

Bessenyei Istvan a fost admirat și iubit patru decenii pe scena sătmăreană

Bessenyei Istvan și-a legat cariera de trupa maghiară a Teatrului de Nord, care poartă numele reputatului regizor și profesor Harag Gyorgy. A fost actor, regizor, scenarist și dascăl. A jucat la Satu Mare din 1981 până în primăvara acestui an. A fost un apreciat cântăreț, atât în tinerețe cu Castelanii, cât și în multele musicaluri care sunt parte importantă a tradiției teatrale maghiare. A fost mentor pentru cel puțin două generații de tineri actori.

A construit o familie frumoasă, care i-a fost alături până în ultima clipă, iar succesul Trupeii Harag Gyorgy, acasă și peste tot în țară și străinătate, i se datorează în foarte mare măsură, dacă ne gândim și la faptul că fiul său conduce în acest moment destinele trupei în calitate de director artistic.

Cât de îndrăgit a fost Bessenyei Istvan de colegii săi s-a văzut în aceste zile, când mulți și-au etalat doliul pe Facebook. Unul dintre ei, Frumen Gergo, întrebat fiind de cineva cum de poartă doliu, cine-a murit, a răspuns simplu: "Un coleg. Un om bun." Dacă apropiații tăi spun sincer, din suflet, în ceasul plecării tale, că ai fost un om bun, atunci n-ai trăit degeaba pe pământul acesta.

Ultimul lui rol și l-a asumat în primăvara acestui an, într-o comedie engleză scrisă de Ray Cooney, spumoasă.

PAGINA 3



Județele de graniță sărbătorească împreună Centenarul



"JUDEȚELE DE GRANIȚĂ ȘI CENTENARUL" este un proiect al Centrului Multicultural Poesis Satu Mare susținut de Ministerul Culturii și Identității Naționale și se desfășoară pe linia Graniței de Vest, cuprinzând județele Maramureș, Satu Mare, Bihor, Arad, Timiș, teritorii rămase după 1 decembrie 1918 dincolo de linia de demarcație trasată de Antanta, fiind eliberate de Armata Română în prima jumătate a anului 1919.

Județele graniței de Vest locuite majoritar de români, dar cu o semnificativă populație minoritară maghiară, s-au aflat într-o situație aparte după Marea Adunare Națională de la Alba Iulia din 1 Decembrie 1918. Aceste teritorii în prima parte a anului 1919 au rămas sub administrația maghiară sau, cum a fost cazul Banatului, sub ocupația armatei sârbe. De asemenea, Maramureșul istoric a fost ocupat de armata ucraineană.

Cu ocazia sărbătoririi Centenarului se readeuce în actualitate efortul comun, colaborarea strânsă dintre personalitățile din întreaga Transilvanie.

PAGINA 4

"S-a născut o stea", povestea strălucirii și decăderii în showbiz

Originalul interbelic o avea ca protagonistă pe Janet Gaynor și subiectul era desprins din lumea filmului. În 1954 povestea a devenit una muzicală, beneficiind de o interpretare strălucitoare din partea lui Judy Garland. A treia ediție hollywoodiană, în 1976, ducea scenariul în lumea starurilor rock. În 2011 studiourile indiene de la Bollywood au realizat o variantă proprie, bineînțeles muzicală. Iată că în 2018 clasică dramă a starului în decădere care ajută o tânără fată să ajungă vedetă a găsit în persoana lui Bradley Cooper un excelent regizor și un tulburător actor, iar Lady Gaga e pur și simplu o revelație în primul ei rol principal de mare calibrul. Și nu orice rol, ci unul cu mulți și apăsători termeni de comparație.

Sigur că majoritatea ecranizărilor acestei drame sunt dominate de povestea luminoasă a unei tinere anonime, dar talente, care ajunge o mare stea a scenei sau ecranului. Însă acest nou film mută punctul pivotal spre altceva.

PAGINA 9

Samoilă Mârza, singurul fotograf al Marii Uniri de la Alba Iulia



PAGINA 11

În 1898, în Ungaria 1334 de persoane nevinovate au fost arestate preventiv

Nu mai mic decât 1334 este numărul aceluia, care anul trecut (n. red. 1898) au suferit detenție preventivă fără vină în Ungaria.

Acest număr este îngrozitor de mare, chiar dacă știm că organele de cercetare penală nu reușesc întotdeauna să ia cele mai bune măsuri și că activitatea lor tinde mai mult către severitate decât către indulgență.

Numărul celor 1334 de reținuți fără vină îți dă de gândit.

Cei 1334 de reținuți fără vină ne aduc aminte de vremurile când atotputernicul judecător de tablă regală a culcat pe banca de supliciu fără niciun fel de ceremonie oamenii aduși în fața lui, și a comandat fără șovăială ca aceștia să primească 25 de lovituri de băta. Astfel el considera că și-a îndeplinit datoria și toată lumea era mulțumită.

Cel hărțuit în mod nevinovat în detenție preventivă fără a fi vinovat, nu are parte de vreo recompensă din partea societății până când nevinovăția lui nu devine evidentă pentru toți.

PAGINA 2

Sănătate 
Frumusețe

Siropul Imunotonic de la Hypericum întărește imunitatea

PAGINA 5

Costume inedite pentru spectacole de patinaj

PAGINA 7



Secole în șir meșteșugul manual și-a găsit meșterii, ei fiind crema societății de la sate și orașe, însă câți au mai rămas din ei, azi sunt pe jumătate meșteșugari și pe jumătate gospodari, iar cei care trăiesc exclusiv în urma muncii mâinilor, o duc mai prost ca și salahorii. Cum s-a putut întâmpla asta?

Haine pentru elevi și bucătăria populară



Elevii evrei au avut o frumoasă serbare duminică trecută, când o asociație a doamnelor cu suflet nobil, din cotizația lunară de 30 crahari, a procurat îmbrăcăminte pentru 30 de elevi și eleve, și le-a acordat și o ujină cu această ocazie.

Contrar obiceiului, acum nu voi relatea despre cei prezenți, ci despre cei care au absentat. Au absentat de la această serbare de suflet toți membrii consiliului școlar. Cu toate că după părerea mea tocmai consiliul școlar vede – dacă vede –, că aproape majoritatea elevilor evrei chiar au nevoie de sprijinul societății pentru procurarea hainelor, pentru că altfel, în lipsa hainelor și a încălțăminte de iarnă, ei nu vor putea frecventa școala.

Bucătăria populară se va deschide în iarna aceasta în 3 decembrie, unde, în limita posibilităților, se va asigura o masă de prânz pentru toți copiii școlari săraci, fără deosebire de cult, la fel și pentru săracii inapți de muncă. Pentru nevoile bucătăriei a început deja o colectă în tot orașul. Doamnele noastre umblă din casă în casă și adună de la cei mai instăriți acele donații nobile din care asociația noastră va asigura peste iarnă masa de prânz pentru 120 de școlari săraci și pentru cca. 40-50 de familii cu incapacitate de muncă.

Nicio donație nu poate servi unui țel mai nobil. Cu această ocazie adresez rugămintea către conducătorii școlilor să ne transmită la timp tabelul nominal cu elevii care doresc să beneficieze de bucătăria noastră populară, și să desemneze câte un adult care să conducă pe copii la ora 11.30 la masa de prânz a bucătăriei populare.

Satu Mare, 20 nov. 1899

Teitelbaum Herman, președintele bucătăriei populare
(Szamos, 23 nov. 1899)

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

În anul 1898 în Ungaria 1334 de persoane nevinovate au fost arestate preventiv

Cei hărțuiți în detenție preventivă fără a fi vinovați, nu aveau parte de nicio recompensă din partea societății

Victimele organelor de justiție

Va fi vorba mai jos de acei nenorociți care au suferit priver de libertate pe o perioadă mai scurtă sau mai lungă, fără a fi vinovați.

Nu mai mic decât 1334 este numărul aceluia, care anul trecut (n. red. 1898) au suferit detenție preventivă fără vină în Ungaria.

Acest număr este îngrozitor de mare, chiar dacă știm că organele de cercetare penală nu reușesc întotdeauna să ia cele mai bune măsuri și că activitatea lor tinde mai mult către severitate decât către indulgență.

Numărul celor 1334 de reținuți fără vină îți dă de gândit.

Cei 1334 de reținuți fără vină ne

aduc aminte de vremurile când atotputernicul judecător de tablă regală a culcat pe banca de supliciu fără niciun fel de ceremonie oamenii aduși în fața lui, și a comandat fără șovăială ca aceștia să primească 25 de lovituri de băta. Astfel el considera că și-a îndeplinit datoria și toată lumea era mulțumită.

Însă, de atunci încolo, umanismul a câștigat totuși ceva teren, iar azi nu mai putem să fim mulțumiți cu o astfel de judecată sumară. În afară de asta, am îngropat de mult și lumea haiducilor. La vremea respectivă cele 25 de lovituri de băta nu au însemnat mai nimic, însă azi și cei mai puternici propagă dreptate și pentru cele mai joase pături ale populației. A apărut un nou spirit și acest spirit nou nu poate ru-mega suferințele celor 1334 de reținuți

numai de dragul ordinii publice. Pentru că cel reținut pentru investigații suferă nu numai de privarea de libertate. El trebuie să suporte și variatele inconveniente ale cercetării, și este nevoit de multe ori să furnizeze dovezi negative dacă vrea să scape mai repede. În schimb, știm cu toții că dovezile pozitive sunt mult mai eficiente, adică este mult mai ușor să dovedești culpa cuiva, decât ca respectivul să-și dovedească nevinovăția.

Cel hărțuit în mod nevinovat în detenție preventivă fără a fi vinovat, nu are parte de vreo recompensă din partea societății până când nevinovăția lui nu devine evidentă pentru toți. Și aici este vorba de o mare nedreptate. Nimeni nu ar trebui să sufere pentru faptul că unii infractori acționează în așa fel că nu pot fi prinși.

Nu susținem că abuzul în serviciu ar fi putut produce un număr atât de mare de învinuiri fără motiv. Să fim dreپți. Abuzul în sine al autorităților produce un număr mai mic al reținuților fără motiv. O mare pondere din cele 1334 de cazuri are ca și cauză excesul de zel. Acel exces de zel care are menirea să satisfacă setea de senzațional a publicului larg și a presei prin prinderea rapidă a presupușilor infractori. Deci, dacă nu vrem ca numărul celor reținuți nevinovați să fie și mai mare, să evităm să învinuim organele judiciare de incapacitate dacă nu avem motive serioase.

Dacă vom manifesta și noi indulgență pentru munca lor, sigur că vom avea rezultate și numărul de 1334 de învinuiri fără motiv va fi mai mic în viitor.

Industria și meșteșugarii

(Dr. G. I.) Sunt puține acele cariere care aduc atâtea satisfacții și fericire ca cea a meșteșugarilor. Stând departe de șoselele zgomotoase, meșteșugarul este puțin influențat de politici, de luptele sociale, nu are dezamăgiri mari în urma unor ambiții prea mari, nu este deranjat de probleme filosofice, trupul și sufletul lui este hrănit de credință, prezentul lui este o stare de mulțumire, viitorul lui este speranță; este vorba aici de o adevărată idilă, și poate numai gospodarul de la țară trăiește mai frumos. Însă în timp ce gospodarul este expus mai mult unor pericole, intemperii ale vremii etc., meșteșugarul se poate bucura liniștit de roadele muncii sale, fără frica grindinei, a filoxerei etc. Nu are nevoie nici de tertipurile avocaților, nici de hocus pocusul medicilor și nici de misticismul preoților. Nici conjunctura proastă, nici speculațiile greșite nu-l pot distruge așa cum se mai întâmplă cu comercianții, el având nevoie doar de două lucruri: cunoștințe teinice în meserie și sărăcuință.

Cum s-a putut întâmpla ca această clasă a meșteșugarilor să ajungă într-o stare atât de deplorabilă? Secole în șir meșteșugul manual și-a găsit meșterii, ei fiind crema societății de la sate și orașe, însă câți au mai rămas din ei, azi sunt pe jumătate meșteșugari și pe jumătate gospodari, iar cei care trăiesc exclusiv în urma muncii mâinilor, o duc mai prost ca și salahorii. Cum s-a putut întâmpla asta?

Cauza este după mine că meșteșugarul maghiar trăiește și acum în tradiția timpurilor de mult apuse. El este ca și Lazăr din Biblie, îl așteaptă pe Isus să-l trezească. Domnilor, și dumneavoastră ați dormit vreo o sută de ani, însă slavă Domnului v-ați trezit și ați început să vă gândiți. Dumneavoastră aveți acum de a face cu un nou spirit al timpurilor moderne. Acum vă treziți într-o cultură modernă, care are și dezavantaje pentru dumneavoastră. Dumneavoastră consumați acum cât consumă fiecare om cult, însă nimeni nu țineți pasul privind producția necesară acestui consum. Dumneavoastră



Casa meșteșugarilor din Satu Mare de pe strada Ștefan cel Mare a fost finalizată în anul 1911

tră umblați pe un asfalt scump, nu mai umblați în noroi ca strămoșii dv, călătorii cu trenul cu abur și nu pe jos, aveți iluminat electric și nu lămpăș de petrol etc. Dar oare și veniturile dv. se ridică la acest nivel?

Dumneavoastră vă plângeți că nu puteți concura cu mărfurile fabricate în fabricile din străinătate, și ați dori ca importurile să fie împiedicate prin taxe vamale mărite. În parte este justificat ca statul să vă sprijine și în acest fel, însă să nu visați la grămezi de aur până când și industria autohtonă se va trezi la realitate.

