoare, iar cei care nu doresc celelalte tipuri de aur pot opta pentru cel alb, dacă vor ceva de valoare, dar care să nu fie argint.

Este bine știut faptul că aurul a fost printre cele mai populare metale în crearea bijuteriilor, datorită purității care îi crește valoarea, este durabil și maleabil. Toate nuanțele aceluiași material pot fi combinate.

Aurul pur este deosebit de moale, iar pentru a fabrica bijuterii, și nu numai, e necesară combinarea acestuia cu alte metale, cum sunt cuprul, zincul sau cele colorate, pentru a-i conferi duritatea necesară. Cel mai bun aur alb este cel de 18 karate și este format din aur și paladiu. Bijuteriile din aur alb sunt, de obicei, placate cu rodiu, pentru a intensifica nuanța și a le face rezistente. Luați în considerare faptul că verighetele de aur sunt toate de 18 ka-

rate și că doar 75% sunt aur pur.

Nu există o regulă în alegerea verighetelor. Femeia poate alege ceva diferit față de bărbat, unele chiar optează pentru cele care au pietre de diverse mărimi. De obicei, bărbatul dorește ceva mai simplu și mai masculin.

Cele mai recomandate verighete pentru anul 2018 sunt cele complexe, pătrate sau unghiulare.

De la pietre de toate culorile până la modele de tip vintage, acestea vor fi cele mai căutate în 2018:

1. Inelele clasice sunt potrivite pentru mirii simpli. Și în 2018 vor prima acestea. Sunt lipsite de ornamente, rămânând doar un simbol al dragostei lor și nu un obiect de lux.

2. Cele cu ștrasuri se vor număra și ele printre preferințele multor cumpărători.

3. Modelele artistice sunt cele lucrate manual. Acestea îmbină diverse forme, nu doar ale verighetelor, ci și ale modelelor inscripționate pe acestea. Cei care doresc să fie extravaganti pot opta pentru alegerea acestora.

4. A început să fie foarte căutat aurul negru. Acesta poate fi obținut prin galvanizare cu ajutorul rodiului negru sau ruteniului. Un alt mod este prin procedeul numit patinare sau prin aplicarea unor compuși ce conțin sulf și oxigen.

5. La fel și aurul verde este la mare căutare încă de pe acum. Acesta este for-

mat din 75% aur, 20% argint și 5% cupru. Cei ce adoptă stilul vintage preferă modelele ce au această nuanță de aur.

6. Să nu uităm de verighetele de titan. Acesta a apărut de curând pe piață, este mult mai ușor, dar mai rezistent decât aurul.

7. Foarte căutate vor fi și modelele de platină. Acestea sunt durabile, nu vor irita niciodată pielea. Acest metal rezistă foarte mult în timp. Nu vei vedea niciodată bijuterii din acest material care să fie zgâriate. Datorită proprietăților sale, platina este mult mai scumpă decât aurul, mai ales datorită faptului că este mai rar întâlnită și deoarece procedeul de prelucrare durează mult mai mult.

# DIETĂ

## Pâinea, cel mai mare dușman al siluetei?

**Să alegeți cel mai sănătos sortiment de pâine poate fi destul de dificil, mai ales dacă îți faci cumpărăturile dintr-un supermarket "dotat", cu zeci de pâini și pâini de diverse forme, ambalaje și prețuri.**

Care e bună, care e rea, câtă ar trebui să consumăm zilnic, care sunt ingredientele de care ar trebui să ne ferim și, mai ales, care sunt efectele consumului excesiv de pâine, care, se știe, este alimentul preferat al românului. Iată trei mituri care te pot ajuta să faci alegerea potrivită.

**1. Dacă e mai închisă la culoare și are printre ingrediente "grâu", e mai sănătoasă, are mai multe fibre – complet fals.** Uită-te pe etichetă și citește cu atenție. Dacă primul ingredient din lunga listă este făina de grâu, albă, de uz industrial, renunță la idee. Făina din care este făcută respectiva pâine nu este nici pe departe naturală, ci este albă pe cale chimică, cu ajutorul unor substanțe deloc prietenoase cu sănătatea noastră. Dintre acestea putem aminti substanța chimică numită alloxan, care este un agent de înălbire special, despre care se presupune că ar favoriza apariția diabetului, prin distrugerea celulelor de tip beta din pancreas.

**2. Pâinea cu denumiri pretențioase, de genul "conține 7 cereale" este o alegere potrivită, de asemenea, este un mit fals.** Nu contează că pâinea are șapte cereale, important e să fie și bune și, mai cu seamă, celelalte ingrediente să se încadreze în standardele optime pentru menținerea sănătății. Și de această dată, citește cu atenție eticheta. Ai putea avea surpriza ca, printre cele șapte cereale super-sănătoase, să regăsești în capul listei de ingrediente cea faină înălbărită de care aminteam mai sus.

**3. Pâinea cu secară este cea mai sănătoasă.** Deși ar trebui să fie preparată din 100% cereale integrale, multe sortimente de așa-zisă pâine cu secară sunt făcute cu făină albă, apă iar abia al treilea ingredient amintește de biata secară naturală, ceea ce ar trebui să îți dea de gândit în privința calității acesteia.

### Consecințe asupra siluetei și sănătății

Nu este o noutate că pâinea îngrașă! Dacă observi că aduni kilograme în ritm galopant, foarte posibil ca vinovata să fie pâinea cea de toate zilele. Evident, cea consumată fără măsură. Amidonul folosit la fabricarea pâinii se propagă rapid în tractul digestiv și astfel intră în fluxul sanguin sub formă de glucoză care, se știe sau nu, duce la o creștere rapidă a nivelului de zahăr din sânge. Înșă, la scurt timp, nivelul glicemiei scade drastic, rezultatul fiind senzația de foame. Tocmai din acest motiv, persoanele care suferă de diabet sunt sfătuite să evite orice tip de pâine. De multe ori, o ciocolată este mai sănătoasă, dacă vorbim de ciocolata amăruie, decât câteva felii de pâine albă.

