

Efectele benefice ale gemoterapiei primăvara

PAGINA 5

Deficitul de vitamine poate provoca boli grave

PAGINA 8

Stilul eclectic s-a născut în arhitectură și a bulversat lumea modei

PAGINA 7



Anul XII Nr. 581

Duminică 23 martie 2014

Informația de Duminică

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Eugen Pavel Barbul, un bibliolog născut pe plaiuri sătmărene

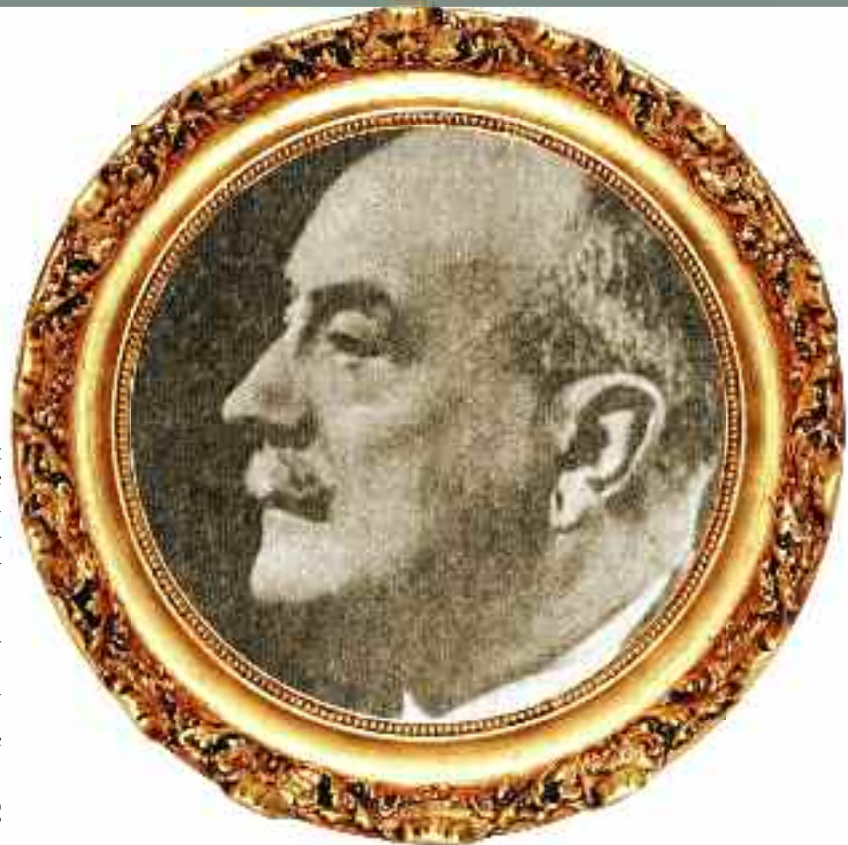
Sătmarul a dat patrimoniului național mai mulți oameni care au lucrat la mari biblioteci din țară. Eugen Pavel Barbul s-a remarcat prin priceperea dovedită la o vestită bibliotecă budapestană dar și prin modul în care a condus destinele unei celebre biblioteci transilvănene.

Miercuri, 19 martie 2014, personalitatea lui Eugen Pavel Barbul a fost omagiată la Biblioteca Județeană Satu Mare, printr-o expoziție foto-documentară și o prezentare PowerPoint, realizate de către semnatarii acestui articol. Vom încerca în cele ce urmează să oferim cititorilor câteva repere din biografia acestui intelectual cu

care județul Satu Mare se poate mândri.

Între familiile românești care au dat Sătmarului o mulțime de intelectuali se numără și familia Barbul. Un membru al acestei familii, locuitor în Cernăuți, s-a remarcat în luptele de la Gaura (localitatea se numește astăzi Valea Chioarului, jud. Maramureș) și Sósmező (astăzi Glod, jud. Sălaj) din anul 1326, salvându-l de la moarte pe Carol Robert de Anjou. A dobândit titlul nobiliar, precum și dreptul de a se reazeza în vatra originală sătmăreană de unde fusese gonit de administrația maghiară.

Continuare în PAGINA 2



Bill Gates își trimite copiii la muncă

Cel mai bogat om din lume, Bill Gates, care are o avere de 76,8 miliarde de dolari, a acceptat recent să vorbească despre soția și cei trei copii ai săi. Fondatorul Microsoft, în vârstă de 58 de ani, a afirmat clar faptul că moștenitorii săi nu vor primi nimic pe tavă, așa cum mulți cred că ar fi normal.