Eu am mai scris, că în zilele noastre numai acea muncă asigură bunăstare care satisface niște cerințe mai exigente, chiar de lux. Dacă cineva confecționează azi doar hainele de duminică ale cuscrului, va rămâne sărac pe veci, însă cel care confecționează trusul unei domnișoare de grofi, va deveni domn și el. Dacă un tâmplar cioplește o masă pentru bucătăria țaranului, va rămâne sărac, însă cel care face mobila pentru Károlyi Pista, poate deveni chiar și moșier. Nu demult am intrat în fiecare curte de pe Strada Olarilor (la Carei a fost o astfel de stradă – n. tr.), dar nu

am văzut niciun olar. Au pierit cu toții, probabil de foame. Însă cei care au trecut la producerea faianței și a porțelanului de Sévres, toți sunt bogați.

Să nu credeți domnilor, că diferența este în materialul folosit, sau că munca de meșteșugar trebuie să fie în contradicție cu munca de la fabrică. Diferența este în gust și mai ales în prezentarea artistică a mărfii. Cizmarul folosește mult mai multă piele la o cizmă țărănească decât pantofarul la o pereche de pantofi fini de damă.

Dumneavoastră defăimați hainele și încălțăminte de fabrică, spunând că acestea sunt mai elegante și mai potrivite tocmai pentru că sunt produse de fabrică. Greșiți. Să ne dăm seama că de fapt nici nu există fabrici de haine sau de încălțăminte. Cea ce dv numiți fabrică, nu este altceva decât confecționarea mărfurilor respective de multe, multe mâini lucătoare la un loc, proces care este ajutat de niște aparate și utilaje complicate: de abur, de curent, de gaze. Dar oare ce fel de utilaje are un pantofar din Viena sau din Karlsbad? De niciun fel. El face pantoful exact așa ca și dv. Are însă marele avantaj că se pricepe foarte mult la anatome

mie, cunoaște bine structura piciorului, știe să și deseneze, la fel și croitorul de acolo știe că corpul uman este proporțional, și din talia gâtului își dă seama de celelalte talii, așa încât îmbrăcămintea, purtând niște numere referitoare la talie, se potrivește perfect la toți, fără niciun fel de măsurături sau probe. Domnilor, înainte să vă învățați copiii meseriile dumneavoastră puneți-i să învețe desenul, gândirea logică și tehnicile moderne. Uitați-vă în jur și aflați din ce fac bani meșteșugarii din vest. Acolo se practică niște meserii de care noi nici nu am auzit. Mai intrați în câte o prăvălie de confecții și de jucării pentru copii să vedeți cam ce fac alții.

Iertați-mă că m-am implicat puțin în problemele dv. Doar bunăvoința m-a îndemnat, și luați aceste gânduri așa de parcă aș fi citit o prelegere în Cercul meșteșugarilor în calitate de membru în secția de specialitate a Cercului Kölcsey. Poate vă vor fi mai folositoare decât niște declamații și cântece patriotice de acolo.

(Szamos, 28. nov. 1899)

Traducere Veres Istvan
Rubrică realizată de A. Zaharia

Bessenyei Istvan și-a legat cariera de trupa maghiară a Teatrului de Nord, care poartă numele reputatului regizor și profesor Harag Gyorgy. A fost actor, regizor, scenarist și dascăl. A jucat la Satu Mare din 1981 până în primăvara acestui an. A fost un apreciat cântăreț, atât în tinerețe cu Castelanii, cât și în multe musicaluri care sunt parte importantă a tradiției teatrale maghiare. A fost mentor pentru cel puțin două generații de tineri actori.

IN MEMORIAM

Bessenyei Istvan a fost admirat și iubit patru decenii pe scena sătmăreană



După ce în ultimii ani mai mulți actori emblematici ai secției române de la Teatrul de Nord au trecut în eternitate, la începutul acestei săptămâni am aflat consternați vestea plecării timpurii dintre noi a unui actor maghiar care, la cei 63 de ani ai săi, mai avea multe de spus pe scenă și în viață.

Bessenyei Istvan și-a legat cariera de trupa maghiară a Teatrului de Nord, care poartă numele reputatului regizor și profesor Harag Gyorgy. A fost actor, regizor, scenarist și dascăl. A jucat la Satu Mare din 1981 până în primăvara acestui an. A fost un apreciat cântăreț, atât în tinerețe cu Castelanii, cât și în multe musicaluri care sunt parte importantă a tradiției teatrale maghiare. A fost mentor pentru cel puțin două generații de tineri actori. A construit o familie frumoasă, care i-a fost alături până în ultima clipă, iar succesul Trupeii Harag Gyorgy, acasă și peste tot în țară și străinătate, i se datorează în foarte mare măsură, dacă ne gândim și la faptul că fiul său conduce în acest moment destinele trupei în calitate de director artistic.

Cât de îndrăgit a fost Bessenyei Is-

tván de colegii săi s-a văzut în aceste zile, când mulți și-au etalat doliul pe Facebook. Unul dintre ei, Frumen Gergo, întrebat fiind de cineva cum de poartă doliu, cine-a murit, a răspuns simplu: "Un coleg. Un om bun." Dacă apropiații tăi spun sincer, din suflet, în ceasul plecării tale, că ai fost un om bun, atunci n-ai trăit degeaba pe pământul acesta.

Putere, blândețe și umor

Bessenyei Istvan impunea respect și inspira simpatie la fiecare apariție pe scenă, fie ea cât de bufă. Se vedea în jocul lui o școală solidă și o profundă dedicare pentru meseria sa, vădite în primul rând prin dicția impecabilă, un capitol la care mulți actori din generația mai nouă suferă. Ca îndrumător de tineri actori în trupa Kulissza Szinpad de pe lângă actualul Centru Cultural "G.M. Zamfirescu" și în alte situații similare, știa să însuflească discipolilor o dragoste nefățarnică față de arta actoriei, sentiment care, cu siguranță, îi inspira și lui prestațiile din scenă.

Ultimul lui rol l-a asumat în primăvara acestui an, într-o comedie englezească scrisă de Ray Cooney, spumoasă, pe care în acel moment am comparat-o cu o cană de vin fiert bine

asortat cu mirodenii. Despre prestația sa scriam în acea cronică: "Bessenyei Istvan e bobul de piper din zisa cană de vin, aparițiile lui sporind doza de umor și fiind un fel de alter-ego al unui spectator zăpăcit la toată țesătura de încurcături". Cei care erau la curent cu problemele lui de sănătate au fost uimiți de forța cu care actorul și-a asumat personajul, care era un bătrân semiramolit, pacient uitat de toată lumea și trimis de colo-colo în nebunia spitalului descris în piesă. A fost o exorcizare a durerii prin care trecea, cum doar la regretatul Vasile Blaga am mai văzut, tot în ultimul său rol.

Știa să fie histrion. Dar punctul lui forte erau monologurile. Nu putem uita lungul monolog final al primarului din "Rudele" de Moricz Zsigmond, rol pe care Bessenyei și l-a asumat acum cinci ani. Verdictul enunțat cu o forță teribilă, strivitoare, încât îl compătimeai pe bietul Kopjass (rol jucat de Bessenyei în tinerețe). La fel de apăsător și totodată savuros a fost în rolul lui Trahanache în versiunea maghiară regizată de Sorin Militaru, unde talentul comic și știința replicii puternic livrate s-au reunat într-o performanță din cele mai frumoase.

Nu i-au fost străine nici rolurile mai mici, dar importante prin nuanțele

lor: activistul din "Un dușman al poporului", alunecosul Peachum din memorabilul spectacol cu "Opera de trei parale" sau suferindul Sorin din "Pescărușul" lui Cehov. Găsea oricum în fiecare rol abordat ceva care să-l facă interesant

Ca regizor s-a specializat în ultimii ani în conceperea și conducerea spectacolelor de Revelion, cu musicalurile atât de dragi publicului, gen în care putea să-și pună în valoare colegii cu generozitatea-i binecunoscută. A regizat însă și o monodramă, "Eu, Karoly Gaspar", și cine știe câte planuri mai avea dacă timpul ar fi avut răbdare.

Alte reperi ale carierei

Bessenyei Istvan a mai creat pe scena Teatrului de Nord roluri importante în piese ca "Mutter Courage și copiii ei", "Comedia erorilor", "Visul unei nopți de vară", "Undeva în Europa", "Cartea junglei", "Prințesa ceardașului", "Năzdrăvanul satului", "Întâmplări la casa cantonierului", "Senák", "Voci interioare", "Neguțătorul din Veneția", "Călugărițele", "Liliomfi", "Falstaff", "Portugalia", "Fiii omului cu inima de piatră", "Cercul de cretă caucazian", "Consolare", "Vrăjitorul din Oz", "Memorandumul", "Tacăhuri de pui", "Bă-

ieții de aur", "Platonov", "Regina balului", "Furtuna", "Osânditul pentru lipsă de credință", "Bună seara, vară, bună seara, dragoste" și multe altele. A jucat și în filmul "Világszám" regizat de Koltai Róbert.

A regizat spectacole ca "Ludas Matyi în Sătmar", "Vorbește-mi ca ploaia și lasă-mă să te ascult", "Quo vadis homo sapiens", "Ludas Matyi în Ciuc", "Edith și Marlene". Atât ca regizor cât și ca actor a lucrat mult alături de regizorul Paraszka Miklos.

A susținut recitaluri din poezia poetilor maghiari din Ardeal sau a poetilor contemporani români, colaje din marea literatură universală.

A scris scenariul adaptărilor sătmărene și ciucane ale poveștii lui Ludas Matyi și a contribuit decisiv, ca scenarist și regizor, la realizarea primului film turnat în Satu Mare, scurt-metrajul "Crăciun fericit", premiat la a XIV-a ediție a Festivalului de Film de Scurtmetraj Alter-Native, Târgu Mureș, 2006, și Festivalul de Film „Fețele Sărăciei”, Budapesta, 2010)

A tradus piesa lui Tennessee Williams "Vorbește-mi ca ploaia și lasă-mă să te ascult" (în limba română) și "Regina balului" de Nicolae Mateescu (în limba maghiară).

Vasile A.

EVENTIMENT

Județele de graniță sărbătorească împreună Centenarul

“JUDEȚELE DE GRANIȚĂ ȘI CENTENARUL” este un proiect al Centrului Multicultural Poesis Satu Mare susținut de Ministerul Culturii și Identității Naționale și se desfășoară pe linia Graniței de Vest, cuprinzând județele Maramureș, Satu Mare, Bihor, Arad, Timiș, teritorii rămase după 1 decembrie 1918 dincolo de linia de demarcație trasată de Antanta, fiind eliberate de Armata Română în prima jumătate a anului 1919.

Județele graniței de Vest locuite majoritar de români, dar cu o semnificativă populație minoritară maghiară, s-au aflat într-o situație aparte după Marea Adunare Națională de la Alba Iulia din 1 Decembrie 1918. Aceste teritorii în prima parte a anului 1919 au rămas sub administrația maghiară sau, cum a fost cazul Banatului, sub ocupația armatei sârbe. De asemenea, Maramureșul istoric a fost ocupat de armata ucraineană.

Situația județelor graniței de Vest în contextul istoric din preajma Unirii, consecințele Rezoluției de la Alba Iulia din 1 decembrie 1918

Cu ocazia sărbătoririi Centenarului se readeuce în actualitate efortul comun, colaborarea strânsă dintre personalitățile din întreaga Transilvanie, legăturile personale cu autoritățile din Vechiul Regat, relațiile personale cu personaje influente din străinătate, cu Vaticanul, cu ziariști, cu politicieni, europeni și americani. Toate acestea au făcut posibilă Unirea, într-un context istoric favorizat de izbucnirea Primului Război Mondial, fructificat de elita culturală și politică din Transilvania și România.

BIHOR

În toamna anului 1918 evenimentele se precipită. După înfrângerile de pe front, și în contextul nemulțumirii generale a populației, administrația austro-ungară se dezintegrează. Toate acestea favorizează o efervescență a manifestărilor sociale și naționale. Astfel, mișcarea națională din Transilvania, Banat, Crișana și Maramureș s-a intensificat, sub semnul afirmării puternice a dreptului românilor de a trăi într-un stat național unitar.

Conducerea Partidului Național Român decide reluarea activității politice și convoacă Comitetul Executiv al partidului, la Oradea, pentru ziua de 12 octombrie 1918. La întrunire au fost prezente personalitățile marcante ale partidului: Vasile Goldiș, Ștefan Cicio-Pop, Aurel Vlad, Ioan Suciu, Alexandru Vaida-Voevod, Teodor Mihali, Aurel Lazăr

și Ioan Ciordaș. A fost analizată situația creată în Austro-Ungaria și s-a adoptat Declarația prin care se afirma, pe temeiul ideii că fiecare națiune poate dispune de soarta sa.

În 18 octombrie 1918, în sala de ședințe a Parlamentului de la Budapesta răsuna glasul unui deputat român care cerea pentru prima oară desprinderea Ardealului de Ungaria. Cel ce vorbea de la tribuna se numea Alexandru Vaida Voevod. Avea să fie primul ardelean care va fi șeful primului guvern al României Mari.

La inițiativa fruntașului socialist Ion Flueraș, s-a constituit la 31 Octombrie 1918, pe baze paritare (șase reprezentanți ai Partidului Național Român și șase ai Partidului Social – Democrat), Consiliul Național Român Central. După o întâlnire la Budapesta a reprezentanților celor două partide s-au pronunțat pentru o colaborare în cadrul unui consiliu comun. Înființarea Consiliului are loc la Budapesta la 30 octombrie 1918, având în componență șase naționaliști: Vasile Goldiș, Aurel Lazăr, Teodor Mihali, Ștefan Cicio Pop, Alexandru Vaida-Voevod, Aurel Vlad și șase socialiști Tiron Albani, Ion Flueraș, Enea Grapini, Iosif Jumânca, Iosif Renoiu și Baziliu Surdu.