### Glutenul din pâine și efectele sale nefaste

Grâul conține o cantitate mare de gluten, o proteină care favorizează instalarea bolii celiace. Această proteină are rolul de a lega aluatul, astfel încât să fie elastic, ușor de modelat. Statisticile recente arată însă că acest ingredient se face vinovat de numeroase cazuri de intoleranță digestivă, care se manifestă prin balonare, dureri abdominale, constipație și senzație de oboseală.

Dacă ai astfel de simptome, elimină pentru 30 de zile pâinea din regimul alimentar și vezi cum te simți. Dacă simptomele dispar, e clar că suferi de intoleranță la gluten, prin urmare va trebui să fii mult mai atent la ingrediente și să eviți ceea ce nu-ți face bine.

### Atenție la pâinea cu zahăr și E-uri!

Cele mai multe sortimente de pâine au în compoziție zahăr sau sirop de fructoză, precum și numeroși aditivi alimentari pe care corpul îi asimilează foarte greu, dar care sunt folosiți pentru a compensa pierderile conștiente survenite în urma procesării bobului de grâu. Majoritatea produselor de panificație au în lista de ingrediente arome și esențe termostabile, cum ar fi E150, acid ascorbic, acid citric (E330), glicerina (E422), maltodextrina, propilen glicol (E1520), substanțe de îngroșare (gumă arabică, gumă xantan) și cine știe câte alte E-uri în funcție de preferința producătorului, care au efecte încă nedesluite pe deplin, dar care cu siguranță nu fac bine sănătății.

De asemenea, cerealele folosite pentru prepararea pâinii sunt bogate în acid fitic, care blochează absorbția de minerale precum calciul, fierul sau zincul, esențiale pentru buna desfășurare a funcțiilor organismului.

### Mare atenție și la conținutul de sare!

*Din păcate, sărăcia ne obligă să mâncăm din ce în ce mai mult și mai prost. Așa se face că în urma unui sondaj realizat recent în țara noastră a ieșit la iveală că românul de rând consumă nici mai mult nici mai puțin de 100 de kilograme de pâine pe an. Mâncăm fără să ne hrănim iar acest lucru se reflectă în sănătatea noastră. Suntem pe primele locuri în Europa la bolile de inimă, la cele cerebrovasculare, la cancer și obezitate.*

Multe sortimente de pâine au în compoziție, pe lângă zahăr, și multă sare, care a fost demonstrat științific că poate crește presiunea sanguină, favorizând hipertensiunea, favorizează apariția cancerului de stomac, a osteoporozei, cataractei, diabetului și a pietrelor la rinichi.

Pâinea îți îmbolnăvește inima. În urma unei cercetări științifice, experții au descoperit că cerealele de tipul grâului pot crește nivelul colesterolului "rău" cu până la 60%. Acest tip de colesterol este asociat cu bolile cardiace și cele cardiovasculare, care sunt principalii ucigași ai secolului 21.

Din păcate, sărăcia ne obligă să mâncăm din ce în ce mai mult și mai prost. Așa se face că în urma unui sondaj realizat recent în țara noastră a ieșit la iveală că românul de rând consumă nici mai mult nici mai puțin de 100 de kilograme de pâine pe an. Mâncăm fără să ne hrănim iar acest lucru se reflectă în sănătatea noastră. Suntem pe primele locuri în Europa la bolile de inimă, la cele cerebrovasculare, la cancer și obezitate.

Din păcate, un alt fenomen a luat locul pâinii, și anume covrigii calzi de la colț de stradă. Aceștia au devenit alimente de bază la locul de muncă, fiind ieftini și sățioși (pe termen scurt).

### Câtă pâine avem voie să mâncăm zilnic?

Conform site-ului csid.ro, nevoile pot diferi de la o persoană la alta, în funcție de vârstă, greutate și regimul alimentar, motiv pentru care nu există o cantitate zilnică recomandată. Înșă, este unanim acceptat că o cantitate de 100-150 de grame (3-4 felii) de pâine consumată zilnic este mai mult decât suficientă pentru a aduce organismului glucidele de care are nevoie, cu condiția ca pâinea să fie integrală bineînțeles.

În cazul copiilor sau adolescenților, această cantitate poate fi depășită, mai ales că este necesar un aport caloric mai crescut dat fiind procesul de dezvoltare.



**primAGYM**  
AEROBIC CYCLING FITNESS

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



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



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

**Psorioderm** ZILNIC DIN CAP PÂNĂ ÎN PICIOARE

TALON REDUCERE Produse Psorioderm® și Psorioderm® SENSITIVE

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

**ATO**  
MEDICAL VEST  
Dispozitive medicale

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



**Vietăți marine simpatici, căluții de mare impresionează prin gingășia și forma lor deosebită. Ei trăiesc în adâncurile oceanului și sunt singurele animale care pot înota în poziție verticală. Viața lor e o continuă provocare, deoarece sunt nevoiți să se adapteze unui mediu în care prădătorii subacvatici sunt cei care dețin supremația.**

# ANIMALE

## Cum trebuie protejate animalele de companie de caniculă?

Perioada verii vine din păcate cu o serie de probleme pentru animalele de companie cauzate mai ales de căldura excesivă. Medicul veterinar Florin Sabașoș (foto) ne-a dat mai multe detalii despre aceste probleme și despre modul în care stăpânii trebuie să procedeze pentru a-și ajuta animalele.

Cei mai afectați sunt câinii care întâmpină dificultăți din cauza faptului că ei nu pot transpira prin piele ca și noi, oamenii. Ei transpiră prin lăbuțe și elimină căldura prea mare cu ajutorul respirației, deci este mai greu să-și regleze temperatura. De asemenea, ei mai pot înlătura senzația de căldură prin contactul cu corpurile reci.

Este important ca stăpânii să știe care sunt simptomele hipertermiei și să ducă animalele la cabinetele veterinare. În primul rând apare respirația accelerată, gâfăitul urmat de salivatul în exces. De asemenea, câinii evită să se deplaseze pentru că nu se mai pot coordona atât de bine. Alte semnale că animalelor le este prea cald pot fi vomă și diareea. Pentru ameliorarea simptomelor animalul poate fi imbatat cu apă rece sau ținut într-un loc mai răcoros și bine ventilat, după care proprietarii trebuie să vină de urgență la cabinetele veterinare.