Deși ar putea să-i scape pe copiii săi de grija viitorului, Bill Gates e foarte ferm pe poziție, afirmând recent că urmașii săi, Jennifer (18 ani), Phoebe (15 ani) și Rory (12 ani), vor trebui să muncească pentru a se întreține, contrazicând astfel zvonurile că omul de afaceri le-ar fi făcut conturi de câte un miliard de dolari la care să aibă acces după ce împlinesc vârsta de 21 de ani.

Pe de altă parte, Bill și soția lui, Melinda, nu au făcut un secret din faptul că au promis ca, prin testament, mare parte din avere să meargă către diverse acțiuni caritabile de amploare.

La Petrești s-a amenajat primul muzeu șvăbesc din România



Muzeul din Petrești este amenajat într-o gospodărie tipică arhitecturii populare germane, ridicată în anul 1881

PAGINA 3

Putin numește o blondă în funcția de procuror general în Crimeea

Președintele Vladimir Putin a numit recent o blondă fermecătoare, pasionată de pantofi roșii cu tocuri înalte, în calitate de procuror general al Crimeii, comentează Daily Mail. Natalia Poklonskaia (33 de ani) a fost pentru prima dată prezentată publicului la o conferință de presă, la 19 martie, după împușcarea mortală a unui soldat ucrainean de către un membru al forțelor de autoapărare din Crimeea, sprijinite de către Rusia.

În condițiile în care toți ochii sunt în prezent ațintiți asupra Ucrainei, imaginile cu Poklonskaia au apărut imediat în mass-media internațională și în câteva ore, conferința - integral în limba rusă - a devenit cunoscută în întreaga lume.

Foarte probabil însă, Poklonskaia va apărea frecvent la știri în următoarele săptămâni, în condițiile în care tensiunile din Crimeea se intensifică. Ulterior, imagini cu frumoasa blondă, purtând o rochie scurtă neagră și pantofi roșii cu tocuri înalte, au fost descoperite pe rețelele de socializare.

Accesul la Twitter a fost blocat în Turcia

Autoritățile din domeniul telecomunicațiilor (TIB) au anunțat joi seară că au blocat accesul la Twitter pe baza unui ordin judecătoresc, după ce premierul Erdogan a amenințat că va interzice această rețea de socializare, în semn de represalii pentru publicarea înregistrărilor unor conversații telefonice care îl implică într-un scandal de corupție.

Blocarea accesului la Twitter vine cu câteva zile înainte de alegerile municipale din 30 martie, care, potrivit specialiștilor, vor avea alura unui veritabil "referendum" contra lui Recep Tayyip Erdogan.

Păcală reintră în actualitate pe scena Teatrului de Nord



PAGINA 9

Dictatorii nord-coreeni scriu cărți de povești

Atât fostul lider de la Phenian, Kim Jong-il, cât și tatăl său, Kim Il-sung, au scris cărți care să le însuflească copiii din Coreea de Nord idealurile Revoluției. Îndoctrinarea este o componentă importantă a regimului de la Phenian și trebuie începută cât mai devreme. Aceasta este motivația care l-a determinat pe Kim Il-sung să devină autor de cărți pentru copii, iar fiul său, Kim Jong-il, i-a urmat exemplul.

Liderii nord-coreeni nu sunt singurii șefi de stat care au scris literatură pentru copii, un exemplu notabil fiind Barack Obama, care a publicat cartea "Despre tine cânt. O scrisoare pentru ficele mele."

Buna-Vestire în tradiția românilor

Se spune că precum va fi timpul de Buna-Vestire, așa va fi și de Paști. În zorii zilei acestui praznic împărațesc se tămâiază casa de jur-împrejur spre a nu se apropia nicio "dihanie" de gospodărie. În unele case se scot toate hainele la aer, pentru a se curăța de mirosul iernii, după care se aranjează frumos în

dulapuri spre a nu "mucezi". De Blagoveștenie, femeile strâng omăt și întrebuițează apa (din omătul topit) ca leac pentru durere de cap. Bolnavul se spală cu această apă și postește trei miercuri: prima miercuri din Postul Mare, prima miercuri după Paști și prima miercuri după Rusalii.

PAGINA 10



LITERATURĂ

În 1920 a fost numit director al Bibliotecii Universitare din Cluj, primul român, funcție pe care o va deține până în anul 1935, când a fost pensionat. Povestea pensionării sale ține mai mult de culisele politicii.

Margareta - Princesesa Moștenitoare a României

Motto: "Ceea ce primești la naștere este un dar de la Dumnezeu. Ceea ce faci cu ceea ce primești este darul tău către Dumnezeu."