ARAD

Consiliul Național Român Central își începe activitatea la Arad, la 2 noiembrie 1918, în casa lui Ștefan Cicio Pop, care este numit președintele Consiliului. De la această dată Consiliul a început formarea organizațiilor teritoriale, comitate, cercurale și comunale, prin intermediul cărora Consiliul nu doar a orientat, ci a condus efectiv viața politică din Transilvania.

Transilvania, ca urmare a Declarației de Independență de la Oradea, act care echivala cu suveranitatea națiunii române și reprezenta desprinderea prin ruptură de Austro-Ungaria, organul politic și-a ales comitetul director în componență: Ștefan Cicio Pop, Vasile Goldiș, Iuliu Maniu, Ioan Suciu, Aurel Lazăr, Alexandru Vaida. Președintele directoratului a fost ales Vasile Goldiș, iar reședința provizorie s-a stabilit la Arad. Pe 18 octombrie 1918 reprezentanții Partidului Social Democrat și ai Partidului Național Român constituie, la Budapesta, Consiliul Național Român Central din Transilvania, Banat și părțile ungurești. Consiliul a publicat manifestul „Revoluția a învins”.

La 20 octombrie 1918 a fost lansat „Apelul Consiliului Național Român” prin care Consiliul cerea încrederea, să fie cu răbdare pentru afirmarea națiunii. Soldații erau chemați să formeze Sfatul Militar Național Român, cu supunere numai față de Consiliul Național Român.

Proiectul “JUDEȚELE DE GRANIȚĂ ȘI CENTENARUL” scoate în evidență rolul presei din perioada dificilă, incertă, când teritoriul din vestul și nord-vestul României - ținuturile Maramureșului, Crișanei și Banatului - se aflau dincolo de linia de demarcație stabilită de puterile Antantei.



Poesis

JUDEȚELE DE GRANIȚĂ ȘI CENTENARUL

Maramureș, Satu Mare, Bihor, Arad, Timiș



Proiect finanțat de



MINISTERUL CULTURII ȘI IDENTITĂȚII NAȚIONALE

TIMIȘ

Unirea Banatului cu România a fost proclamată la Marea Adunare de la Alba Iulia din 1 Decembrie 1918, însă preluarea administrației Banatului de către autoritățile românești s-a desfășurat cu întârziere și cu multe obstacole, datorită ocupației sârbe și franceze. Administrația românească s-a instalat abia în vara anului 1919, unirea fiind consfințită prin intrarea Armatei Române în Timișoara la 3 august 1919. Revendicat în granițele sale naturale, până la Tisa și până la Dunăre, Banatul a sfârșit prin a fi împărțit între România și Regatul sârbilor, croaților și slovenilor, în proporție de circa 2/3 României și 1/3 Regatului sârb.

Cercurile maghiare proclamă „Republica Autonomă Bănățeană”, dar fruntașii români au format Consiliul Militar Național Român, avându-l ca președinte pe dr. Aurel Cosma. Bănățenii au răspuns la chemarea Consiliului Național Central și s-au îndreptat către Alba Iulia

pentru a lua parte la Marea Adunare Națională, care avea să proclame Unirea. Rămăs dincolo de linia de demarcație, Banatul avea să fie eliberat de Armata Română, sub comanda colonelului Economu, la 3 august 1919, dar administrația română era deja instalată în Banat din 28 iulie. Gheorghe Dobrin a fost numit prefect pentru județul Caraș-Severin cu sediul la Lugoj, iar Aurel Cosma la Timișoara pentru județul Timiș-Torontal, cu sediul la Timișoara.

JUDEȚELE DIN NORD: SATU MARE

Integrarea ținuturilor sătmărene în statul național unitar român s-a făcut cu dificultăți și abia la cinci luni după unirea Transilvaniei cu România. Delegații sătmăreni au susținut unirea Transilvaniei cu România, dar în primele luni după unire nu s-au putut bucura de rezultatul actului istoric de la Alba Iulia. Guvernele maghiare încercau să zădărnicească eforturile și aspirațiile populației românești,

pentru a menține Satu Mare în cadrul statului maghiar.

MARAMUREȘ

Unirea Maramureșului cu România a fost proclamată pe 1 Decembrie 1918 în Rezoluția Marii Adunări Naționale de la Alba Iulia, provincia fiind socotită ca făcând parte, împreună cu Sătmărul și Crișana din așa numita Țară Ungurească (vechiul Partium). Populația românească și ruteană din zonă s-a pronunțat pentru încorporarea în reglul Maramureș la România, însă Conferința de Pace de la Paris a acordat României doar partea sudică a acestuia, delimitată înspre nord de râul Tisa.

Proiectul scoate în evidență rolul presei din perioada dificilă, incertă, când teritoriul din vestul și nord-vestul României - ținuturile Maramureșului, Crișanei și Banatului - se aflau dincolo de linia de demarcație stabilită de puterile Antantei.

Siropul Imunotonic este indicat în îmbunătățirea imunității pe cale naturală, vitaminizarea și mineralizarea corpului, întărirea organismului slăbit sau aflat în convalescență, pentru îmbunătățirea activității intelectuale, energizarea fizică, limitarea stresului oxidativ și detoxifiere.

SĂNĂTATE

Sfatul specialistului Psihiatrie Dr. Cătălin Cismaș Microstimularea electrică craniană

Microstimularea electrică craniană reprezintă o soluție complementară în tratamentul anxietății, insomniei și depresiei. Alpha Stim este un aparat utilizat în aceste tratamente. Este folosit în SUA de peste 35 de ani având la bază studii clinice efectuate implicând peste 8800 de oameni.

Această metodă medicală modernă a început să fie folosită tot mai mult în Europa de Vest, cu rezultate clinice foarte bune, cu efecte constante și de durată.

Acest aparat, de dimensiuni reduse, transmite niște impulsuri electrice creierului prin electrozii săi montați pe lobul urechii ajutând creierul să intre în starea Alfa, o stare de relaxare și liniște, pe care majoritatea dintre noi o avem atunci când suntem relaxați și lipsiți de griji sau frici. Ședintele repetate de microstimulare craniană ajută Sistemul Nervos Central să facă față mai bine multitudinii de sarcini zilnice precum și procesării emoțiilor ajutând astfel tratamentul pentru anxietate, depresie și insomnie.

Pacienții care au folosit până acum Alpha Stim au observat o îmbunătățire a stării lor după utilizarea aparatului de la 1 până la 4 săptămâni, tratamentul dovindându-se a fi eficient la 9 din 10 oameni.

Acest tratament, spre deosebire de altele nu are efecte adverse, nu creează dependență și nu are interacțiuni cu celelalte tipuri de tratamente.

În continuare aș vrea să răspund câtorva întrebări care sunt convins că deja se conturează:

“Nu este de fapt acest tratament un “șoc electric?” Răspunsul este NU, intensitatea curentului este mică, aparatul funcționează cu 2 baterii de tip AAA. Majoritatea oamenilor nu simt neplăcere, nici măcar la nivelul de intensitate maximă a curentului.

“Este tratamentul cu Alpha Stim sigur?” Răspunsul este DA, în peste 35 ani de cercetare au fost raportate doar mici dureri de cap sau ușoare iritații ale pielii în zona unde se aplică electrozii. Aparatul este certificat de FDA (Food and Drug Administration)

“Trebuie să opresc administrarea tratamentelor în curs o dată cu folosirea Alpha Stim?” Răspunsul este NU, acesta nu interacționează cu alte tratamente. De asemenea acest tratament nu creează dependență și nu are efecte adverse.

“Cât timp durează un tratament cu acest aparat?” Este recomandată folosirea a 5 zile pe săptămână pentru o perioadă medie de 3-6 săptămâni, în funcție de răspunsul fiecăruia și gravitatea problemei. Această metodă de tratament este complementară celorlalte tipuri de tratamente: medicamentos și psihoterapie.

O cură de Echinacea ține răceala la distanță

Este un supliment alimentar cu rol adjuvant în sporirea imunității naturale a organismului.

Ingrediente (mg/capsulă): extract integral, 100% natural, din Echinacea purpurea - 230 mg, maltodextrină.

Mențiuni de sănătate: Adjuvant în creșterea imunității naturale a organismului. Susține rezistența naturală și capacitatea de regenerare a organismului în perioadele de convalescență sau de stres. Are acțiune imunostimulatoare, antiinflamatoare, antimicrobiană.

Mod de folosire: Pentru adulți, doza recomandată este de 3-6 capsule pe zi, câte 1-2 capsule de 3 ori pe zi, după mesele principale. Cura recomandată este de 20 zile cu o pauză de 7 zile după care aceasta se poate relua. Curele se recomandă în special primăvara și toamna.

Siropul Imunotonic de la Hypericum întărește imunitatea

Siropul Imunotonic de la Hypericum este un supliment alimentar cu rol de întărire și stimulare a imunității.

În compoziția sa intră următoarele ingrediente: extract natural din fructe proaspete de cătină-albă (Hippophae rhamnoides), tinctură de propolis, tinctură de Echinacea (Echinacea purpurea), zahăr invertit enzimatic (bogat în complexul de vitamine B), conservant (benzoat de sodiu - 0,02%).

Mențiuni nutriționale

Conține: fructoză, glucoză, propolis, polizaharide, uleiuri esențiale, derivați fenolici (acid cichoric, acid caftaric, echinacozide), bioflavonoizi, beta-caroten, zeaxantină, luteină, xantofile, lectine, alchilamide, acizi grași esențiali, fitosteroli, vitamine (complexul vitaminic B, vitamina K, vitamina C, vitamina A, vitamina E, vitamina D), minerale și oligoelemente (potasiu, iod, calciu, fier, magneziu, cupru, fosfor și sodiu).

Mențiuni de sănătate

Supliment alimentar adjuvant în formarea și întărirea imunității.

Reprezintă o sursă bio-disponibilă de vitamine, minerale, și compuși cu rol antioxidant.

Facilitează detoxifierea generală a organismului.

Este un adjuvant în sporirea rezistenței la diverși factori alergeni, dar și în perioadele cu efort fizic și intelectual intens.

Susține procesul natural de recuperare a organismului în episoadele de convalescență.

Are acțiune tonifiantă, imunostimulatoare, antioxidantă, antiinflamatoare, vitaminizantă și mineralizantă.



Caracteristici generale ale produsului

Plantele medicinale și fructele de pădure folosite ca materie primă pentru siropurile Hypericum sunt recoltate din zone nepoluante, ecologic curate, astfel încât putem garanta eficiența maximă și puritatea produsului, prin lipsa de contaminanți toxici carcinogeni, ierbicide, insecticide și îngrășăminte chimice.

Siropul Imunotonic este un tonic general valoros și un imunostimulent foarte eficient datorită propolisului, extractului de Cătină-albă și a tincturii de Echinacea. Formula complexă a produsului a fost special concepută pentru a crea o complementaritate și o sinergie a compușilor naturali activi conținuți de fructele de Cătină-albă, de Echinacea și de propolis. Produsul redă vitalitatea și buna dispoziție prin întărirea imunității naturale a organismului. Acesta sporește capacitatea proprie a corpului de a lupta împotriva diverșilor agenți patogeni (viruși, bacterii, paraziți) și de a rezista la diverși factori alergeni. Aceste proprietăți se explică prin conținutul mare în vitamine și minerale ce se păstrează nealterate, cu o bio-disponibilitate sporită, datorită procesării minimale a ingredientelor, fără tratamente termice.

De asemenea, produsul are o acțiune favorabilă asupra întregului aparat cardiovascular și asupra sistemului respirator. În plus, siropul este util în tonifierea celulelor hepatice, fiind un bun detoxifiant. Nu în ultimul rând, multitudinea de compuși bio-activi contribuie la sporirea rezistenței la factorii de stres fizic și psihic, energizând și protejând organismul față de efectele negative ale radicalilor liberi.

Astfel, Siropul Imunotonic este indicat în îmbunătățirea imunității pe cale naturală, vitaminizarea și mineralizarea corpului, întărirea organismului slăbit sau aflat în convalescență, pentru îmbunătățirea activității intelectuale, energizarea fizică, limitarea stresului oxidativ și detoxifiere.

Mod de folosire: Pentru adulți, doza recomandată este de 1-2 linguri de sirop, de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale. Pentru copii, doza recomandată este de 1-2 lingurițe, de 3 ori pe zi. Cura recomandată este de 30 de zile. Nu conține coloranți sau arome de sinteză. A se agita înainte de folosire.

Propolisul, un antibiotic natural de primă clasă

Spray Propolis este un supliment alimentar cu rol bacteriostatic, cicatrizant și antiinflamator. Conține tinctura de Propolis 80% vol - 17,00 ml, acid alfa lipoic - 166,67 mg, apă demineralizată - 8,00 ml, glicerina farmaceutică - 8,00 ml, alcool etilic din cereale 96% vol - 17,00 ml.

Produsul are următoarele proprietăți: bacteriostatic, antimicrobic, cicatrizant, antiinflamator.

Recomandări: adjuvant în afecțiuni dermatologice (iritații, arsuri, eczeme), ale cavității bucale (stomatite, afte bucale și linguale), cicatrizarea și regenerarea țesuturilor lezate, calmarea durerilor. Datorită Acidului alfa lipoic, este un puternic antioxidant (de 40-60 de ori mai puternic decât vitamina E) și un puternic regenerant de antioxidanți (vitamina C, glutatation, coenzima Q10), potențează proprietățile terapeutice ale Tincturii de Propolis în tratarea



afecțiunilor pielii sau afecțiuni provocate de îmbătrânire.

Mod de folosire. Extern: se aplică local la nivelul zonelor afectate, de 3-5 ori pe zi sau la nevoie. Intern: se administrează câte 1-2 pulverizări de 3-5 ori pe zi, de la distanța de 10-15 cm. Doza zilnică recomandată (estimată): 1,5 ml pe zi.