### Rasa Chow Chow, cea mai afectată de căldură

Unele rase de câini sunt mai predispușe la șocul hipertermic decât altele, cum ar fi cele brahicefalice, cu botul scurt (Bulldogul Francez, Bulldogul Englez, Boxer, etc.). După cum ne-a explicat Florin Sa-



Cei mai afectați sunt câinii care întâmpină dificultăți din cauza faptului că ei nu pot transpira prin piele ca și noi, oamenii. Ei transpiră prin lăbuțe și elimină căldura prea mare cu ajutorul respirației, deci este mai greu să-și regleze temperatura

badoș, o rasă foarte sensibilă și care se prezintă cel mai des în Satu Mare cu această problemă este Chow Chow. Acești câini au o blană foarte deasă și schimbul de căldură cu exteriorul are loc destul de greu. Sfatul specialiștilor este să evită să îi plimbăm prea mult în zilele toride: „Nu recomand celor care au Chow Chow să se deplaseze cu câinii pe distanțe foarte lungi în perioada sezonului cald. Atunci când scot câinele la plimbare trebuie să aibă tot timpul apă și să facă opriri destul de dese, prevenind astfel problemele.”

### Vara este raiul puricilor

Animalele de companie suferă foarte mult în această perioadă și din cauza paraziților externi, în special a puricilor. Este important de știut că există diverse metode pe care stăpânii le pot pune în practică pentru deparazitare printre care picăturile, tabletele și zgărzile.

De asemenea, în acest sezon apare și problema dermatitelor, cele mai frecvente fiind dermatitele legate de alergii la pu-

rici.

Din fericire pentru iubitorii de pisici, acestea nu sunt atât de afectate de căldură datorită faptului că se pot adăposti mult mai ușor.

Specialistul ne mai atenționează că în perioada verii trebuie să avem mare grijă atunci când transportăm animalele cu mașina mai ales dacă nu avem aer condiționat.

Nu este recomandat nici să le lășăm în mașină deoarece riscul de a se încălzi este foarte ridicat.

### 25 de curiozități despre ochii animalelor

- \* Corneea de rechin este similară cu cea omului – de aceea au fost folosite în transplantul uman;
- \* Viermii nu au ochi deloc;
- \* O bufniță poate vedea un șoarece în mișcare de la mai bine de 45 de metri;
- \* Porcușorii de guinea se nasc cu ochii deschiși;
- \* Scorpionii pot avea până la 12 ochi, dar meduza cutie îl întrece: are 24;
- \* Cămilele au trei pleoape, menite să le protejeze ochii de nisip și de vânt;
- \* Din același motiv, genele cămilor au aproximativ 10 cm lungime;
- \* Hamsterii clipească cu fiecare ochi, pe rând;
- \* Bufnițele sunt singurele păsări care disting culoarea bleu;
- \* Caprele au pupile rectangulare, care le oferă un câmp vizual mai larg;
- \* Șerpii au două perechi de ochi – una o folosesc pentru vază, alta pentru a detecta mișcarea și căldura. De asemenea, ei nu au pleoape, ci doar o membrană subțire care le acoperă ochiul;
- \* Peștele cu patru ochi poate vedea la un unghi de 360 de grade – adică și în apă, și deasupra apei, în același timp;
- \* Bufnițele nu își pot mișca globul ocular (de unde și celebra imagine cu bufnițele cu capul sucit);
- \* Libelulele au aproximativ 3.000 de lentile în fiecare ochi, făcându-le foarte dificil de prins de prădători;
- \* Delfinii dorm cu un ochi deschis și cu unul închis - Aceștia nu intră într-un somn adânc, ci dorm doar cu o jumătate a creierului, cealaltă având grijă să le amintească să iasă la suprafață și să respire. După aproximativ două ore, cele două emisfere își predau una alteia atribuțiile, delfinul reușind astfel să doarmă până la opt ore;
- \* Cel mai mare ochi din lume îi aparține calmarului colosal și are 28 de centimetri în diametru;
- \* Șopârlele Gecko disting culorile de 350 de ori mai bine decât omul, chiar dacă lumina este slabă;
- \* Ochii cameleonului funcționează independent, permițându-i acestuia să se uite în direcții diferite, în același timp;
- \* Ochiul strălucitor este mai mare decât creierul lui;
- \* Câinii nu fac diferența între roșu și verde;
- \* Pinguinii pot distinge milioane de nuanțe și au una dintre cele mai bune

## Simpaticul căluț de mare este pe cale de dispariție

Căluțul de mare este un pește marin de 8-18 cm din familia Synbranchidae. Vietăți marine simpatici, căluții de mare impresionează prin gingășia și forma lor deosebită. Ei trăiesc în adâncurile oceanului și sunt singurele animale care pot înota în poziție verticală. Viața lor e o continuă provocare, deoarece sunt nevoiți să se adapteze unui mediu în care prădătorii subacvatici sunt cei care dețin supremația.

Este răspândit în lungul coastelor europene ale Oceanului Atlantic de la Insulele Britanice și Țările de Jos până în Maroc, Insulele Canare, Madeira și Azore, și în apropierea coastelor din Marea Mediterană și Marea Neagră, inclusiv pe litoralul românesc. Trăiește în apropierea coastelor, la adâncimi mici, printre tufe de alge sau de iarbă de mare, ținându-se încârligat cu coada de acestea și cu restul corpului drept, vertical.

Culoarea corpului este cafeniu-roșcat sau brun-negricios, abdomenul cenușiu sau albicios. Are forma literei S, fiind răscut în regiunea dinaintea capului și în regiunea cozii și comprimat lateral și are o coadă îngustă cu care se prinde de plantele acvatice. Întreg corpul este acoperit cu plăci osoase, iar înotătoarea codală lipsește. Înotătoarea dorsală are marginea rotunjită. Capul prevăzut cu tubercule este fixat pe trunchi în unghi drept, având o



Acești pești se aseamănă foarte mult cu cameleonii, ei putând să își schimbe culoarea în funcție de mediul înconjurător și să își miște ochii independent unul față de celălalt

creastă la ceafă și un bot tubular. Capul și botul tubular seamănă cu capul unui cal, fenomen unic în clasa peștilor.

Căluțul de mare se hrănește cu alge și mici crustacee.