Povestea vieții Princesesei Moștenitoare Margareta este legată de destinul părinților săi Regele Mihai și Regina Ana. Princesesa Margareta este primul copil al Familiei Regale și s-a născut la 26 martie 1914 la Lausanne în Elveția. S-a bucurat de o fericire în copilărie crescută și educată de părinții săi, oameni de o înaltă ținută morală. Studiile universitare și masteratul în Sociologie, Științe Politice și Drept internațional le-a obținut strălucit la Universitatea din Edinburg (Scoția). După terminarea studiilor, a lucrat în cadrul unor universități britanice, specializându-se în sociologie medicală și sănătate publică. A urmat apoi o carieră în cadrul Națiunilor Unite (O.N.U) Organizația pentru Alimentație și Agricultură și în cadrul Fondului Internațional pentru Dezvoltarea Agriculturii.

După 1989 se întoarce de la Roma, decisă să abandoneze cariera de la Națiunile Unite și să fie alături de tatăl său în munca de sprijinire a României. Princesesa Margareta a trăit un sentiment unic atunci când a venit pentru prima oară în România, în data de 18 ianuarie 1990. Princesesa și-a amintit acel moment mărturisind: "M-am simțit pentru prima oară în viață o persoană întreagă". Princesesa alături de sora sa Sofia au sosit în țară într-o misiune umanitară. În anul 1990 împreună cu M.S Mihai, A.S.R Margareta a pus bazele "Fundației Princesesa Margareta". Fundația are birouri în Marea Britanie, Belgia, Elveția, Franța, S.U.A. și România. Princesesa cunoaște în sufletul său România, fiindcă Familia Regală a păstrat în exil o iubire solidă neștirbită și discretă pentru poporul român. Actorul Radu Duda, actual soț al Princesesei Margareta a cunoscut-o pe Princesesa la un orfelinat din București, când ea a venit cu gândul de a mai ușura viața acestor copii necăjiți în luna ianuarie 1994.

Căsătoria a avut loc în 10 iunie 1996. Radu, soțul Margaretei a devenit la sfârșitul anului 1999 Principe de Hohenzollern-Verdingen. La 30 decembrie 2007 Regele Mihai a desemnat-o pe Margareta drept moștenitoare a României și Custode al Coroanei României. Princesesa Moștenitoare Margareta și Principele Radu au sprijinit România nu numai pe plan intern și foarte mult pe plan extern.

SAR Mihai
Secretar Ag.Şef.Principal (R)
Mureşan Traian

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Director revista

Poesis - George Vulturescu

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

Eugen Pavel Barbul, un bibliolog născut pe plaiuri sătmărene

Urmare din pagina 1

Din informațiile pe care le deținem până acum, putem afirma că localitatea Pomi a devenit după înnobilitare vatra familiei Barbul. Reconfirmări ale nobilității familiei sunt consemnate în anii 1679 și 1680.

Primul membru al familiei Barbul despre care avem știre este Chiriac (1820, Pomi - 1896, Carei), preot greco-catolic ajuns până la rangul de arhidiacon al Sătmarului. În familia fiului său, Augustin (mare proprietar de terenuri), și a Vilhelminei Kolbusewsky (fiica unui refugiat politic din Polonia) a văzut lumina zilei în Lipău la 23 ianuarie 1875, Eugen Pavel Barbul, unul din cei 12 copii ai celor doi. Amintim în acest articol doar numele a doi frați ai lui Eugen Pavel, Ilie Carol (fost prefect de Satu Mare) și Salustiu (proprietar al unei farmacii în orașul nostru în perioada interbelică).

Student și prim-bibliotecar în Budapesta

Eugen Pavel a urmat studiile gimnaziale și liceale la piariștii din Carei, în afară de clasa II-a de gimnaziu, când a studiat la Oradea. Printre colegii avuți de-a lungul anilor îi remarcăm pe viitorii preoți greco-catolici: Ioan Kuuk, Aurel Mureșan, Victor Ternovan, Mihail Vida, Ioan Clintoc, Aurel Mureșan. Situat mereu printre fruntașii clasei, a urmat studii de teologie la Oradea, Budapesta și Esztergom (Strigoniu, cum îi spuneau românii epocii moderne). Tot la Budapesta, oraș de care s-a atașat, a studiat la Facultatea de Litere și Filosofie precum și la Facultatea de Drept. Va lega trainice prietenii în Budapesta cu Octavian Goga, Petru Groza dar și cu intelectuali maghiari de marcă, numele influentului om politic Szemere Miklós fiind suficient de amintit.

În Budapesta a funcționat mai întâi ca profesor secundar, iar din anul 1901 își va lega destinul de Biblioteca Universității, ajungând până la rangul de prim-bibliotecar. A obținut doctoratul în litere și filosofie cu teza, publicată în volum în anul 1900, *Az avasvidéki nyelvjárás (Graiul din Țara Oașului)*, în care prezintă date generale despre locuință, port, alimentație, datini de nuntă și înmormântare, precum și 54 de cântece și strigături în limba română.