**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**

Cataracta este principala cauză de orbire la nivel mondial

Cataracta este una din afecțiunile oftalmologice care poate să apară după vârsta de 40 de ani. Studiile arată că această boală afectează unul din doi vârstnici. Este considerată o parte a procesului natural de îmbătrânire și este complet reversibilă. Însă ceea ce s-a constatat este că 70% dintre românii de peste 60 de ani nu merg la un control oftalmologic o dată pe an, iar 66% dintre pacienții cu cataractă nu sunt informați că își pot corecta și alte defecte ale vederii odată cu operația de cataractă.

De curând, Societatea Română de Cataractă și Chirurgie Refractivă împreună cu Societatea Română de Oftalmologie a lansat campania "Vezi diferența!". Scopul campaniei, așa cum notează Școala Pacienților este de a informa publicul larg despre simptomele, riscurile și soluțiile pe care le au persoanele cu această afecțiune.

Cataracta este parte a procesului natural de îmbătrânire și presupune o opacifiere a cristalinului natural. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), cel puțin unul din doi vârstnici este afectat de cataractă. Afecțiunea poate să apară după vârsta de 40 de ani, prevalența crescând odată cu vârsta.

Potrivit unui studiu realizat recent în 12 țări din Europa, Orientul Mijlociu și Africa, 2 din 3 români de peste 60 de ani nu știu nimic sau au foarte puține informații despre cataractă. Studiul scoate în evidență nevoia de informare despre cataractă și soluțiile pentru tratamentul acesteia.

Potrivit OMS, cataracta este principala cauză de orbire la nivel mondial (51% din cazuri). Operația de cataractă poate corecta și alte defecte ale vederii.

Intervenția este compensată de casele de asigurări

Anual, în țară se fac aproximativ 94.000 de operații de cataractă, dintre care aproape 50.000 în clinicile private. În România există 75 de spitale cu departament de oftalmologie și 86 de clinici private cu bloc operator de oftalmologie. Sunt înregistrați 1.200 de medici oftalmologi, dintre care 260 sunt chirurghi.

Pentru realizarea intervenției, casele de asigurări alocă fonduri. Valoarea compensată a acestor cristaline este 284 de lei în limita fondurilor disponibile, indiferent de tipul acestuia. În clinicile private costul operației este cuprins între 1.500 și 5.500 lei. În UE, anual, sunt realizate 4,2 milioane de operații de cataractă, aceasta fiind cea mai frecventă intervenție chirurgicală.

Despre cataractă și alte afecțiuni oculare

Sunt anumite afecțiuni medicale care favorizează dezvoltarea cataractei cum ar fi: diabetul zaharat, hipertensiunea arterială sau obezitatea. Alți factori care au legătură cu apariția cataractei pot fi: expunerea îndelungată la lumina cu ultraviolete, fumatul sau utilizarea steroizilor pe termen lung.

Cataracta este parte a procesului natural de îmbătrânire și este complet reversibilă prin procedura chirurgicală de înlocuire a cristalinului natural, opacifiat, cu unul artificial. Peste 25% din populația de peste 40 de ani din UE suferă de prezbiopie (scăderea acomodației cu diminuarea vederii de aproape). Peste 70% dintre pacienții cu cataractă suferă și de astigmatism (vedere neclară, la apropiere și la distanță).

RETETE

Folosite de mii de ani de chinezi și japonezi în medicina tradițională, crizantemele influențează benefic sistemul imunitar, inima, sistemul nervos, metabolismul, pielea, sistemul respirator. În compoziția chimică a plantei se mai găsesc în cantități importante de calciu, magneziu, zinc, potasiu și seleniu.

Crizantema, o floare cu proprietăți curative

Majoritatea oamenilor tratează crizantemele ca flori care, în această perioadă se regăsesc în cimitire, asimilate cu flori pentru morți. Puțini sunt cei care se gândesc și la efectele curative ale acestei plante.

E deja cunoscut de toată lumea că în estul Asiei, în principal în Japonia și unele părți din China, există cel mai mare număr de oameni care depășesc vârsta de 100 de ani. Numai în Japonia, în 2014 au fost numărați peste 67.500 de femei și bărbați care trăiesc și au depășit deja centenarul. Se pare că pe lângă modul de viață sănătos bazat pe un consum moderat de alimente, legume și carne de pește, un rol important îl are și ceaiul de crizanteme, o băutură pe care japonezii și chinezii o apreciază mult.

Puțini știu că frumoasa crizantemă are nu doar rolul de a decora o cameră ci este și o plantă medicinală. Femeile din China, de exemplu, beau ceai de crizantemă în loc de cafea, pentru a curăța organismul de toxine. Anticii chinezi credeau că nobila floare, capabilă să îndure vremea rece (gerul, chiciura și chiar zilele de început de iarnă), a atras „sufletul cerului și al pământului”, căpătând în acest fel proprietăți vindecătoare magice.

Experții cred că ceaiul de crizanteme ar avea proprietăți curative puternice și că băut măcar de 1-2 ori pe săptămână, prelungeste viața cu până la 8 ani, datorită substanțelor conținute, ce întăresc și protejează sistemul imunitar. Consumat periodic, ceaiul de crizantemă îmbunătățește funcția plămânilor, a ficatului și a rinichilor, ajută la detoxifierea organismului, răcește sângele și este foarte bun în bolile oftalmice.

Pe timp de vară este nemaipomenit de gustos, pentru că răcorește.

Folosite de mii de ani de chinezi și japonezi în medicina tradițională, crizantemele influențează benefic sistemul imunitar, inima, sistemul nervos, metabolismul, pielea, sistemul respirator.

În compoziția chimică a plantei se mai găsesc în cantități importante de calciu, magneziu, zinc, potasiu și seleniu.

Remedii mai importante

Imunitate scăzută și afecțiuni renale - o linguriță de petale se adaugă peste o cană de apă care clocotește și se lasă la fiert pentru 10 minute, după care se stinge focul și se lasă la infuzat pentru 30 de minute. Se consumă o cană pe zi, fracționată în 2 reprize. Se poate adăuga miere de albine.

Detoxifiere - o jumătate de linguriță de petale de crizantemă și o jumătate de linguriță de flori de tei se adaugă peste 2 cani de apă clocotită și se lasă la infuzat pentru 20 de minute, după care se strecoară și se consumă pe parcursul unei zile, fracționat în 2 reprize.

Reumatism, artroză poliartrită reumatoidă - se zdrobește o mână de petale, se adaugă o linguriță de ulei de măline și se omogenizează. Cu acest preparat se ung zonele afectate, se acoperă cu o folie de plastic alimentară și se fixează cu un bandaj elastic. Se lasă de seara până dimineată.

Consumul de produse care conțin crizanteme este contraindicat persoanelor care au boli autoimune, imune, tuberculoză, scleroză persoanelor care se află sub tratament medicamentos împotriva cancerului, anxietății sau medicamente care prezintă toxicitate hepatică.

Înainte a de începe orice fel de tratament naturist trebuie să faceți un test de alergie la tipurile respective de produse. Dacă suferiți de boli cronice sau urmați tratamente medicamentoase, vă recomandăm să consultați medicul dumneavoastră înainte de a începe o cură sau un tratament naturist.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

Chec cu dovleac dulce



Ingrediente:

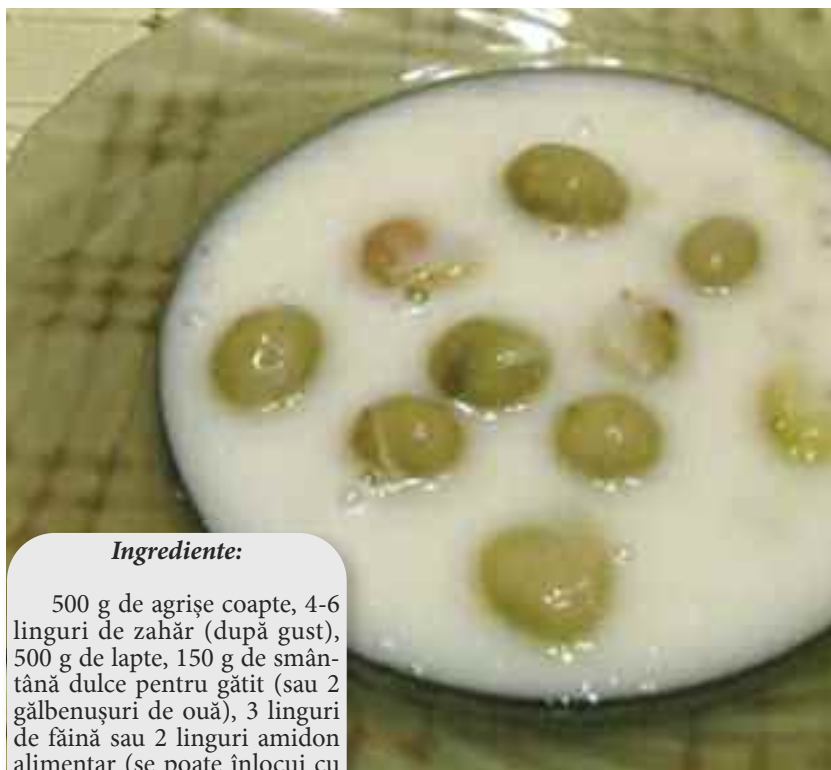
300 g de dovleac dulce, 120 g zahăr, 120 ml ulei, 200 ml apă minerală carbogazoasă sau sifon, o linguriță de scortişoară pudră, un plic de praf de copt, 200 g făină, 2 plicuri zahăr vanilat. Compoziția se poate îmbogăți cu alune prăjite, sau nuci.

Mod de preparare:

Dovleacul se răzuiește, iar dacă e prea zemos se stoarce ușor. Se pun într-un bol: zahărul, uleiul, apa minerală sau sifonul, ce avem, dovleacul ras, zahărul vanilat, și scortişoara. Tot atunci

se adaugă și alunele prăjite sau bucățile de nuci, dacă se folosesc. Amestecăm circa 3 minute continuu și adăugăm treptat făina amestecată cu praful de copt. Compoziția obținută trebuie să aibă consistența aluatului de pișcot, care se toarnă într-o tavă căptușită cu hârtie de copt, sau într-o formă de chec, antiaderentă. Se introduce tava în cuptorul preîncălzit și lasă la copt circa 25 minute, apoi se verifică cu scobitoarea. Când este gata se scoate din cuptor și se lasă să se răcească. Se poate orna cu zahăr pudră și se poate servi cu gem sau topping.

Supă de agrașe



Ingrediente:

500 g de agrașe coapte, 4-6 linguri de zahăr (după gust), 500 g de lapte, 150 g de smântână dulce pentru gătit (sau 2 gălbenușuri de ouă), 3 linguri de făină sau 2 linguri amidon alimentară (se poate înlocui cu praf de budincă cu frișcă sau cu vanilie), circa 7-800 ml apă, puțină sare.

Mod de preparare:

Agrașele curățate și spălate se pun la fiert în apă, cu un vârf de cuțit de sare și 1-2 linguri de zahăr. Când fructele s-au fiert, făina, amidonul sau budinca, ce anume folosim, amestecăm

cu 2-3 linguri de zahăr și adăugăm treptat laptele, cu grijă, să nu facă noduri. Se toarnă apoi compoziția în supă și se fierbe la foc mic, amestecând, până când obținem consistența dorită. După ce se ia de pe foc și se răcește la circa 70-80 grade C și se adaugă smântâna, sau gălbenușurile amestecate cu o lingură de zahăr. Dacă e nevoie, se mai poate adăuga zahăr. Se poate servi ornat cu frișcă, sau frunze de mentă.

Musaca de vinete



Ingrediente:

3 vinete (aproximativ 2 kg), 2 cepe, 3 căței de usturoi, 800 gr carne tocată (la alegere), 8 roșii potrivite tăiate rondele, 3 ouă, 4 linguri cu smântână, 200 ml supă de vită, 1/2 legatură pătrunjel, 1/2 legatură mărar, 300 ml ulei, sare, piper,

Mod de preparare:

Vinetele spălate le tăiem în felii de grosimea unui deget, le presărăm cu sare și le lăsam la scurs 30 de minute. Apoi le punem la călit ușor, pe ambele părți. Scoatem vinetele călite pe un șervet de hârtie ca să absoarbă surplusul de ulei. În 50 ml ulei punem la călit ceapa tăiată felii și usturoiul tocat mărunt. Lăsam să se călească până când ceapa devine sticloasă și apoi

adaugăm carnea tocată. Călim câteva minute după care adăugăm supa de vită și lăsam la fiert 15-20 de minute. După ce compoziția s-a răcit, adăugăm un ou, zarzavaturile tocate mărunt, sare și piper. Ungem un vas termorezistent cu puțin unt după care punem un rând de vinete, un rând de carne, apoi un rând de roșii tăiate rondele și tot așa până terminăm toate ingredientele. Ultimul strat (cel de deasupra) trebuie să fie de vinete. Batem două ouă cu 4 linguri de smântână și turnăm peste musaca. Coacem la cuptor, la foc potrivit, timp de 50 minute.