Atunci când se hrănesc, căluții de mare nu obișnuiesc să „alerge” după hrană, cum fac peștii. Ei își folosesc coada lungă pentru a apuca plantele care sunt în adânc-

curi după care le mănâncă. Acesta este unul din motive pentru care nu e bine să alături calul de mare și peștii într-un acvariu. În mod sigur, peștii ar muri de foame cu toată mănăcarea care ar fi pusă special pentru ei. Gura lor este foarte mică și se mișcă foarte încet.

În China, sunt uciși în fiecare

### an 20 de milioane de căluți de mare

Femela depune în mai-iulie până la 400-500 icre, de forma unor pere, în punga incubatoare de pe partea ventrală a masculului, unde stau patru săptămâni. După trecerea acestui termen, masculul deschide punga și dă libertate puilor, fără a se mai îngriji de ei. În numai 10 zile de la naștere, puii sunt în stare să își procure hrana singuri. Masculul și femela își petrec timpul împreună numai dimineața și seara. Puii din această specie sunt foarte mici când se nasc, ei au maxim un centimetru lungime, însă înfățișarea lor este identică cu cea a părinților. Totuși puii, oricât de mici sunt și de sensibili au uimit toți cercetătorii, deoarece au fost observați ca fiind foarte puternici, reușind să supraviețuiască în cele mai drastice condiții.

Un alt lucru foarte curios este acela că, acești pești se aseamănă foarte mult cu cameleonii, ei putând să își schimbe culoarea în funcție de mediul înconjurător și să își miște ochii independent unul față de celălalt.

Căluții de mare sunt animale pe cale de dispariție datorită pescuitului și distrugerii mediului de viață. În China, sunt uciși în fiecare an 20 de milioane de căluți de mare, fiind folosiți în medicina tradițională.

Căluțul de mare nu are importanță economică. În unele țări se usucă și se comercializează ca „ornament”, dar se poate folosi și ca pește de acvariu dacă este ținut în apă marină.



vederi din regnul animal;

\* Câmpul vizual al pisicii poate ajunge până la 285 de grade – lucru ce le ajută foarte mult atunci când vine vorba de vânat;

\* Furnica are doi ochi, dar fiecare dintre aceștia conține alți ochi mai mici, motiv pentru care spunem că furnica are ochi compuși;

\* Vederea tigrilor pe timp de noapte este de șase ori mai bună decât a oamenilor;

\* Ochii zebrelor și ai cailor văd în lateralul animalului, ceea ce înseamnă că acesta are o vedere periferică foarte bună (aproape că reușesc să vadă și în spate), doar că în față văd de parcă ar avea o imensă pată neagră.

Pagină realizată de Vera Pop

# DEZVOLTARE PERSONALĂ

## Dorințele apar când simțim o lipsă

Fiecare dintre noi avem dorințe. Unii mai mici, alții mai mari. Unora dintre noi ni se îndeplinesc, altora nu. Ce sunt dorințele și când se îndeplinesc acestea? Psihologii spun că dorințele apar atunci când simțim o oarecare lipsă. Atunci ne dorim ceva anume.

Se întâmplă să simțim că ne lipsește ceva sau cineva și atunci ne punem o dorință, să vedem persoana respectivă, să obținem ceea ce vrem.

Uneori, în schimb, ajungem la concluzia că dorințele nu ni se îndeplinesc. De ce se întâmplă asta? Întrebarea ce ar trebui să ne-o punem este de fapt: Ce vrem? Ce ne dorim? Ce fel de persoană sunt eu care azi îmi dorește una și mâine alta? Ei bine, îndeplinirea dorințelor ține de fapt de un plan bine pus la punct cu privire la obiectivele pe care le avem. Când avem o dorință trebuie să o conștientizăm și să o analizăm să vedem de ce apare ea, e a noastră sau ne dorim pur și simplu ceva ce își doresc și alții. Dorințele sunt de două feluri, dorințe interioare și exterioare. Dorințele interioare se referă la vindecarea unor boli, controlul emoțiilor, iar cele exterioare la bunuri mobile sau imobile pe care le-am vrea.

Unele dorințe se referă strict la nevoile de bază, cele legate de hrană și un acoperiș deasupra capului, altele la nevoile sexuale, altele de manipulare, de iubire. Dorințele noastre pot să fie fizice sau emoționale.

Ideea principală este că multe persoane își pun dorințe care nu au sorți de izbândă pentru că sunt aberante. Dorințele trebuie să corespundă realității în care trăim, planului nostru de acțiune pentru că altfel nu avem nicio șansă să se îndeplinească.

# Încrederea, element esențial în relația de cuplu

**Se vorbește foarte mult despre relații perfecte, ideale, despre ce și cum să faci pentru a trăi în armonie cu persoana iubită. Ne-am propus în rândurile de mai jos să abordăm un element foarte important într-o relație, și anume încrederea dintre parteneri.**

Încrederea în cuplu este pe cât de ușor de pierdut, pe atât de greu de câștigat. În general, încrederea dintre oameni se dobândește.

## Pentru a avea încredere în ceilalți, trebuie să avem încredere în noi

Atunci când într-o relație de cuplu aceasta lipsește, își fac loc remarcile jignitoare, o suspiciune permanentă și, chiar mai rău, dorința urmată de eforturi susținute de a-l ține sub control pe celălalt. Când se întâmplă așa, fie ne complacem în situație și continuăm relația în acest mod, fie luăm măsuri și vedem cum s-a ajuns în această situație. Primul pas pe care îl avem de făcut este să înțelegem că pentru a avea încredere în ceilalți trebuie să avem încredere întâi în propria persoană. Numai astfel putem inspira la rândul nostru încredere altora. Se poate întâmpla ca în multe situații neîncrederea în partener să nu fie din cauza lui, ci din cauza noastră. Ea se poate manifesta din cauză că suntem marcați de o temere. Ne considerăm insuficient de frumoși, deș-



Încrederea în cuplu este pe cât de ușor de pierdut, pe atât de greu de câștigat. În general, încrederea dintre oameni se dobândește

tepți, interesați pentru a fi iubiți, ne e frică de faptul că poate apărea o altă persoană mai atrăgătoare, cu mai multe de oferit. Aceste temeri nu fac altceva decât să strice și mai mult relația de cuplu.