În perioada budapestană a mai publicat lucrările: *Catalogul Revistelor Bibliotecii Universității din Budapesta, (1902), Capitele din istoria literaturii române, (1912), A román történetírás 1820-ig (Istoriografia română până la 1820), (1912) și Szemere Miklós külpolitikai nyilatkozatai 1903-1918, (1918)*. De asemenea, a fost redactor-responsabil la revista „Szent-Lőrinci Célővészeti Lapja” și redactor al revistei „A Cél”. Din preocupările sale de traducător remarcăm poezia *Votum Petőfianum (Szabadság, szerelem)*, publicată în lucrarea „Petőfi Almanach”, apărută în anul 1909.

Este interesantă corespondența cu omul de cultură și politicianul Hóman Bálint, privitor la relațiile româno-maghiare; Eugen Pavel Barbul nădăjduia că va veni o vreme când „toată lumea



Povestea pensionării lui Eugen Barbul ține mai mult de culisele politicii

va accepta ce bine ar fi fost dacă aceste două națiuni maghiară și română, care de secole trăiesc împreună în mijlocul oceanului slav, s-ar fi înțeles și în loc de ură ar fi legat o prietenie veșnică, ar fi făcut o asociere de apărare și de sfidare, «respectându-și reciproc credința, limba, independența, libertatea».

Căsătorit cu fiica unui martir

În Budapesta avea să-și unească destinul cu Lucreția Ionescu (1889-1978), fiica notarului Gheorghe Ionescu din localitatea Ciuciu (astăzi Vărfurile, jud. Arad). Socrul lui Eugen Pavel Barbul a căzut pradă războiului salvatic a unor maghiari după Marea Unire din 1918, orașul Mezőtúr. Barbara a mers atât de departe încât a fost silit să-și sape chiar el groapa, fiind apoi împușcat. Locul său de veci se află în incinta cimitirului „Eternitatea” din Arad, pe monumentul funerar fiind înscris un text aparținând lui Octavian Goga.

Presa locală sătmăreană atestă faptul că familia Barbul era implicată în viața cultural-națională interbelică, astfel, știm că Lucreția Barbul a fost foarte activă în cadrul „Asociației Româncilor Sătmărene”, ea fiind de fapt inițiativa și președinta acestei instituții cu frumoase realizări. Soții Barbul aveau locuința la Satu Mare pe str. George Barițiu (azi strada Ana Ipătescu).

Se pare că Eugen Pavel a avut trei copii: Nicolae (avocat în București, apoi consilier economic al legației României în Ankara), Eugen (avocat București) și Gheorghe (secretar al marșalului Antonescu, a scris o carte intitulată *Memorial Antonescu. Al treilea om al Axei*). Tustrei băieții au reușit să plece din România, înainte de a lua cunoștință cu inchișoriile politice. Unele surse vorbesc și despre o fiică a soților Barbul, Marioara.

În perioada interbelică Eugen Pavel Barbul a activat neobosit în plan politic. Împreună cu fratele Ilie Carol l-am putea încadra la o grupare care i-a avut lideri pe Octavian Goga, Alexandru Averescu, Petru Groza (până la un moment dat), Alexandru Vaida-Voievod. În anii 1919-1920, 1920-1921 și 1926-

1927 a fost deputat, din partea formațiunii averescane, în Parlamentul României. În anul 1927 Eugen Barbul a fost decorat cu Ordinul Steaua României în grad de ofițer.

Director al Bibliotecii Universitare Ferdinand I

În 1920 a fost numit director al Bibliotecii Universitare din Cluj, primul român, funcție pe care o va deține până în anul 1935, când a fost pensionat. Povestea pensionării sale ține mai mult de culisele politicii. Rectorul Florian Ștefănescu-Goangă ducea o politică dușmănoasă împotriva lui Eugen Pavel Barbul căutând să-l înlouciască. Uzând de funcția de subsecretar de stat la Educație Națională, Biblioteca a fost declarată institut administrativ, al cărui personal putea fi pensionat la vârsta de 60 de ani. O dată cu pierderea statutului instituției, directorul Eugen Pavel a fost pensionat, începând cu data de 1 septembrie 1935. Din acel an familia Barbul s-a mutat în București.

A avut rezultate incontestabile în fruntea reputei instituției clujene, lucru remarcat și de administrația maghiară, instalată după cedarea Transilvaniei de Nord în 1940. Realizările sale se regăsesc de altfel în lucrarea *Biblioteca Universității Regele Ferdinand I din Cluj* (publicată cu câteva luni înainte de pensionarea sa... politică), fiind o „oglină” a activității lui Eugen Pavel Barbul. În perioada cât a fost conducătorul Bibliotecii Universității, instituția „a ajuns să dețină cea mai cuprinzătoare colecție de cărți și periodice românești din Ardeal și cea mai bogată colecție de cărți vechi românești apărute înainte de 1830, cu multe piese unice, după Biblioteca Academiei Române din București”. A fost preocupat nu numai de reorganizarea activităților specifice bibliotecii – prelucrarea fondului de carte și periodice, ci și de problemele privind spațiul, supraetajând clădirea.