Gem de măceșe



Ingrediente:

2,5 kg de măceșe bine coapte (pe cât posibil, chiar prinse puțin de brumă), un litru de apă, 700 g zahăr, 500 ml vin alb dulce, 2 bucăți de lămaie

Mod de preparare:

Măceșele se curată de codițe, se spală bine din mai multe ape, apoi se limpezesc cu apă rece curgătoare și se întind pe un prosop de bucătărie. Se șterg, apoi se pun într-o cratiță, la înmuiat cu apa și 400 ml din vinul alb. Se lasă așa circa 2 ore, apoi se fierb, la foc mediu, circa 45-50 minute, respectiv până când se înmoaie. Se scot boabele de măceșe, se macină cu robotul de bucătărie și amestecată cu puțină zeamă se strecoară printr-o sită foarte

fină, sau eventual direct, cu storcătorul de fructe. Pasta de fructe rămasă e bine să o mai treceți încă o dată prin storcător. Se pune pasta astfel obținută într-o cratiță, adăugăm zahărul și zeama celor două lămâi, vinul rămas și dizolvăm cu zeama în care s-au fiert măceșele, până când capătă consistența unui sirop foarte gros. Se fierbe gemul la foc mic, până când redevine păstos, apoi îi facem proba pe farfurie rece. Dacă picurăm gemul pe farfuria scoasă de la congelator și picătura nu mai curge, gemul este gata și îl pune fierbinte în borcane. Se poate adăuga și puțin conservant, dar nu este obligatoriu. Sticlele se închid ermetic și se lasă să se răcească încet, între pături.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Figura patinajului ocupă un loc special în rândul sporturilor de iarnă. Aceasta este atât o sarcină fizică extraordinară, cât și necesitatea de a aborda creativ procesul. La urma urmei, discursurile unor astfel de sportivi - aceasta este o operă de artă reală, o piesă miniaturală, care este capabilă, pentru câteva minute, să-i spună audienței o poveste întreagă despre sentimente și relații.

MODĂ

Costume inedite pentru spectacole de patinaj

Figura patinajului ocupă un loc special în rândul sporturilor de iarnă. Aceasta este atât o sarcină fizică extraordinară, cât și necesitatea de a aborda creativ procesul. La urma urmei, discursurile unor astfel de sportivi - aceasta este o operă de artă reală, o piesă miniaturală, care este capabilă, pentru câteva minute, să-i spună audienței o poveste întreagă despre sentimente și relații. Pentru ca sportivii să se simtă încrezători pe gheață, alegerea patinei și a altor accesorii este foarte importantă. Un atribut de neînlocuit va fi costumul potrivit pentru patinaj. Cerințele pentru aceasta sunt cele mai stricte.

Probabil ați observat care reprezentanți ai acestui sport au îmbrăcăminte frumoasă. Costumul pentru patinaj figura se așează perfect, un stil neobișnuit și materiale uimitoare făcându-l luminos și elegant. Nicăieri nu se trag falduri, nimic nu se micșorează și nu se îndoaie. Totul se așează perfect, ca și cum ar fi o a doua piele. Mulți spectatori sunt adesea chinuți de întrebarea cum se sprijină toată această splendoare corpurilor bine structurate reprezentanți ai unui astfel de sport complex, precum patinajul. Costumele pentru spectacole nu au elemente de fixare externe, butoane și fulgere. Vom studia caracteristicile de îmbrăcăminte tăiate pentru sportivi.

Materiale pentru croitorie

Pentru că repetiția și prezentarea să fie ușor și fără cusur, trebuie să existe o serie de factori. Gheața ar trebui să fie bine pregătită și moderată, partenerii să se simtă bine și să treacă prin încălzire. Toate accesoriile trebuie selectate cu grijă. În condiții ideale ar trebui să existe un costum pentru patinaj. Pentru croitorie, se utilizează materie specială - supplex. Are caracteristici unice. Biflex nu se poate extinde la maxim în toate direcțiile, ci se întoarce instantaneu în starea inițială fără a se deforma chiar și după purtarea și spălarea prelungită. Aceste calități sunt necesare într-un sport atât de complex ca patinajul. Costumele pentru spectacole pot fi de asemenea realizate din catifea stretch, plus, guipure, plasa și satin. Următoarele cerințe sunt impuse materialelor din care sunt fabricate modelele:

- Maximă ușurință și greutate.
- Furnizarea unui microclimat special sub haine.
- Abilitatea de a trece prin aer.
- Proprietăți antistatice excelente.
- Kitul nu trebuie să fie electricizat și să rămână în corp, altfel întreaga impresie de tăiere elegantă și culori strălucitoare vor fi stricate.
- Proprietăți antibacteriene. Problema calitativă trebuie să împiedice propagarea microorganismelor dăunătoare și patogene.
- Compoziția antialergenică. Dacă în timpul performanțelor sau antrenamentelor patinatorului începe să se mânie sau să fie acoperit cu pete roșii și, în cel mai rău caz, devine sufocare, puteți pune o cruce asupra calității nu-



mărului.

Regulile de bază ale tăierii confortabile pentru sportivi: Deci, pentru ca ținuta să arate bine, trebuie să folosiți materiale de calitate și sigure. Nu mai puțin important este coaserea hainei.

Un designer talentat, care lucrează cu comenzi individuale, se apropie creativ de proces. În primul rând el ascultă în mod necesar muzică care va însoți numărul. Acest lucru este foarte important, pentru că numai astfel maestrul va putea crea în capul său o imagine pe care va dori să o realizeze.

Pentru fete, mai întâi pregătiți un corp de costum de baie din supplex. Pentru ca setul să se potrivească bine în jurul figurii, această piesă este cusută una sau două dimensiuni mai mici.

Mai târziu, o fustă este cusută, care de obicei are o lungime până la mijlocul coapsei. Pentru a nu viola vizual proporțiile corpului, acesta este atașat corpului ușor sub linia taliei. Fusta poate fi făcută din orice chestiune, cel mai important fiind faptul că este mai lungă decât feșe de două degete. În față poate fi mai scurtă. Aceste cerințe sunt impuse pentru echipamentele de sunt folosite într-un sport, cum ar fi patinajul. Costumul pentru față este cusut exact în același mod. Pentru bărbați,

patinatorii de figurină au nevoie de o cămașă elastică cu mâneci lungi. Pantaloni sunt cusute într-o tăietură clasică. Au o centură densă. Materialul pentru ei este mai bine să alegeți tonuri saturate întunecate. Cel mai bine este să folosiți o întindere strânsă, care va ține perfect formă pentru o lungă perioadă de timp.

Pentru a vă asigura că tăieturile adânci nu se mișcă în afară și nu se deschid în timpul mișcării, marginile lor sunt conectate prin intermediul unei grile elastice culoarea pielii. Este cusută în părțile goale ale corpului, atașându-l la set. De asemenea, plasa este utilizată pentru manșoane de cusut, ceea ce le conferă un aspect estetic. Pentru decorațiuni folosiți o varietate de adăugiri. Acestea sunt pietre, paiete, pietre și aplicații lipite sau cusute pe țesătură. Pentru a face acest lucru, setul de gata este pus pe manechin, astfel încât țesătura este întins. După aceea, pietrele și cristalele sunt lipite, cusute cu aplicații zigzag. Când echipamentul este complet gata, trebuie să fie verificat pentru tensiune și confort. Patronul o pune și lucrează complet. Dacă hainele nu rupe proporțiile și nu creează disconfort în timpul mișcării, atunci le puteți folosi pentru performanțe. Dacă

există inconveniente, atunci kitul este trimis pentru revizuire la perfecțiune.

O atenție deosebită trebuie acordată detaliilor la coaserea costume pentru copii pentru patinaj. Confortul și libertatea de mișcare sunt foarte importante pentru copil.

Cum se alege un costum de antrenament pentru patinaj?

De cele mai multe ori, sportivii petrec pe repetiții și clase. Hainele de antrenament ar trebui selectate ținând cont de caracteristicile figurii, nicăieri de frecare sau de secerare, lăsați-o să se miște liber pentru o lungă perioadă de timp. Țesăturile moderne absorb umiditatea perfectă și asigură schimbul de aer. În plus, au proprietăți antistatice, hipoalergenice și antibacteriene. Desigur, opțiunea ideală este de a achiziționa echipamente care sunt cusute pe modele individuale. În orice caz, înainte de a cumpăra, hainele trebuie verificate bine: nu există defecte și daune. Trebuie, de asemenea, să umblați în kit, să fiți uimiți, să faceți câteva pă, pentru a înțelege cât de confortabil va fi pentru voi să efectuați în el. Numai după aceea puteți vorbi despre cumpărare. Cum se alege o rochie pentru

performanță? Pentru a relua cu succes numărul, patinatorul trebuie să se simtă confortabil. Seturile de performanțe au aceleași cerințe ca și pentru formare.

În plus, foarte important și atractiv aspectul. De obicei, astfel de rochii sunt cusute la comandă individual pentru fiecare atlet.

Ele sunt decorate în funcție de tema generală a camerei. Din acest motiv, este aproape imposibil să întâlniți doi participanți în seturi identice sau foarte asemănătoare pe spectacole de gheață. Alegerea stilului este în mare măsură limitată de cerințele organizatorilor spectacolului. Deci, există anumite cerințe privind lungimea fustei și gradul de închidere a setului, în funcție de vârstă și de sex. Recomandări ale patinatorilor cu privire la modul de alegere a costumelor de antrenament pentru patinaj:

Pentru ca hainele să fie confortabile și practice, trebuie să luați în considerare următorii factori:

1. Trebuie să protejeze atletul de accidentări.
2. Materialele trebuie să fie rezistente la uzură.
3. Tăierea nu ar trebui să contribuie la afecțiunile circulatorii și respirație.

DIETĂ

Dieta cu banane nu trebuie să depășească două săptămâni, indiferent de tipul pe care îl adopți. E important ca la finalul ei să încerci să menții un stil de viață sănătos, că să nu revină kilogramele pe care ai reușit să le dai jos.

Bananele ard grăsimea abdominală

Bananele nu sunt numai arome și gustoase, ci și o excelentă sursă de vitamine. Deși cei mai mulți le asociază cu deserturile sau gustările, există și oameni care le folosesc ca aliat în lupta cu kilogramele în plus.

Cum ții o dietă bazată pe banane? Există mai multe variante.

1. Mănânci o banană pe post de gustare. Fibrele din banane ajută și chiar grăbesc digestia, ceea ce duce la reducerea senzației de balonare, dar și la pierderea kilogramelor în plus. Bogate în potasiu, care ajută atât la întărirea oaselor, cât și la forța mușchilor, bananele sunt minunate și pentru că ajută la eliminarea toxinelor din organism. Ele pot, practic, să topească grăsimea, dacă sunt ajutate de ingrediente cheie. De asemenea, pot trata și diverse alte afecțiuni. În această primă variantă a dietei, ar trebui să mănânci cele trei mese pe zi formate din alimente cât mai sănătoase, iar una dintre cele două gustări obligatorii trebuie să fie o banană. Ar trebui să ții cont de asta pentru două săptămâni.

2. Începi ziua cu un smoothie pe bază de banane. O altă variantă ar fi să consumi o băutură energizantă ce conține banane în fiecare zi, tot timp de două săptămâni. Un smoothie cu banane, mai exact, dar și cu alte ingrediente care contribuie la reducerea numărului de kilograme.

Iată o rețetă care promite să te ajute să arzi rapid grăsimea, în special cea

din zona abdominală, cea mai periculoasă, pentru că afectează organele vitale.

Ai nevoie de:

- o banană
- o portocală sau câteva căpșune sau fructe de pădure - o jumătate de ceașcă
- două lingurițe de pudră proteică
- două lingurițe de pudră de semințe de in
- o linguriță rasă de pudră de ghimbir
- o linguriță de ulei de cocos
- 100 de grame de iaurt slab

Mod de preparare: amestecă toate ingredientele cu ajutorul unui blender sau smoothie maker. Bea în fiecare dimineață amestecul obținut, chiar după preparare. Dacă îl lași la frigider, riști să oxideze rapid și

să dezvolte bacterii.

3. Înclocuiești micul dejun cu o banană. Dieta a fost promovată de un cuplu de japonezi, ambii cu activități în domeniul medical. Presupune mănucarea unei banane în fiecare dimineață, pe stomacul gol. În restul zilei poți mânca ce dorești (fără exagerări, evident) pentru celelalte două mese ale zilei și gustări. Ai voie să bei exclusiv apă plată, la temperatura camerei, minimum doi litri pe zi. Este strict interzis consumul de alcool pe întreaga durată a dietei. Nici produsele lactate nu sunt permise, mai ales după cină. Ultima masă a zilei ar trebui să fie înainte de ora 20:00.

Dieta cu banane nu trebuie să depășească două săptămâni, indiferent de tipul pe care îl adopți. E important ca la finalul ei să încerci să menții un stil de viață sănătos, că să nu revină kilogramele pe care ai reușit să le dai jos.



Antrenamentul pe intervale de intensitate ridicată pot îmbunătăți sănătatea inimii

Dacă vrei să obții rezultate semnificative într-un timp scurt, trecerea la un antrenament pe intervale de intensitate ridicată ar putea să fie exact ceea ce aveți nevoie. Ar trebui să fie ideal pentru programul aglomerat al celor mai mulți dintre noi.

Antrenamentele pe intervale tradiționale implică o serie de exerciții de intensitate ridicată, urmate de o perioadă de odihnă sau de o serie de exerciții de intensitate mică. Există mai multe modalități de combinare a intensității, duratei și numărului de intervale. Orice formă de antrenament pe intervale contribuie de obicei la creșterea rezistenței și arderea grăsimilor, spre deosebire de antrenamentele care se desfășoară în același ritm pentru aceeași perioadă.

În prezent, cercetătorii din Canada și Australia au dezvoltat o versiune mai scurtă, cunoscută ca antrenament pe intervale volum mic/intensitate ridicată, despre care susțin că oferă aceleași beneficii ca sesiunile de antrenament mai lungi.

Cum ne calculăm ritmul cardiac

Fiecare sesiune constă în 10 serii de



exerciții de 60 de secunde realizate la aproximativ 90% din ritmul cardiac maxim, intercalate cu 60 de secunde de odihnă. Se ajunge la un total de 10 minute de exerciții pentru fiecare sesiune de antrenament de 20 de minute. Pentru a vă calcula ritmul cardiac maxim, scădeți vârsta pe care o aveți din 220. Apoi înmulțiți numărul respectiv cu 0,9. Spre exemplu, dacă aveți 35 de ani, 220 minus 35, înseamnă 185. Dacă înmulțiți 185 cu 0,9, obțineți un ritm cardiac maxim de 166,5 sau 166 de bătăi pe minut.