## Suspiciunea duce la ruperea legăturii emoționale

Apare din neîncrederea în cuplu un fenomen ciudat, dorința de control. Unul

din parteneri va dori să dețină controlul, însă efecte pozitive nu vor exista pe termen lung. Neîncrederea în partenerul de cuplu, suspiciunea duce la ruperea legăturii emoționale dintre cei doi. Se cuvine astfel să facem o analiză și să vedem ce anume îl determină pe partener să își schimbe atitudinea, ce îi place, ce e important pentru el, cum poți face ca viața în doi să decurgă frumos, cu satisfacții și bucurii. La toate aceste detalii se adaugă comunicarea. Multă și de bună calitate.

Încrederea e pe cât de ușor de obținut, pe atât de greu de recâștigat. Când unul dintre parteneri distruge încrederea în cuplu și realizează că l-a rănit pe cel pe care îl iubește de fapt cu adevărat, el poate reconstrui încrederea în interiorul cuplului și uneori lucrurile pot deveni chiar mai bune. Întregul proces este însă unul dificil și de lungă durată. Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru faptele noastre, să cerem iertare și să facem totul cum trebuie pentru a nu mai răni.

## Regretele, ancora în trecutul personal

Viața este plină de momente ce pot să ne stârnească regrete. Regretele nu sunt bune. La un moment dat putem ajunge la acel moment de bilanț la care ne dăm seama că viața noastră e plină de regrete datorate deciziilor pe care nu le-am luat, ocaziilor ce le-am ratat și așa mai departe.

Putem ajunge să trăim chiar cu teama că nimic din ceea ce facem nu e bine. Regretele ne apasă și nu e bine să le alimentăm. Când simțim că nu ne dau pace, e indicat să fim sinceri cu noi înșine, să trecem la o autoanaliză.

## Nu avem de unde să știm ce ar fi fost dacă...

Atunci când regretăm că la un moment dat în viață am pășit pe alt drum, e bine să ne gândim că poate ar fi fost calea cea rea. Nu avem de unde să știm cum ar fi fost dacă. Regretând nu facem altceva decât să ne ancorăm în trecut, fără a fi capabili să schimbăm ceva. Trecutul personal nu îl mai putem modifica. Investim inutil energie în ceva ce nu putem schimba. Psihologii consideră că e bine să ne împăcăm cu trecutul și că regretele sunt inutile. Energia trebuie să o canalizăm spre prezent și viitor.

Foarte mulți oameni regretă că nu au ajuns altcineva în viață, din punct de vedere al carierei. Sunt regrete ce zac în suflet multă vreme, mai bine zis până în clipa în care suntem sinceri cu noi înșine și realizăm că suntem im-

portanți în munca pe care o prestăm. Dacă nu ajungem la momentele de sinceritate cu noi înșine, trăim compleșiți de regrete toată viața. Unii oameni nu recunosc că au regrete, însă e foarte clar că fiecare dintre noi regretă ceva. Regretăm că nu am luptat la un moment dat pentru o iubire, că nu am făcut mai mult pentru o relație, că am spus ceva jignitor cuiva drag.

## Femeile și regretele din dragoste, bărbații și regretele legate de locul de muncă

Indiferent ce regrete avem sau câte, psihologii ne avertizează să nu ne lăsăm copleșiți de ele. Unele lucruri nu le mai putem schimba. Ceea ce putem face este să învățăm să trăim cu ele sau să le depășim dacă e posibil. Să nu uităm că se spune că e mai bine să regretăm că am făcut ceva, decât să regretăm că nu am făcut. Oamenii de știință au analizat aceste aspecte de-a lungul anilor și au ajuns la concluzia că femeile au mai multe regrete în dragoste decât bărbații, pe când bărbații au mai multe regrete legate de locul de muncă sau de studii decât femeile.

Dacă învățăm să le gestionăm bine, regretele ne pot ajuta pe viitor, ne pot impulsiona, motiva să ne îmbunătățim viața. Vom reuși să facem asta doar după ce ne autoanalizăm și ne împăcăm cu trecutul în adevăratul sens al cuvântului.

## Iertarea, ca proces de eliberare de emoțiile negative

**Iertarea este ceva divin, iertarea ne eliberează de emoțiile negative și joacă un rol esențial în vindecarea sufletului. Am trăit fiecare dintre noi momente care am simțit că ne lasă urme adânci în suflet. De la sufletul bolnav ni se îmbolnăvește și trupul.**

Resentimentele vechi și durerile neiertate sunt suferințe care ne produc o și mai mare suferință. Lipsa iertării nu duce la nimic bun.

## Libertate printr-un act voluntar

Iertarea este așadar un proces ce ne aduce libertate, este acel act voluntar prin care nu mai punem eticheta de vinovați celor ce ne-au greșit. Iertarea este conform specialiștilor un adevărat tratament care ne eliberează de emoțiile negative ce întrețin durerea. Doar iertând ne putem vindeca pentru că persoanele care nu iartă păstrează ura și mânia în suflet. Este firesc ca atunci când aceste sentimente le transformăm în ură sau chiar în dorințe de răzbunare. Pentru a ierta avem nevoie de timp, de răbdare. Ne trebuie răbdare cu noi înșine pentru a conștientiza că nu e bine să păstrăm durerea în suflet, ci e bine să ne eliberăm din ea.

## Iertarea nu e act de dreptate, ci faptă de iubire



Atunci când iertăm trebuie să o facem deplin, fără reproșuri și fără a mai păstra sentimente negative

Mai știm prea bine că iertarea a fost dintotdeauna asociată cu o faptă de iubire. Iertând pe cineva nu îl scoatem de sub orice responsabilitate. Nicio vină nu e scuizabilă, ci doar iertabilă. Iertarea nu e un act de dreptate, ci o faptă de iubire care îl poate reabilita pe cel ce ne-a rănit. Când decidem să iertăm pe cineva trebuie să ne asumăm liber alegerea făcută, fără a pretinde ceva anume de la cel pe care l-am iertat. Nu trebuie uitat faptul că iertarea se dă, iertarea se cere, dar nu se pretinde. Când iertăm pe cineva simțim pace sufletească. Iertând acceptăm greșelile celor ce ne-au rănit, fără a rămâne blocați în nefericire.