Costume românești

O realizare de mare interes este lucrarea *Costume românești din veacul al XVII-lea*. Albumul din care au fost

preluate imaginile se găsea în fondul Bibliotecii Universității din Graz, reprezentând „un codice vechi pictat, un fel de album de costume de mare valoare din veacul al XVII-lea, care cuprinde 99 acvarele în mai multe culori, reprezentând diferite figuri, bărbați și femei, în costume originale naționale din aceeași epocă. Cele mai multe costume sunt din ținuturile Transilvaniei, câteva din Moldova, din București și unele din Turcia”.

Albumului îi lipsea pagina de titlu iar autorul nu era indicat în niciun loc pe document. În vederea identificării autorului albumului, Eugen Barbul realizează o succintă comparație între acest album și alte două albume asemănătoare, prevăzute cu inscripții germane. Pe baza caracteristicilor albumelor privind modul de executare a imaginilor și inscripționarea lor, el ajunge la concluzia că albumul din Graz și cel al Muzeului din Budapesta sunt făcute de același pictor, probabil unul sas din Transilvania.

Albumul a fost descoperit și prezentat în „Magyar Könyvszemle” din anul 1885 de scriitorul Iosif Thim. Aflând astfel de existența albumului, direcțiunea Bibliotecii Universității din Cluj l-a împrumutat pentru două luni, timp în care imaginile au fost copiate de talentatul pictor clujean Gavril Simon. Din cele 99 acvarele 24 reprezintă figuri românești: țărani, păstori, negustori, fețe bisericești din Transilvania și Țara Românească. Valoarea albumului nu este dată de calitatea artistică a imaginilor, ci de valoarea lor documentară.

O lucrare despre care nu avem documentație amănunțită este *Mihai Viteazu*. Chipuri și documente, tipărită în Craiova, la editura Rotogravura Scrisul Românesc în anul 1943.

Obsedantul deceniu

Dintr-o cerere adresată rectorului Universității din Cluj, Constantin Dăicoviciu, în care își revendica dreptul la pensie în anul 1957, aflăm situația grea în care ajunseseră cei doi soți Barbul în acel deceniu definit atât de bine ca „obsedant”. Vinovată pentru prietenii sale, pentru faptul că avea copii în străinătate, pentru faptul că a încercat să le trimită acestora memoriile scrise cu trudă, Lucreția Barbul a trecut și prin calvarul temnițelor comuniste. Cu mare greutate copiii au reușit să o răscumpere – în sensul cel mai propriu al cuvântului!, de la statul român, ajungând și ea în orașul de pe malurile Senei. Eugen Pavel Barbul a trecut la cele veșnice în anul 1960 în București. Comunitatea din localitatea natală i-a cinstit memoria, așezând în 6 martie 2005 o placă comemorativă pe fațada școlii generale.

Evenimentul desfășurat în 19 martie 2014 la Biblioteca Județeană se încadrează în același registru de recuperare a memoriei unui intelectual care a făcut cinste neamului din care s-a născut. Nădăjduim că viitorul va aduce noi contribuții, care vor așeza personalitatea lui Eugen Pavel Barbul la locul care îi se cuvine.

Dr. Viorel Câmpean,
Marta Cordea

Muzeul Șvăbesc din Petrești a luat ființă în anul 1993, la inițiativa Primăriei Petrești, a Muzeului Județean Satu Mare și a Forumului Democrat German, fiind primul muzeu șvăbesc din România.

ISTORIE

La Petrești s-a amenajat primul muzeu șvăbesc din România

Muzeul Județean Satu Mare păstrează 23 de muzee, case memoriale, gospodării țărănești, situri arheologice.

Continuăm prezentarea realizată de Daniela Bălu – director Muzeul Județean Satu Mare, începută în numărul anterior.