Potrivit cercetătorilor, antrenamentul pe intervale volum mic/intensitate ridicată ar putea îmbunătăți sănătatea inimii și i-ar putea ajuta pe pacienții cu diabet de tip 2 să-și controleze mai bine nivelul zahărului din sânge, deși perioada de exerciții este mult mai mică decât recomandările standard de 150 de minute de exerciții de intensitate medie pe săptămână.

Asigurați-vă că sunteți în intervalul țintit pentru fiecare serie de 60 de secunde de exerciții de intensitate ridicată. De asemenea, dacă aveți probleme cardiace, consultați un medic înainte să începeți antrenamentele.

În plus, din cauza pericolelor asociate cu un stil de viață sedentar, este important să aveți și zile de activități fizice sau antrenamente normale.

primAGYM
AEROBIC CYCLING FITNESS

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



SC ATOMEDICAL VEST SRL

SC ATOMEDICAL VEST SRL, din Satu Mare, str. Gheorghe Lazăr, nr. 1, ap. 28 (lângă Poliție, între Farmacie și Policlinica Veche), vine în sprijinul pacienților cu o gamă variată de ciorapi compresivi. Totodată dorim să venim în sprijinul pacienților cu câteva informații care sperăm să le fie de folos.

Descrierea produsului:

Ciorapii de compresie sunt un instrument terapeutic auxiliar fabricat din material textil flexibil.

Ciorapul de compresie exercită asupra piciorului o forță compresivă proiectată conform prescripțiilor medicale, sprijinind astfel circulația sanguină în venele membrilor inferioare.

Ciorapii ce aparțin categoriei I de compresie și categoriei II de compresie se folosesc în scop curativ.

Ciorapii de compresie I (presiune 15-21 Hgmm) au ca scop protejarea sănătății, previn, respectiv întârzie apariția bolilor circulatorii ale membrilor inferioare.

Purtarea acestora se recomandă persoanelor al căror loc de muncă necesită multă mișcare, la sport, în cazul crampelor pulpei piciorului, umflării gleznei sau a varicelilor și în mod special gravidelor deoarece prin purtarea ciorapilor de compresie se poate preveni cu până la 70% apariția varicelilor.

Ciorapii de compresie II (presiune 23-32 Hgmm) sunt indispensabili în tratamentul bolilor venelor și sistemului limfatic ale membrilor inferioare. Sarcina acestora este de a îmbunătăți condiția pacienților, de a opri alterarea stărilor de sănătate, de a menține mobilitatea pacienților și a reduce durerile ce însoțesc aceste afecțiuni.

Acești ciorapi se recomandă în cazul varicozităților membrilor inferioare, după operații de varice pentru prevenirea trombozelor, în cazul insuficiențelor venoase cronice, edeme postoperatorii, limfa edemelor cronice.

Dacă purtați pentru prima dată ciorapi de compresie, trebuie să vă obișnuiți organismul treptat cu acești ciorapi. Purtați la început ciorapii doar pentru perioade mai scurte, apoi prelungiți treptat timpii de purtare. Perioada de acomodare poate dura de la 1-2 zile până la 1-2 săptămâni.

Informații suplimentare puteți obține direct în magazinul nostru sau sunând la următoarele nr. de tel., de luni până vineri, între orele 8:00-16:00. Telefon: 0737.518.461; 0720.047.485; 0261.726101

Iată că în 2018 clasică dramă a starului în decădere care ajută o tânără fată să ajungă vedetă a găsit în persoana lui Bradley Cooper un excelent regizor și un tulburător actor, iar Lady Gaga e pur și simplu o revelație în primul ei rol principal de mare calibru. Și nu orice rol, ci unul cu mulți și apăsători termeni de comparație.

FILME

“S-a născut o stea”, povestea strălucirii și decăderii în showbiz

La mai bine de opt decenii de la lansarea variantei originale din 1937, una din poveștile de succes de la Hollywood a primit o haină nouă și, spunem noi, o profunzime în plus. “S-a născut o stea”, ediția 2018, a rulat la Satu Mare în ultimele două săptămâni și a îndreptătit laudele aduse atât de public, cât și de criticii din toată lumea.

Originalul interbelic o avea ca protagonistă pe Janet Gaynor și subiectul era desprins din lumea filmului. În 1954 povestea a devenit una muzicală, beneficiind de o interpretare strălucitoare din partea lui Judy Garland. A treia ediție hollywoodiană, în 1976, ducea scenariul în lumea starurilor rock. În 2011 studiourile indiene de la Bollywood au realizat o variantă proprie, bineînțeles muzicală. Iată că în 2018 clasică dramă a starului în decădere care ajută o tânără fată să ajungă vedetă a găsit în persoana lui Bradley Cooper un excelent regizor și un tulburător actor, iar Lady Gaga e pur și simplu o revelație în primul ei rol principal de mare calibru. Și nu orice rol, ci unul cu mulți și apăsători termeni de comparație.

Adâncul unde iubirea nu-i de-ajuns

Sigur că majoritatea ecranizărilor acestei drame sunt dominate de povestea luminoasă a unei tinere anonime, dar talentate, care ajunge o mare stea a scenei sau ecranului. Însă acest nou film



Bradley Cooper și Lady Gaga insuflă un spirit nou acestei povești clasice despre ascensiune și decadență

mută punctul pivotal spre altceva. Încă de la prima scenă întrezărim abisul cu care se luptă starul rock-country Jackson Maine, teribila încheștare cu demonii personali, cu soarta unei familii dezorientate (el fiind un copil accidental al unui bărbat de 63 de ani cu o copilă de 18 care moare la naștere) și cu presiunea enormă a succesului artistic. Alcoolul, drogurile și autosabotarea sunt la ordinea zilei, iar Cooper trăiește acest iad cu o veridicitate care-ți dă fiori.

Intrarea în scenă a iubirii în persoana

lui Ally (o Lady Gaga minunat de naturală, o imagine total opusă excentricității din cariera ei de cântăreață) pare să fie o salvare. Dar când drumul ei în muzică devine unul personal, deviat și de cerințele industriei respective (pe care, din nou, cineva ca Lady Gaga le cunoaște în profunzime), Jackson se simte trădat și alunecă în adâncimi și mai mari ale suferinței, din care dragostea sinceră a celei ce i-a devenit soție nu va mai reuși să-l scoată, mai ales când starul decăzut realizează că prin

simpla sa prezență îi pune o frână îngrozitoare iubitei în drumul ei spre consacrare. Așa că se dă deoparte, cu un ultim gest suprem de renunțare la sine.

Sunt în oameni adâncimi ale suferinței unde nici cea mai mare iubire nu poate aduce alinare. Iar jocul lui Bradley Cooper, surprinzător de vulnerabil și expresiv, trăind din priviri și tonuri vocale sfâșietoare, oferă o profunzime în plus unui scenariu-cliseu. Unde mai punem că, atunci când vine vorba de cântat, actorul ține piept cu brio unei

partenere inevitabil mult mai pricepute. Și dacă tot vorbim de un remake ne paște un gând: cât de bun ar fi oare Cooper în rolul lui Iisus din “Ultima ispită”, după Kazantzakis?

S-a reinventat o stea

Dacă există o maestră a reinventării de sine în acești ani 2000, Lady Gaga e aceea. Iar în acest film se dezbracă, uneori chiar la propriu (dar în cadre foarte fine), de orice mască. Paradoxurile vieții de artist, cu conflictul inerent între familie și carieră, cu nebulia ratingului și premiilor, ea îl cunoaște foarte bine și îl livrează nefiltrat în acest film. Are momente de o sensibilitate pe care nimeni nu i-am fi bănuț-o, mai ales în prima jumătate de oră. Cântă dumnezeiește, te face să vrei să-i ascuți din nou muzica (fără clipurile video eventual). Își transformă trăsăturile mai puțin armonioase în calități irezistibile. E ea însăși și totuși nu: actoria ei de bună calitate, îndrumată de partenerul-regizor, o toarnă încet-încet în personaj. Dacă ar dori, ar putea avea un viitor strălucit în film.

Un rol mic, dar esențial, face Sam Elliott întruchipându-l pe fratele (mult) mai mare al lui Maine, toate aparițiile lui punctând momente de turnură în poveste. Un impresar de școală nouă, alunecos și dur, ne arată Rafi Gavron. Filmul trăiește și prin arta operatorului Matthew Libatique. Desigur și prin cântecele memorabile, strâns țesute în scenariu, pe care, în mod inexplicabil, cei care au adus filmul în România nu au găsit de cuviință să le traducă.

Vasile A.

Scandal în preajma premierei filmului “Moromeții 2”

Regizorul Tudor Giurgiu a dezvăluit pe Facebook cum un director din Ministerul Culturii i-a “cerșit” patru invitații la premiera filmului “Moromeții 2”. Cineastul l-a catalogat pe șeful Direcției de Cultură Scrisă și Creație Contemporană din cadrul MCIN drept “insolent” și a precizat cine sunt principalii invitați la premiera filmului.

Giurgiu a scris: “Din nou, despre cerșetorii de invitații, din categoria dregătorilor de neam și țară. Ieri, colegile de la birou primesc un telefon de la un consilier din Ministerul Culturii. Dorea să vorbească cu “cineva” despre invitații la premiera Moromeții 2 de săptămâna viitoare. Colegele au insistat să trimită un e-mail. Și vine mailul: “Salut...”, te rog să îmi confirmi cele 4 invitații pe numele Ioan Matei la premiera de luni 5 noiembrie de la Sala Palatului”. Am citit și am rămas perplex: wtf is Ioan Matei și de unde manierele astea? Parcă-l auzeam dispunând din adâncurile cabinetului către consilier: “Fă și tu rost de ceva invitații, ce stai așa degeaba? Cum adică nu ne-au trimis? Să ne dea!” Pentru că sunt șef. Șerif. Boss. Pentru că mi se cade”.

El a subliniat că directorul, potrivit ultimei declarații de avere, are 100.000



Rolul lui Ilie Moromete va fi jucat de Horațiu Mălăele

de euro și 75.000 lei în cont. “Vă făceau pe dvs.(sau pe colegii subit pasionați de film) 4 belete de 30 lei bucata? Aveam și mai scumpe, dar înțeleg că preferați varianta buget”, a comentat Giurgiu.

Cineastul a mai explicat și cu ce se ocupă șeful acestei Direcții. “M-am uitat pe site să văd ce face Direcția dvs. Asigură „elaborarea strategiilor și co-

ordonarea programelor naționale în multe domenii, între care cinematografie și audiovizual”. Cică Direcția se implică în „formularea de propuneri pentru dezvoltarea cooperării cinematografice europene și internaționale”. Wow! Ha! Eu n-am citit niciuna care să vină dinspre dvs, nici din 2008 până azi, nici înainte. Poate ați fost surprins cu Cultura Scrisă dar vă spun si-

gur că pe la noi la cinema, strategiile, soluțiile, legile, tot noi,ăștia, artiștii, producătorii, le-am scris. Văd că tot prin intermediul Direcției dvs. festivalurile mari de film din țară primesc finanțare de la Minister. Aaaa, o să-mi spuneți „noi îți dăm bani la TIFF, ne simțitule care comentezi”. Da, ne dați pentru că merită, pentru că suntem printre cele mai apreciate festivaluri din întreaga lume, pentru că derulăm proiecte educaționale și multe altele. Și dacă tot vine vorba, vă rog încercați la anul să semnăm contractul ăla mai repede, că anul ăsta luarea a 5 semnături a durat o veșnicie, de ne prindea Festivalul la ușă”.

“În concluzie, nu prea mă simt obligat să vă confirm cele 4 invitații. Ba mai mult, vă zic că e o insolență. Așa cum și la TIFF mă zbat să caut bani privați din țară și străinătate ca să putem face festivalul la cote înalte, la Moromeții finanțarea venită de la stat, prin CNC (bani care nu vin de la buget oricum) e cam de pină în 30% din buget, bani luați pe credit. Ministerul dvs nu și-a onorat nici până azi obligațiile asumate contractual pentru finanțarea filmului, via un studio din subordine. Având această perspectivă, ce anume credeți că m-ar fi făcut să vă invit la film? Servilismul? Pupincurismul? Nu mă cunoașteți suficient înseamnă. N-am fost nici la chefuri împreună, nu

m-ați felicitat ever pentru vreun succes al unui festival sau film, regizat va produs de mine. Invităm pe cine vrem noi, domnule Matei. Pe prieteni, pe Ministrul Culturii (de care, trecând de protocolul firesc, mă leagă și o veche amicitie), pe doamna care ne face curat la birou, pe oameni care se zbat să promoveze filmele românești în toată țara, pe gospodarii din Talpa (Teleorman) care ne-au ajutat să facem filmul la ei în case. Și vă mai spun ceva – am întrebareți cițiva actori din film de ce vor mai multe invitații decât poate era firesc? Domnule director, știți ce mi-au zis? Vor să-și invite doctorii, cei care au grijă de ei sau de care, poate, o să aibă vreodată nevoie. Le-am dat cite bilete vor pentru că merită. Dvs meritați altceva. Într-o lume normală (țările scandinave de ex.), gestul dvs ar fi fost incalificabil și ați fi plecat din Minister în secunda doi. Pentru delictul de lipsă de bun simț”, a scris Tudor Giurgiu.

Lungmetrajul va rula în cinematografele românești din 16 noiembrie.