## Iertarea ne oferă posibilitatea de a ne menține nu doar o stare

## psihică bună, ci și una fizică

Ecourile în plan fizic ale unor fapte neiertate pot fi foarte dureroase mult timp din momentul în care s-au produs. De multe ori ne rănesc chiar cei dragi, ei trec imediat peste acel moment și noi suferim în continuare. Un alt motiv să iertăm. Astfel, iertarea ne oferă posibilitatea de a ne menține nu doar o stare psihică bună, ci și una fizică. Iertarea nu schimbă fapta rea, dar e necesară nu doar celui ce rănește, ci și celui rănit. Dacă păstrăm resentimentele producem un stres suplimentar în organism.

Și, în încheiere, să reținem că atunci când iertăm trebuie să o facem deplin, fără reproșuri și fără a mai păstra sentimente negative.

“Am cercetat aproximativ 55 de hectare din cele aproape 90. Și, în urma măsurătorilor, am descoperit rezultate care ne sperie: un palat uriaș, cu lungimea de 100 de metri și lățimea de 40 de metri. Vrem să continuăm săpăturile și, pe cât posibil, vrem să facem această cetate să fie măreață, la fel cum a fost în urmă cu peste 3.000 de ani. Pentru că trebuie precizat faptul că, la vremea respectivă, cetatea de la Sântana era o capitală a Europei”, a mai declarat profesorul Florin Gogâltan.

# Fortificație uriașă, de 4 ori mai mare decât Troia, descoperită în Arad

Construcția se întinde pe aproape 90 de hectare, și a fost ridicată în urmă cu 3.400 de ani

Descoperire arheologică fără precedent în județul Arad, dar și în întreaga țară și chiar în Europa de Est: o fortificație uriașă, care se întinde pe aproape 90 de hectare, și care a fost ridicată în urmă cu aproximativ 3.400 de ani, în epoca bronzului. Cetatea Veche, cum a fost denumită de arheologi, a fost descoperită pe raza teritorială a orașului Sântana, primele săpături efectuate acolo datând din anul 2009. Numai că, în ultimii doi ani, o echipă mixtă româno-germană a intensificat cercetările și au scos la suprafață descoperiri uriașe.

Rüdiger Krause este profesor la Universitatea Goethe din Frankfurt și este cel care a pus bazele acestor săpături. Alături de el l-a luat pe profesorul Florin Gogâltan, de la Institutul de Arheologie și Istorie a Artei al Academiei Române, din Cluj-Napoca. Cei doi, alături de echipele lor, au ajuns la concluzia că Cetatea Veche din Sântana a fost ridicată în secolul XIV înainte de Hristos, respectiv cu aproximativ 3.400 de ani în urmă. “Ne-am propus să facem cercetări la Sântana pentru o perioadă de trei ani de zile. Lucrările arheologice beneficiază de finanțare din partea landului Hesse, din Germania”, a explicat Krause.

După această introducere, profesorul german a vorbit despre importanța descoperirilor de la Sântana. “Cetatea de la Sântana este una dintre cele mai mari fortificații realizate în perioada menționată. Scopul nostru este să aflăm de ce a fost realizată această fortificație, de ce a fost nevoie de o asemenea construcție”, a mai spus profesorul din Germania.

**Ne aflăm în fața uneia dintre cele mai mari și impunătoare cetăți din Europa**

Despre cetatea grecească Troia a auzit toată lumea. Au fost realizate nenumărate filme care prezintă ceea ce era, la vremea respectivă, o civilizație avansată. Dar descoperirile realizate la Sântana indică faptul că Troia era foarte mică față de cetatea



Clădirile din Troia au fost realizate din piatră, în schimb la Sântana, construcțiile au fost realizate din lut și lemn, semn că civilizația era mai dezvoltată și se adapta la materialele de construcție de care dispunea

de la Sântana. “Troia avea o suprafață de 29 de hectare, Cetatea de la Sântana are nu mai puțin de 89 de hectare. Clădirile din Troia au fost realizate din piatră. La Sântana, construcțiile au fost realizate din lut și lemn, semn că civilizația era mai dezvoltată și se adapta la materialele de construcție de care dispunea. Cetatea de la Sântana a fost împrejmuțată cu șanțuri de apărare adânci de peste patru metri, dar și cu valuri de pământ de peste 20 de metri. Ne aflăm în fața uneia dintre cele mai mari și impunătoare cetăți din Europa”, a explicat Florin Gogâltan.

**S-a descoperit aici un palat uriaș, cu lungimea de 100 de metri și lățimea de 40 de metri**

Echipele de arheologi au efectuat săpături în situl arheologic, dar au reușit să descopere doar o mică parte din uriașa cetate de la Sântana. În schimb, cu aju-

torul tehnologiilor de ultimă generație, au fost efectuate măsurători magneometrice, cu ajutorul cărora a fost „desenată” cetatea. “Am cercetat aproximativ 55 de hectare din cele aproape 90. Și, în urma măsurătorilor, am descoperit rezultate care ne sperie: un palat uriaș, cu lungimea de 100 de metri și lățimea de 40 de metri. Vrem să continuăm săpăturile și, pe cât posibil, vrem să facem această cetate să fie măreață, la fel cum a fost în urmă cu peste 3.000 de ani. Pentru că trebuie precizat faptul că, la vremea respectivă, cetatea de la Sântana era o capitală a Europei”, a mai declarat profesorul Florin Gogâltan.

Directorul Complexului Muzeal Arad, Constantin Inel, a anunțat că își dorește ca la Sântana să fie realizat un muzeu. “Putem vorbi chiar de un muzeu în sit, cum sunt multe alte cazuri în Europa. Vrem să valorificăm o parte din situl arheologic. Este imposibil să punem

în valoare întreaga fortificație. Dar, potrivit cercetărilor efectuate, monumentul în sine s-a păstrat foarte bine, este intact”, a anunțat Constantin Inel.

**Au parte de sprijin**

La conferința de presă organizată pentru anunțarea acestei descoperiri au participat și Claudia Boghicevici, vicepreședintele Consiliului Județean Arad, și primarul din Sântana, Daniel Tomuța. Ambii au anunțat că echipele arheologice vor avea parte de tot sprijinul autorităților. “Dincolo de mândria locală, această cetate poate fi un simbol turistic al zonei. Chiar ne dorim să introducem în masterplanul de turism acest sit arheologic, să creăm un pol turistic la Sântana”, a declarat primarul din Sântana.