În această pagină vă prezentăm câteva date istorice despre: Muzeul din Tășnad, Casa Muzeu din Tășnad, Muzeul Șvăbesc din Petrești, Muzeul Moților din Scărișoara Nouă, Muzeul Maghiar din Bogdand, Complexul Memorial Ady Endre

7. Muzeul Orășenesc Tășnad

Vechiul castel Cserey Fischer, construit în anul 1771, adăpostește astăzi colecțiile Muzeului Orășenesc din Tășnad. Reorganizat în anul 1995 de către specialiștii Muzeului Județean Satu Mare, muzeul prezintă elemente specifice culturii materiale și spirituale din zona Tășnadului, mărturii ale evoluției istorice, predominant aspectele creativității de tip tradițional. Muzeul se face remarcat îndeosebi datorită existenței unor ateliere meșteșugărești complexe, în acest sens sălile expoziționale fiind structurate pe ideea prezentării principalelor ocupații și meșteșuguri practicate în zonă, aducând astfel în fața vizitatorului înțelepciunea și îndemânarea arhaică, simțul formelor și culorilor, ingeniozitatea și măiestria meșterului țăran. În muzeu sunt expuse și obiecte provenite din săpăturile arheologice efectuate în zonă.

8. Casa Muzeu - Tășnad

Casa țărănească amenajată la Tășnad, peste drum de Ștrandul termal, a fost achiziționată din localitatea Sânmiclăuș, județul Satu Mare. Casa datează din 10 octombrie 1903, această dată fiind marcată de constructor pe meștergrindă. În interiorul acesteia a fost amenajată în anul 2011 expoziția permanentă de istorie și arheologie locală, alături de interiorul specific zonei de câmpie și de sub codru, sala meșteșugurilor și depozitul uneltelor agricole. Interiorul reconstituit al camerei curate, caracteristice zonei de câmpie și zonei Codru, care juca rolul de cameră de oaspeți, reflectă întocmai caracterul multietnic și pluriconfesional al comunităților conviețuitoare. Dintre atelierele meșteșugărești care și-au desfășurat activitatea în oraș, sunt reconstituite aspecte specifice atelierelor de tăbăcar, de pantofar, de fierar și de olar. Organizat în spațiul destinat cămării, depozitul de unelte agricole prezintă o încăpere tipică gospodăriei tradiționale țărănești din zona de câmpie. Casa muzeu a fost organizată în cadrul proiectului HUR-RO/0801/024. Peste drum de muzeu vă puteți petrece timpul liber în Stațiunea turistică, unde beneficiați de tratamente cu apă termală.

9. Muzeul Șvăbesc - Petrești

Muzeul Șvăbesc din Petrești a luat ființă în anul 1993, la inițiativa Primăriei Petrești, a Muzeului Județean Satu



Conacul din cadrul Complexului Memorial Ady Endre datează din anul 1908 și este o construcție specifică curiilor din zona Sătmarului, de la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului XX

Mare și a Forumului Democrat German, fiind primul muzeu șvăbesc din România. Acest muzeu, păstrător al tradițiilor etnoculturale specifice populației șvăbești ce s-a așezat în ținuturile sătmărene începând cu anul 1712, este amenajat într-o gospodărie tipică arhitecturii populare germane, ridicată în anul 1881.

Gospodăria este formată din casă (construită în așa fel încât să poată conviețui familiile a două generații), șură și acareturi, la amenajarea lor muzeistică încercându-se o redare cât mai autentică a modului de viață caracteristic șvabilor sătmăreni, fiind expuse și câteva documente ce oglindesc istoria localității Petrești, precum și aspecte culturale și religioase din viața acestei comunități. Ambianța specifică locuinței șvăbești este oferită de prezența mobilierului pictat cu motive vegetale policrome, piese de îmbrăcăminte, textile decorative și utilitare, obiecte de uz casnic sau utilizate la prelucrarea fibrelor textile, în șură aflându-se diferite obiecte agricole de mari dimensiuni, mărturii ce dovedesc că principala ocupație a șvabilor a fost agricultura. De altfel, cuvântul plugar – „bauer” era rostit de către șvabi cu mare cinste, convenindu-se doar stăpânului casei, cel care conducea întreaga gospodărie. Nedivizarea acesteia era esențială în mentalitatea șvăbească, orânduirea moștenirilor sau dreptul succesoral („Pfründnersystem – „Frunț” în șvăbește) era un drept strămoșesc care arăta cât de strânsă este istoria acestui neam de agricultură.

În ansamblu, muzeul demonstrează încă o dată faptul că „gospodăriile șvăbești sunt ordonate, arătând de la prima privire bunăstare și respirând aerul de muncă pricepută și civilizație rurală”.