Filmul este regizat de Stere Gulea, imaginea este semnată de Vivi Drăgan Vasile, producția este realizată de Oana Giurgiu și Tudor Giurgiu, iar în rolurile principale se regăsc Horățiu Mălăele, Dana Dogaru, Iosif Paștina, Răzvan Vasilescu, George Mihăiță, Andi Vasluiuanu, Oana Pellea, Ion Caramitru, Gheorghe Visu, Florin Zamfirescu.



DEZVOLTARE PERSONALĂ

Zâmbetul reduce stresul

Zâmbetul face minuni. Ați auzit asta nu o dată, ci cu siguranță de foarte multe ori. Și minunile nu se referă doar la aspectul estetic al persoanei zâmbărețe, ci și la starea de sănătate.

Specialiștii au dovedit de-a lungul timpului că zâmbetul ne ajută să avem o sănătate mai bună. Asta în condițiile



în care are efecte benefice asupra corpului nostru. Contribuie mult la sănătatea inimii și joacă un rol important în a reduce nivelul de stres.

Sănătatea mintală e influențată de zâmbet

Zâmbetul ne face mai fericiți, e concluzia specialiștilor. Și, mai mult decât atât, privind o persoană care zâmbește reușim să transmitem creierului nostru un mesaj pozitiv. Zâmbetul de politețe e și el sănătos pentru corpul uman. Sănătatea mintală poate fi influențată prin zâmbet, la fel ca și corpul. Și e la îndemâna oricui să încerce. Studii făcute în urmă cu mulți ani au scos în evidență faptul că persoanele care zâmbesc după o situație stresantă aduc beneficii inimii față de persoanele care nu zâmbesc și au o atitudine facială neutră.

De regulă, oamenii zâmbesc atunci când se simt într-o zonă de confort, când nu simt amenințare de niciun fel. În momentul în care zâmbim, transmitem creierului un mesaj din care reiese că suntem într-o stare de maximă siguranță, ne este bine. Din creier mesajul merge la departe la inimă care preia un ritm normal și nivelul stresului e scăzut.

De ce se spune că ochii sunt oglinda sufletului?

Dacă în rândurile de mai sus vorbeam despre puterea pe care o are un zâmbet, iată că în cele de mai jos urcăm puțin pe chipul omului și ne oprim la ochi. Asta deoarece, potrivit cercetătorilor, din toate informațiile pe care le transmitem, 87% sosesc prin ochi.

Și așa ajungem la concluzia că atunci când stăm de vorbă cu o persoană, privind în ochii ei reușim să înțelegem chiar mai mult decât ne comunică prin vorbe.

Nu degeaba se spune că ochii sunt oglinda sufletului. Unii oameni, privindu-i în ochi, transmit mesaje pozitive, alții dimpotrivă. Ați observat probabil că omul care minte des își ferește privirea, evită cât mai mult contactul vizual cu interlocutorul său. Cercetătorii chiar ne sfătuiesc să ne concentrăm atenția pe privire, pe ochi, pentru a ne da seama cu cine stăm de fapt de vorbă. Și, nu în ultimul rând, e bine de știut că pentru o conversație de bună calitate, în timpul discuțiilor privirile dintre două persoane trebuie să se întâlnească măcar 60% din durata discuției.

Dezvoltarea personală, de la analiza sinceră la atingerea obiectivelor

Cum conștientizăm abilitățile cu care suntem înzestrați?

Când aud despre dezvoltarea personală, multe persoane se gândesc că ea reprezintă cheia, fără niciun efort, în drumul spre succes.

Specialiștii ne atrag însă atenția că dezvoltarea personală este de fapt drumul pe care noi ne putem redescoperi, calea pe care ne analizăm sincer și vedem ce atuuri avem și cum le putem noi folosi în a obține succesul la care visăm. Desigur, realiști fiind.

Conștientizarea abilităților

Conceptul de dezvoltare personală nu este unul nou, iar în momentul în care începem să luăm măsuri în acest sens vom observa că ne ajută enorm la a ne da mai multă încredere în forțele pe care le avem.

Asta înseamnă de fapt dezvoltarea personală, cunoașterea unor modalități care ne ajută să ne atingem obiectivele. Dezvoltarea personală contribuie la conștientizarea abilităților cu care suntem înzestrați, a talentelor noastre și, în plus, ne deschid calea spre a descoperi cum le putem folosi pentru a ne îmbunătăți calitatea vieții.

Tehnicile de dezvoltare personală, aplicate corect, dau rezultate

E toamnă și dacă perioada concediilor de odihnă s-a încheiat, am putea în această perioadă să luăm în calcul investiția în dezvoltarea noastră personală. Conceptul de dezvoltare personală a revoluționat industria cărților pe plan mondial. În ultima perioadă, cursurile de dezvoltare personală au înregistrat o creștere semnificativă și tot mai mulți oameni sunt interesați



Orice experiență trebuie luată ca pe o ocazie de evoluție

de acest segment. De ce? Pentru că tehnicile de dezvoltare personală, când nu promit cai verzi pe pereți, când sunt aplicate corect, dau rezultate. Principiile dezvoltării personale sunt relativ simple, și anume să ne folosim atuurile și să ne concentrăm pe gândirea pozitivă. Cum se face asta?

Evident, fără a avea așteptări de la soluții minune ce promit te miri ce în cinci pași. Dezvoltarea personală înseamnă să ne cunoaștem, să pătrundem în interior, să ne descoperim sim-

țirile, trăirile. Pentru asta putem apela la oameni care să ne îndrume, oameni care au la îndemână tehnicile de dezvoltare personală și ni le explică astfel încât să luăm orice experiență ca pe o ocazie de evoluție.

Analiză personală și accent pe inteligența emoțională

Astfel, dezvoltarea personală ne ajută să ne alegem calea pe care vrem

să o urmăm, să mergem înainte, să stabilim obiective pe care suntem apti să le atingem. Acest drum îl putem descoperi doar prin analiză personală și privind pozitiv către propria persoană. Persoanele care aleg să se dezvolte personal pun accentul pe inteligența emoțională. Ele învață să își controleze emoțiile, să aibă reacțiile potrivite în diverse situații. Prin dezvoltarea personală învățăm să ne gestionăm emoțiile, să gândim pozitiv și să transformăm totul în ceva mai bun pentru noi.

Galanteria, mereu la modă

Comportamentul pe care îl avem reprezintă cartea noastră de vizită. Pornind de la această idee, în rândurile de mai jos ne propunem un material cu și despre domni. Galanteria nu a dispărut și speranțele noastre, ale tuturor, sunt să nici nu dispară vreodată.

Felul în care un bărbat se comportă cu persoanele din jurul său, fie că vorbim de un comportament conștient, fie de unul inconștient, spune multe despre ce fel de om este, ce valori are ca ghid în viață.

Bărbatul educat, respectuos și manierat

Prima impresie contează și asta spune mult pentru că dată din prima clipă ne facem plăcut simțită prezența, în viitor suntem bine acceptați de cei din jur, în schimb dacă dăm greș din primul moment ne va fi dificil să schimbăm ceva în timp. În primul rând, specialiștii sunt de părere că bărbatul trebuie să aibă maniere, să aibă



O impresie bună face de departe bărbatul care are un comportament frumos, bărbatul educat, cel cu bune maniere

la îndemână politețea și galanteria, asta indiferent că se află la o întâlnire cu prietenii, la una de afaceri sau la una amoroasă.

În momentul în care interacționăm, socializăm, e bine să știm cum să ne comportăm, să dozăm puțin din toate, iar aici ne referim la maniere, la comportament. O impresie bună face

de departe bărbatul care are un comportament frumos, bărbatul educat, cel cu bune maniere. Atunci când dovedim că suntem galanți îi transmitem persoanei de lângă noi faptul că o respectăm.

Cum recunoști galanteria?

Și acum iată câteva indicii care conduc la ideea că am întâlnit bărbatul galant. Acest om va saluta și se va prezenta mereu când va întâlni oameni noi la diverse reuniuni la care e invitat. Bărbatul galant are un aspect îngrijit, atât ca om, cât și ca ținută vestimentară. Nu ai ce să îi reproșezi. Interacționează social foarte ușor și pare să se simtă în elementul său atât între doamne, cât și între domni.

Bărbatul galant face impresie bună, strânger cu putere și încredere mâna bărbatului cu care se întâlnește, care îi e prezentat, stă drept și zâmbește politicos. Nu îi e distrată atenția de telefon în timp ce participă la discuții. Cere permisiunea când vrea să ajute o doamnă, evită discuțiile ce s-ar putea transforma în dispute. Comunicarea e punctul său forte. Asta înseamnă că știe nu doar să vorbească, ci și să asculte.

Galanteria nu a apus, ea va rămâne mereu la modă. Comportamentul manierat se învață, iar politețea și manierele nu pot lipsi în viața de zi cu zi. Ele reflectă respectul pe care îl avem față de noi înșine și față de cei din jur.

Din fericire, Providența a făcut ca la Marea Adunare Națională de la Alba Iulia să se prezinte, din proprie inițiativă, un fotograf român – unul serios și patriot. Se numea Samoilă Mârza. Autorul singurelor fotografii de la Marea Unire s-a trezit în zori, pentru a parcurge distanța de la Galtiu și până la Alba Iulia, împreună alți consăteni de-ai săi. Samoila Mârza nu s-a lăsat impresionat de vremea posacă a începutului de decembrie. Și-a fixat pe bicicletă greoiul aparat de fotografiat cu burduf, cu tot cu trepid. A luat geanta cu clișeele de sticlă și a pornit la drum.

MAGAZIN

Samoilă Mârza, autorul singurelor fotografii ale Unirii din 1 Decembrie 1918

Imaginile au fost prezentate și la conferința de pace de la Versailles

În decembrie 1918, pentru a fi immortalizat înălțătorul moment al Unirii, autoritățile locale au tocmnit (doar) un fotograf neamț, pe nume Bach. Neamțul cu nume de mare compozitor s-a dovedit un mare... neresios. Nu s-a prezentat. Datorită "punctualității" neamțului, a fost cât pe ce ca un moment inegalabil al istoriei noastre să rămână neimortalizat în fotografii.

Din fericire, Providența a făcut ca la Marea Adunare Națională de la Alba Iulia să se prezinte, din proprie inițiativă, un fotograf român – unul serios și patriot. Se numea Samoilă Mârza. Autorul singurelor fotografii de la Marea Unire s-a trezit în zori, pentru a parcurge distanța de la Galtiu și până la Alba Iulia, împreună alți consăteni de-ai săi.

Samoila Mârza nu s-a lăsat impresionat de vremea posacă a începutului de decembrie.

Și-a fixat pe bicicletă greoiul aparat de fotografiat cu burduf, cu tot cu trepid. A luat geanta cu clișeele de sticlă și a pornit la drum, împreună cu grupul de săteni din Galtiu, înveșmântați în straie de sărbătoare. La Alba Iulia au ajuns pe la orele unsprezece.

Personalul care asigura ordinea la eveniment nu l-a lăsat pe fotograf în Sala Unirii

Cu un exces de zel demn de o cauză mai bună (și o totală lipsă de inspirație), personalul responsabil de asigurarea ordinii la eveniment nu i-a îngăduit tânărului fotograf să pătrundă în Sala Unirii. Pentru ei era mai importantă o hârtie – permisul de intrare – decât faptul aveau în față singurul fotograf prezent la Adunare, în condițiile în care neamțul Bach nu se ținuse de cuvânt.

Fotografiile se realizau anevoie la 1918. Vremea posomorâtă făcea necesar



Tânărul fotograf s-a numărat printre reprezentanții de vază ai satului Galtiu, care aveau să se deplaseze, cu bucurie în suflete, la Alba Iulia

o perioadă prelungită de expunere. Autoritățile nu s-au dovedit prea cooperante. Dar, chiar și așa, vrednicul fotograf român a reușit să efectueze cinci fotografii la Marea Adunare Națională de la 1 decembrie 1918. În două dintre ele apar tribunele oficiale, iar în celelalte puhoiul de români ce se adunase pentru a participa la marea eveniment al Unirii.

Imaginile realizate de către vrednicul fotograf Samoilă Mârza au fost unicele care au immortalizat Marea Adunare Națională de la Alba Iulia din 1 decembrie 1918. Ele au făcut parte dintr-un album publicat în 1919, alături de alte

imagini ale unor momente semnificative ale vremii.

Exemplare ale acestui album au ajuns la rege, la premier și chiar la generalul Berthelot – care, impresionat, i-a oferit tânărului un abonament care-i permitea să folosească trenul pentru a călători oricât și oriunde pe pământul francez. Imaginile au fost prezentate și la conferința de pace de la Versailles, iar personalități precum regele Ferdinand sau Nicolae Iorga le apreciau în mod deosebit.

Fotografiile și aparatul cu care au fost realizate, cumpărate

de către Muzeul Unirii

În 1967, cu un an înainte de sărbătorirea trecerii unei jumătăți de secol de la Marea Unire, atât clișeele realizate la 1 decembrie 1918 la Alba Iulia, cât și vechiul aparat fotografic (care costase, odinioară, cât o pereche de boi) au fost cumpărate de către Muzeul Unirii, de la cetățeanul Samoila Mârza. Cu banii obținuți, bătrânul fotograf și-a achiziționat unul dintre cele mai bune aparate foto disponibile în „comerțul socialist”. Avea de gând să-l folosească la semi-centenarul Marii Uniri, peste un an. Dar Samoila Mârza n-avea să mai trăiască până la 1 decembrie 1968.

Samoila Mârza (1886-1967) s-a născut în satul Galtiu, într-o familie de plugar, și a rămas orfan de mamă încă de mic. Liceul l-a făcut la Alba Iulia iar după studii a devenit ucenic al unui fotograf sibian. A participat la Primul Război Mondial, activând pe frontul din Galiția și apoi în Italia, după intrarea României în război. În Italia a fost repartizat la un serviciu fotografic militar. Avea să ajungă acasă, în satul Galtiu, pe ruta Viena-Zagreb-Belgrad-Timișoara, cu doar câteva zile înainte de Marea Adunare Națională de la Alba Iulia. Abia ajuns acasă, el s-a numărat printre reprezentanții de vază ai satului Galtiu, care aveau să se deplaseze, cu bucurie în suflete, la Alba Iulia.