Textul a fost documentat și redactat de Alin Gherasim, redactor al site-ului [www.aradon.ro](http://www.aradon.ro).

## Asiaticii vor să prindă și să tragă pe Pământ un asteroid

Goana după meteor este un roman scris de Jules Verne, publicat în 1908, după moartea autorului, a cărui poveste se învârtă în jurul unui meteorit din aur pe care, cu ajutorul unui aparat, oamenii reușesc să îl prăbușească controlat undeva în Groenlanda. Acum, oamenii de știință chinezi consideră că ideea de a captura și de a aduce pe Pământ în mod controlat un meteorit nu este imposibilă, motiv pentru care intenționează să facă lucrul acesta până în 2030.

Cercetătorul Li Mingtao și echipa sa de la National Space Science Center of the Chinese Academy of Sciences consideră nu doar că proiectul lor este viabil, ci și că va revoluționa în viitor modul în care se va face minerit pe Terra. Un asteroid poate fi o sursă amplă de minerale și, de asemenea, ar putea îmbunătăți cercetarea actuală cu privire la originile sistemului solar, reducând în același timp amenințarea reprezentată în prezent de obiectele cosmice care într-un viitor mai mult sau mai puțin îndepărtat s-ar putea intersecta cu planeta noastră.

“Spre deosebire de misiunile de a aduce probe pe Pământ de pe aceste corpuri cerești, noi ne propunem să aducem înapoi un asteroid întreg de câteva sute de tone, ceea ce ar putea transforma asteroizii dintr-o potențială amenințare pentru Pământ într-o resursă utilizabilă”, a declarat Li.

Cum poate cineva să prindă un asteroid, chiar și de dimensiuni reduse? Echipa propune proiectarea unor drone spațiale care să se prindă de asteroid și să îl împingă către Pământ. Pe măsură ce asteroidul se apropie de planeta noastră, dronele își vor activa un scut termic și vor reduce viteza asteroidului. Acest lucru îl va împiedica să ardă în timp ce pătrunde în atmosfera terestră. Sondele vor fi redirecționate de la sol către zonă fără așezări umane în care să lase captura. Huang Wei, inginer șef la un institut din cadrul Academiei de Tehnologie Spațială din China a companiei China Aerospace Science and Technology Corporation, consideră că ideea poate aduce o îmbunătățire semnificativă în explorarea spațiului.

## Cât de ușor poate fi învățată limba română, de un străin

Așa cum informează cei de la ScienceAlert, în urma utilizării informațiilor obținute din mai multe surse, printre care și Foreign Service Institute (agenție din cadrul Departamentului de Stat al SUA), s-a stabilit care sunt limbile care se învață cel mai greu (de către un vorbitor nativ de engleză). Criteriul de care s-a ținut seama a fost timpul necesar deprinderii unei limbi, la nivel de utilizator experimentat.

Cele mai multe limbi din vestul Europei (și unele din centrul și estul continentului) sunt ușor de învățat, fiind necesare în medie 600 de ore de învățare (24 de săptămâni), pentru deprinderea acestor graiuri. Printre limbile ceva mai greu de învățat se află limbile rusă, hindi (o limbă indo-europeană, ca și româna), poloneză, greacă și thailandeză, pentru învățarea cărora este nevoie, în medie, de 44 de săptămâni de studiu. Dar cele mai dificile sunt, fără dubiu, limbile japoneză, coreeană, chineză și arabă, pentru a căror însușire vorbitorul de engleză trebuie să studieze intens, în medie, mai mult de un an și jumătate, spre a ajunge la nivelul de vorbitor avansat. Limba română, în ciuda faptului că e considerată o limbă complexă gramaticală, a fost clasificată printre limbile ușor de învățat, de către vorbitorii de limbă engleză. Pentru a învăța româna este nevoie să fie alocate studiului circa 23-24 de săptămâni (575-600 de ore). De remarcat este că româna este enumerată, la capitolul „limbi ușor de învățat”.

Pagină realizată de Mirela F.

## În 1980, compania Coca-Cola încă importa frunze de Coca

Băuturile carbogazoase sunt “renumite” în prezent pentru conținutul lor ridicat de zahăr, însă potrivit celor de la [livescience.com](http://livescience.com), în trecut, până în 1903, băutura Coca-Cola conținea o doză semnificativă de cocaină. În timp ce Compania Coca-Cola neagă oficial prezența cocainei în oricare dintre produsele sale, din trecut sau prezent, dovezile istorice sugerează că băutura originală Coca-Cola avea în compoziție și cocaină.

Coca-Cola a fost creată pentru prima dată în 1886 de către John Pemberton, un farmacist din Atlanta, care și-a modelat băutura după un produs similar făcut de francezi, vinul de coca, obținut prin amestecarea extractului din frun-

zele de coca cu vinul Bordeaux. Pentru a evita reglementările privind băuturile alcoolice, Pemberton a ales să amestece extractul de frunze de coca cu sirop de zahăr în loc de vin și cafea. Rezultatul a purtat inițial numele de „Pemberton's French Wine Coca”, băutura fiind comercializată drept panaceu, medicament despre care se credea în trecut că vindecă orice boală. Printre altele, Pemberton susținea că “Pemberton's French Wine Coca” îmbunătățește inclusiv viața sexuală. Aceste băuturi în care se foloseau și frunze de coca erau destul de frecvente la sfârșitul secolului al XIX-lea.

Cocaina nu a fost ilegală în Statele Unite până în 1914, și până atunci substanța a avut o varietate de utilizări medicale (uneori discutabile). Pudrele și pilulele din cocaină au fost folosite pentru a vindeca o varietate de afecțiuni, de la dureri de cap și oboseală până la constipație, greață, astm și impotență. După

1903, opinia publică s-a îndreptat împotriva narcoticului folosit pe scară largă și a abuzului, iar conducătorul companiei de atunci al companiei Coca-Cola, Asa Griggs Candler, a eliminat aproape toată cocaina din băuturile companiei. Dar Coca-Cola nu ar fi devenit complet lipsită de cocaină până în 1929, când oamenii de știință au perfecționat procesul de înlăturare a tuturor elementelor psihoeactive din extractul de frunzele de coca.