10. Muzeul Moților - localitatea Scărișoara Nouă, comuna Pișcolt

Satul Scărișoara Nouă a fost întemeiat în urma reformei agrare din anul 1924, de către moșii veniți din Munții Apuseni. Muzeul din localitate a fost



Interior de la Muzeul Maghiar din Bogdand, amenajat într-o casă din anii 1880

reorganizat în anul 1994 de către specialiștii Muzeului Județean Satu Mare, cu aportul deosebit al dl-ului Ioan Bătea. Muzeul este alcătuit din două clădiri, una găzduind expoziția de istorie, iar cealaltă expoziția de etnografie. Colecția etnografică a acestui muzeu, bogată și diversă, cuprinde peste 800 de obiecte aduse de moși din zona lor de origine, fiind reprezentativă pentru creația materială și spirituală făurită de aceștia de-a lungul timpului. Marea majoritate a obiectelor au fost donate de dl. Bătea și de localnici. Casa în care se află muzeul etnografic, construită de săteni în deceniul patru al secolului trecut, cuprinde 6 încăperi organizate astfel: Sala 1 – interior țărănesc. Sala 2 – industrie casnică textilă, port popular. Sala 3 – ceramică. Sala 4 – ocupații țărănești. Sala 5 – ateliere meșteșugărești. Sala 6 – depozit. Expoziția de istorie prezintă câteva descoperiri arheologice

din zonă, fotografii, documente despre eroii moși Horea, Cloșca și Crișan, dar și lucrări realizate de artiști contemporani.

11. Muzeul Maghiar „Sipos László” - localitatea Bogdand

Muzeul Maghiar din Bogdand a fost vernisat în luna iunie a anului 1997, fiind amenajat de către specialiștii Muzeului Județean Satu Mare într-o casă construită în jurul anilor 1880 – 1885. Muzeul poartă numele profesorului „Sipos László”, inițiatorul înființării acestui muzeu. La organizarea muzeistică a casei s-a încercat o reconstituire a tipului de locuință specifică populației maghiare din zonă, respectându-se rolul și utilitatea spațiului locuibil. Încăperea ce inițial a fost destinată tindei este utilizată pentru expunerea unor mărturii documentare ce oglindesc aspecte ale

istoriei Bogdandului și a localităților învecinate. Inventarul casei conține în jur de 300 de obiecte, care prin rolul utilitar sau decorativ, prin culoare și motive ornamentale, dovedesc specificitatea culturii și civilizației maghiare. Casa care adăpostește azi Muzeul Maghiar a fost achiziționată în anul 1982 de către Muzeul Județean Satu Mare, fiind restaurată în anii 1995–1997.

La doar 3 km de localitatea Bogdand, în comuna Corund, poate fi vizitată biserica de lemn „Sfinții Arhangheli Mihail și Gavril”, construită în anul 1723, inclusă pe Lista Națională de Monumente.

12. Complexul Memorial Ady Endre - localitatea Ady Endre, comuna Căuaș

Casa natală a poetului Ady Endre este amplasată la 5 km de comuna Căuaș, în localitatea Ady Endre (Meceniș). Complexul muzeal a fost înființat în anul 1957, datorită eforturilor pictorului Aurel Popp, cel care s-a implicat activ în restaurarea casei natale a poetului, distrusă în incendiul din anul 1953. O restaurare amplă și o reorganizare muzeistică a avut loc în anul 1977, muzeul fiind structurat expozițional în două areale: unul în aer liber (format din cele două case, casa veche și conacul, bustul în bronz al poetului, fântâna, filegoria sau chioșcul din fața conacului) și unul interior, reprezentat de încăperile celor două case, amenajate cu mobilier autentic, dar conținând și material documentar.

Casa veche, cea în care s-a născut poetul, datează din secolul al XIX-lea, fiind o construcție reprezentativă arhitecturii țărănești din Valea Eriului. Casa este acoperită cu trestie și este formată din trei încăperi. În camera din față sunt expuse piese de mobilier caracteristice camerei curate. Tinda este amenajată cu obiecte casnice, prezentând o bucătărie cu horn liber. Ultima cameră adăpostește patul în care s-a născut poetul, conform legendei locale, și vitrina cu documente și fotografii personale.

Conacul datează din anul 1908 și este o construcție specifică curiilor din zona Sătmarului, de la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului XX. Are patru camere, în prima și a treia sunt expuse documente, fotografii, scrisori adresate poetului, dar și alte documente. În a doua și ultima încăpere sunt etalate piese de mobilier, obiecte decorative și casnice, caracteristice epocii în care a trăit poetul. Basorelieful reprezentând bustul poetului, amplasat în exteriorul casei natale, a fost realizat de Szini Sebök Zoltán în anul 1935, iar bustul din bronz amplasat în curte, în anul 1977, este opera sculptorului Fekete József. Muzeul a fost restaurat în perioada 2001-2002. La ora actuală se află într-un proces de reorganizare.

Ady Endre (1877-1919), unul dintre cei mai importanți poeți maghiari, a sperat în victoria ideilor de libertate și egalitate, prin creația sa accentuând ideea că „omul liber trebuie să-și fixeze un scop sfânt, să slujească comunitatea și să aibă simț de răspundere” (Bura László, Viorel Ciubotă, Complexul Muzeal Ady Endre, Satu Mare, 2002, p.17).