Patriotism și pasiune pentru profesie

Aceasta a fost povestea celui care a efectuat singurele fotografii la Marea Adunare Națională de la Alba Iulia, din data de 1 decembrie 1918, eveniment în urma căruia Ardealul a revenit acolo unde dintotdeauna i-a fost locul. Neprețuitele imagini ale celui mai mare moment din istoria României n-ar fi existat fără patriotismul și pasiunea pentru profesie vădite de către fotograf Samoilă Mârza!

Câți copaci au dispărut de la începutul civilizației

Un nou recensământ al arborilor, desfășurat la nivel global, estimează că în prezent pe Pământ sunt circa 3 trilioane de copaci, însă „cu circa 55 % mai puțini copaci decât existau la începutul civilizației umane”, susține Thomas Crowther, autor al studiului, iar numărul lor scade de la o zi la alta și asta din cauza omului.

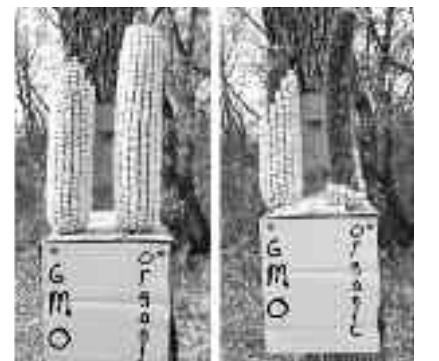
Potrivit calculului, fiecărui locuitor al planetei îi revin în grijă circa 422 de arbori. Însă ecologiștii se tem de faptul că dezvoltarea industrială urbană, defrișările uriașe și creșterea populației umane la nivel global, va genera automat o creștere și mai mare a numărului de păduri ce dispar de pe fața Pământului, lucru ce s-ar putea să ne coste ca și civilizația la un moment dat.

Potrivit studiului, efectuat de către departamentul de ecologie al Universității Yale și publicat în revista Nature, cele mai mari zone împădurite sunt în prezent în Rusia, țările scandinave și America de Nord.

Pentru realizarea recensământului, s-au folosit mii de fotografii din satelit și probe de sol din peste 400 de mii de locuri din întreaga lume. Iar rezultatele vor fi folosite pentru a înțelege mai bine rolul copacilor în absorbirea dioxidului de carbon din atmosferă.

Doi știuleți de porumb au fost puși în pădure pentru un experiment

Potrivit ecology.md, un grup de tineri naturaliști din Marea Britanie a făcut un experiment inedit, dorind să vadă cum reacționează verșii în fața doi știuleți de porumb – unul modificat genetic, celălalt normal. Prin urmare, tinerii au construit un suport din lemn pe care l-au atașat la un trunchi de copac. Cei doi știuleți au fost fixați de suportul din lemn prin tije metalice înfipte în trunchiul lor, pe verticală, pentru a le asigura stabilitatea. După aceea au așteptat... Rezultatul îl vedeți în fotografia alăturată.



În experimentele făcute pe cobai, care au fost hrăniți timp de un an de zile cu alimente modificate genetic, rezultatele au fost cutremurătoare – toți șobolanii incluși în experiment au dezvoltat, după un an, tumori canceroase uriașe. Cu toate acestea, cea mai mare parte a presei centrale, de la noi sau din afara țării, ignoră orice dovezi care pun în evidență nenorocirile provocate de alimentele modificate genetic. În fotografia alăturată puteți vedea un șobolan din experimentul descris:



Pagină realizată de Mirela F.

Dacă albinele vor dispărea, omenirea va mai supraviețui cel mult 4 ani

Albert Einstein, căruia îi plăcea să facă declarații șocante, a spus odată că „dacă albinele dispar de pe fața Pământului, omul mai are doar patru ani de existență”. Teoria fizicianului pare acum mai actuală ca niciodată. Numărul din ce în ce mai mic al albinelor deja amenință să agraveze criza alimentară, ținând cont de faptul că o treime din producția agricolă globală se bazează pe polenizare, și în special pe cea a albinelor, potrivit The Daily Telegraph, citat de ziare.com. Greșim dacă vedem în albine doar o sursă de miere, iar dacă nu ne place mierea și considerăm aceste insecte nefolositoare nouă, ne înșelăm profund.

Alimentele rezultate din polenizare asigură 35% din totalul calorilor pe care le consumăm cât și majoritatea mineralelor, vitaminelor și anti-oxidanților. Cu toate acestea, albinele mor într-un ritm alarmant și mai nou, în masă. Albinele sunt singurele insecte care polenizează și ajută peste 250.000 de specii de plante să dea roade! Iar de plante e strâns legată, până la urmă, viața oamenilor și a animalelor. Specialiștii de peste hotare susțin că peste 70% din producția mondială de alimente depinde de polenizare, iar acest proces este serios

amenințat de faptul că poluarea industrială și pesticidele folosite în agricultură omoară albinele pe capete. Există țări unde s-au pierdut 50% din coloniile de albine, iar încercările de a le reface au dat greș până acum. Odată cu albinele, vor dispărea legumele, fructele și furajele pentru animale. Aproape trei sferturi din culturile agricole de pe glob depind de albine, iar lipsa acestora nu aduce nimic bun”, spunea în 2011, Adrian Siceanu, director științific la Institutul de Apicultură București. În România, pentru că nivelul de poluare din zonele rurale e totuși redus, s-a pierdut doar 5% din populația de albine. Așadar, pentru a preveni foametea și, în ultimă instanță, dispariția omenirii, ar trebui să protejăm aceste insecte harnice. Albinele pot să obsească și să nu mai aibă energie pentru a ajunge la stup, ceea ce poate duce la o moarte lipsită de sens. Dacă observați o albină sleită de puteri, cea mai simplă soluție este zahăr cu apă! Acest amestec va avea efect energizant asupra insectei. Pur și simplu amestecați 2 linguri de zahăr și 1 lingură de apă și puneți amestecul în curte. Și recomandați-le tuturor rudelor, prietenilor și vecinilor să procedeze la fel.

China va lansa în spațiu o lună artificială, pentru a renunța la iluminatul stradal

Orașul Chengdu din sud-vestul Chinei intenționează să lanseze în spațiu în anul 2020 un satelit care să ilumineze orașul pe timpul nopții, satelit cunoscut sub numele de „Luna Artificială”. Potrivit lui Wu Chunfeng, președintele al Chengdu Aerospace Science and Technology Microelectronics System Research Institute, strălucirea Lunii artificiale va fi de opt ori mai puternică decât cea a Lunii naturale, lucru ce va conduce de închiderea luminii stradale și, implicit, la o factură mai mică pe care municipalitatea va trebui să o achite către furnizorul de energie electrică.

Luna artificială va putea ilumina o zonă cu un diametru de 10 până la 80 de kilometri, iluminarea putând fi controlată de la sol de către o echipă de tehnicieni. Ideea „lunii artificiale” a venit de la un artist francez care și-a imaginat un colier din oglinzi agățat deasupra Pământului, care ar putea reflecta lumina Soarelui pe străzile din Paris pe tot parcursul anului. Însă francezii nu au pus niciodată în practică proiectul,

acesta fiind extrem de controversat, mulți astronomi susținând că o asemenea Lună artificială le-ar bloca observațiile, și i-ar deranja pe cetățeni dar și pe animale din cauza luminii puternice.

„Testul satelitului a început cu mulți ani în urmă, iar acum tehnologia este gata. Ne-am luat toate măsurile de securitate și pot spune că am consultat atât astronomi cât și zoologi. Toți au fost de acord că Luna noastră nu va afecta fauna din pădurile noastre, mai ales că intensitatea satelitului va fi cea a unui apus de Soare”, a explicat Wu. Ideea prezentată de chinezi a fost pusă în practică de ruși în 1993.

În acel an Moscova a testat un proiect spațial numit Zemlia-2. Invenția trimitea pe Pământ un „punct” de lumină de 5 km diametru și se deplasa pe orbită cu 8 km pe secundă, ca și cea a navei de transport cargo Progres, dezvoltată pentru a alimenta stația spațială Salyut 6, ca parte a programului spațial sovietic.

Justin Timberlake dezvăluie cum s-a îndrăgostit de Jessica Biel

Justin Timberlake, în vârstă de 37 de ani, formează un cuplu cu frumoasa actriță Jessica Biel. În cartea sa, „Hindsight: And All the Things I Can't See in Front of Me”, artistul povestește lucruri mai puțin cunoscute despre Jessica Biel, partenera sa de viață și mama copilului său.

„Când am cunoscut-o pe Jess, părea incredibil cât de frumoasă e. Eram la o petrecere la Hollywood... Am făcut un comentariu plin de sarcasm, foarte sec. Nimeni nu l-a înțeles, cu excepția ei. Am vorbit în noaptea aceea. DJ-ul a cântat melodia Lucky Star și am dansat. Și apoi ea a plecat”, își amintește Justin Timberlake. „Nu i-am cerut numărul de telefon. Nu era momentul. Dar gândurile mele erau la ea: eram într-adevăr interesat de fata asta. Era ceva cu ea”, mai spune artistul. A doua întâlnire dintre cei doi a avut loc în timpul unui concert pe care artistul l-a susținut la San Diego. O cunoștință comună, care știa că Justin e interesat de Jessica, a fost cea care a dus-o pe actriță la spectacol.

„După show, ele urmau să se întoarcă la Los Angeles, iar eu să merg la Anaheim. Le-am întrebat dacă n-ar vrea să vină cu mine... Jess și cu mine am vorbit tot timpul, am făcut glume. Înainte să coboare din mașină, am întrebat-o: „Pot avea numărul tău de telefon?”, a mai dezvăluit Justin Timberlake. Timp de două săptămâni s-au auzit doar la telefon, pentru că el era în turneu. Abia după aceea și-au dat întâlnire și de acolo relația lor a devenit din ce în ce mai serioasă.

„Am avut multe momente de neuitat. A avut și are o mare influență în viața mea. O admir foarte mult... Ea m-a schimbat, mi-a schimbat viața”, a mai afirmat Justin Timberlake despre partenera sa de viață.

Au împreună un băiețel de doi ani

Justin Timberlake și Jessica Biel s-au cunoscut în anul 2007. S-au logodit în decembrie 2011 și s-au căsătorit în luna octombrie a anului 2012, în Fasano, Italia. Au împreună un copil, Silas, care a venit pe lume în aprilie 2015. Cei doi sunt părinții unui băiețel de 2 ani, iar această perioadă este una dintre cele mai grele din viața unui părinte care este primul copil. Vârsta teribilă de 2 ani, așa cum a mai fost numită vârsta la care cei mici încep să facă cele mai multe prostii, i-a afectat și pe cei doi care au povestit cum le umple timpul micul Silas.

Într-un interviu, Jessica Biel a vorbit despre fiul ei și a dezvăluit că ea și Justin trebuie să fie mereu pe fază. Jessica a povestit că toată casa ei este acoperită cu ciocolată: „Fiecare metru pătrat. Și dacă nu este ciocolată, sunt stickere, Play-Doh, firimituri sau cine știe mai ce.” Iar atunci când vine vorba de dormit, Jessica a lansat un avertisment pentru prietenii ei și pentru familie: „Doamne ferește ca ei să se trezească în mijlocul nopții. Dacă îmi trezești copilul în mijlocul nopții dintr-un accident ești un om mort”, a mai spus ea amuzată.

Dar cu toate astea, cei trei se distrează de minune. Actrița se bucură din plin de primii ani din viața fiului ei: „Nu totul este groaznic, apropo. Este cel mai grozav din toate timpurile. Acum, chiar mă simt rău. Este drăguț, este haios!”, a mai spus Jessica după ce s-a plâns puțin de nebuniile pe care le face cel mic.

Cunoscând, în primul rând, limitările pe care le au părinții atunci când vine vorba să ia masa în oraș cu cei mici, Jessica a decis să deschidă un restaurant numit „Oh Fudge” în LA. Restaurantul prietenos cu copiii le oferă familiilor un loc unde se pot relaxa în timp ce se simt exact ca acasă. Părinții își pot lăsa copiii într-un „spațiu creativ” în timp ce se bucură de mâncare și de băutura lor în timpul liber – o pauză mai mult decât necesară.

Cum să ai o relație sănătoasă la Hollywood



De câte ori are ocazia, Justin Timberlake vorbește cu dragoste despre soția lui, Jessica Biel. Cea mai recentă declarație de dragoste a fost anul trecut de Ziua Mamei, când artistul a postat o fotografie adorabilă cu soția sa și fiul lor, Silas și un mesaj plin de admirație pentru Jessica. Deși relația lor pare desprinsă dintr-un film, povestea lor nu a avut deloc din premisa unui film de dragoste hollywoodian. Cel puțin așa spune Justin Timberlake. Artistul a dezvăluit modul romantic prin care a cucerit-o pe Jessica Biel. În cadrul unui eveni-

ment care a avut loc la New York, Jessica Biel a vorbit cu revista People despre succesul mariajului ei cu Justin Timberlake. Actrița în vârstă de 36 de ani a dezvăluit cum se ține o relație sănătoasă la Hollywood: „comunicare, comunicare, comunicare”, a spus Jessica. „Trebuie să fii foarte onest cu ceea ce simți și cu nevoile pe care le ai. Trebuie să comunici foarte onest cu partenerul tău. Asta a funcționat pentru noi. Nu vreau să vorbesc despre alte relații, dar noi așa am funcționat până acum.”

Vera Pop