**Rețeta modernă pentru Coca-Cola este un secret de companie foarte bine păstrat**

În timp ce rețeta modernă pentru Coca-Cola este un secret de companie foarte bine păstrat, există motive să se creadă că băutura conține în continuare același extras de frunze de coca non-narcotică perfecționat în 1929.

Potrivit The New York Times, Compania Coca-Cola a continuat să importe frunze de coca din Peru și Bolivia cel puțin până la sfârșitul anilor 1980. Coca este o specie de plante din familia Erythroxylaceae, care crește sub formă de arbuști ce ating 5 m înălțime. Planta este veșnic verde, cu frunze de formă eliptică care au o lungime de cca. 15 cm, cu o scoarță de culoare roșie și flori gălbui din care se formează fructe roșii. Planta crește la altitudinea de 300-2000 m, pe versanții de est ai Anzilor Cordilieri din Peru, Bolivia și Columbia. Aceste țări sunt și azi principalele regiuni care furnizează coca. Pe lista de producători conduce Columbia cu 54%, urmată de Peru cu 30% și Bolivia cu 16%. De la mijlocul secolului al XIX-lea, coca s-a extins și în India, Java și Ceylon, Africa. În prezent este interzisă exportarea semințelor de coca din frunzele căreia se extrage alcaloidul numit cocaină.

# Richard Gere va deveni tată la 69 de ani



**Actorul Richard Gere în vârstă de 69 de ani va deveni tată din nou. Soția lui Alejandra Silva (33 de ani) îi va dărua un copil la doar patru luni după căsătorie.**

Vestea a fost dată de un ziar spaniol. La începutul anului, același cotidian a arătat că Gere s-a căsătorit cu Alejandra Silva la începutul anului. Evenimentul a fost unul intim, la care au participat câțiva prieteni și rude. Starul din filmul *Pretty Woman* a început relația cu Alejandra în urmă cu patru ani. Nu se știe încă dacă copilul va fi născut în Spania sau în Statele Unite. Totuși, ziarul spaniol notează că Alejandra își petrece majoritatea timpului în SUA. Cei doi mai au copii din relații anterioare. Richard are un fiu în vârstă de 18 ani cu fosta soție, Carey Lowell, iar Alejandra are și ea un băiețel, în vârstă de 5 ani, cu magnatul Robert Friedland. Cei doi s-au cunoscut în timp ce

Alejandra divorța de fostul soț, într-un hotel pe care ea l-a cumpărat cu Robert Friedland.

## Richard Gere a fost căsătorit cu Cindy Crawford

La 20 de ani de la divorțul de actorul Richard Gere, Cindy Crawford a dezvăluit care a fost motivul care a dus la această separare. Supermodelul a afirmat că în momentul în care s-au căsătorit, ea era foarte tânără.

„Eram tânără. Aveam 26 de ani, iar Gere 42 la momentul când ne-am căsătorit. Eu nu credeam că sunt tânără, dar eram”, a spus Crawford care a avut o relație cu actorul timp de șase ani.

„Am rezistat căsătoriei doi ani. Cred că o parte a problemei din relația noastră a fost că eram o grămadă de lucruri unul pentru celălalt, dar nu eram prieteni, niciodată nu am fost”, a explicat supermodelul.

Întrebată dacă se află în relații bune cu fostul ei soț, Cindy, în vârstă de 49 de ani, a afirmat că sunt „prietenoși”. „Suntem prietenoși, dar se simte ca un străin deoarece nu ne vedem prea des”, a precizat ea. În anul 1995, modelul a declarat pentru *People*, referitor la mariajul ei cu Gere: „Nu am petrecut suficient timp împreună. Și suntem responsabili amândoi pentru acest lucru. Am crezut că o să fie în regulă dacă zburăm o noapte de la Paris la Los Angeles pentru a ne vedea, dar nu a fost așa”. În prezent, Cindy Crawford este măritată cu Rande Gerber, cei doi împlinind 18 ani de căsnicie în luna mai. Cei doi au împreună doi copii: Presley, în vârstă de 16 ani și Kaia, de 14 ani.

## Date biografice

Richard Gere s-a născut la data de 29 august 1949 în Philadelphia. El este al doilea din cei cinci copii ai familiei

Gere. De mic i-a plăcut muzica, și astfel a început să cânte la câteva instrumente, iar în liceu chiar a scris câteva cântece pentru spectacolele școlare. A absolvit liceul North Syracuse Central High School în 1967 și a câștigat o bursă în gimnastică la Universitatea din Massachusetts. A abandonat facultatea după doi ani pentru a putea juca în filme. Primul său rol a fost în anul 1973, în muzicalul „Grease”. În 1978 a călătorit în Tibet și Nepal, unde a vorbit cu mulți călugări și a trecut la religia budistă. La începutul anilor '80 a călătorit în Honduras, Nicaragua și El Salvador împreună cu un doctor și a vizitat tabere ale refugiaților. După câteva apariții pe Broadway, Richard a căpătat statutul de mare star după rolul din „American Gigolo”. În 1988 a refuzat rolul principal din „Die Hard”, care i-a revenit lui Bruce Willis. În 1990 a jucat în filmul de succes „Pretty Woman” alături de Julia Roberts.

## Lupta pentru drepturile omului

Gere s-a făcut și avocatul luptei pentru respectarea drepturilor omului în America Centrală, după mai multe călătorii în Honduras, Nicaragua și în Salvador. În iunie 2008, apare într-un clip publicitar pentru Lancia Delta la volanul căreia pornește din Hollywood până în Tibet având ca slogan: „The power to be different” (n.r. Puterea de a fi diferit). Richard Gere a avut numeroase idile cu diverse personalități feminine printre care artista Sylvia Martin, designer –ul Diane de Furstenberg sau cu actrița Bárbara Carrera. Pe 6 februarie 2000, prietena sa manechinul și actrița de comedie Carey Lowell, i-a dăruit un băiat: Homer James Jigme („Jigme” semnificând „fără frică” în tibetană). Gere s-a căsătorit cu Lowell pe 9 noiembrie 2002.