(Continuare în numărul următor)

CLĂDIRI

Din păcate, un singur proiect al unui membru OAR Satu Mare a trecut de prima fază a preselecției. Un proiect, de altfel, interesant, pe care l-am remarcat și noi în expoziția din toamnă a sătmărenilor. Realizat de Lilla Etelka Dohi Trepszker, el își propune construirea unui centru cultural studentesc care ar urma să includă și o Bibliotecă universitară.

Idei futuriste de construcții vor fi concretizate în următorii ani

Progresele tehnologiei materialelor de construcții și fantezia arhitecților fac posibile punerea în practică a unor proiecte de-a dreptul futuriste, în cele mai diverse colțuri ale lumii. Vă prezentăm doar câteva din construcțiile care se vor înălța în anii ce vin.

Bloc în formă de copac

Un bloc de apartamente și birouri numit L'Arbre Blanc - „Copacul Alb” - urmează să fie construit în orașul francez Montpellier, silueta sa fiind inspirată de cea a unui arbore. Clădirea va avea 56 de metri înălțime, 17 etaje, cuprinzând 120 de unități rezidențiale și de birouri, un restaurant, un bar cu vedere panoramică și o galerie de artă.

Designul său extravagant se inspiră din tradiția vieții în aer liber, preferată de locuitorii orașului, și din eficiența structurală și funcțională a unui arbore, balcoanele sale fiind dispuse ca ramurile și frunzele unui copac, de jur-împrejurul trunchiului și îndreptate în diferite direcții, pentru a primi maximum de lumină. Construcția va începe în iulie 2015 și urmează să se încheie în decembrie 2017.

Turn alimentat de vânt

Un turn de peste 500 de metri înălțime și care va capta energie eoliană grație formei sale speciale urmează să fie înălțat în capitala indoneziană Jakarta, până în anul 2020. Construcția va avea 530 m înălțime, de două ori mai mult decât Wisma 46, care este, în acest moment, cea mai înaltă clădire din Indonezia. Trăsătura distinctivă a turnului va fi „pâlă de vânt” din capătul superior; cu ajutorul ei va fi generată energie pe baza curenților de aer.

Pertamina Energy Tower va avea 99 de etaje și va putea găzdui 20.000 de angajați. Clădirea ar urma să fie cartierul general al companiei Pertamina, deținută de statul indonezian și care se ocupă de extragerea și comercializarea petrolului și a gazelor naturale. Turnul va fi parte a unui complex de clădiri - campusul Pertamina - ce va mai include o moschee, un centru de expoziții și spectacole, săli de sport și o uzină energetică, precum și o alee acoperită ce va traversa poduri și grădini și va lega între ele spațiile publice din interiorul campusului. Complexul ar urma să fie gata în anul 2020.

Hotelul dezechilibrat

O ramă de tablou așezată strâmb - asta evocă silueta hotelului proiectat pentru a fi ridicat la Lima. „Tabloul” va încadra, de o parte priveliștea Anzilor, de cealaltă imaginea Oceanului Pacific și, odată construit, va deveni cu siguranță unul dintre monumentele reprezentative ale capitalei peruane.

Arhitecții susțin că au ales această formă ciudată deoarece o structură clasică ar fi format o barieră vizuală, ce ar fi blocat vederea spre ocean. Hotelul a fost comandat de un client sud-american privat, dar planurile nu au fost încă aprobate de autorități.

Denumit provizoriu „Hotelul Dezechilibrat”, ar urma să aibă 125 de camere, restaurante, săli de conferință și spații pentru expoziții. Este cel de-al doilea proiect inovator propus de firma spaniolă pentru capitala peruana. Primul este proiectul podului pietonal Miraflores-Barranco, al cărui design este inspirat din modelul unei străvechi bijuterii încășe.

Imagini cu aceste clădiri futuriste găsiți pe site-ul ziarului nostru.

V. A.

Cele mai ingenioase proiecte ale arhitecților din Ardeal



În luna decembrie a anului trecut, evenimentul principal al Biennalei de Arhitectură Transilvania - prima ediție, organizată de Filiala Transilvania a Ordinului Arhitecților din România - a fost selecționarea celor mai bune proiecte realizate de arhitecții ardeleni în ultimii ani. Acestea au fost evaluate de un juriu de specialiști și reunite într-o expoziție itinerantă ajunsă la Satu Mare săptămâna aceasta.

Expoziția Premiile BATRA a reunit 118 proiecte de arhitectură realizate de 48 de birouri în ultimii 2 ani. Autorii proiectelor sunt arhitecți înscriși într-una din filialele OAR Transilvania, OAR Bihor, OAR Satu Mare, OAR Nord-Vest, OAR Alba.

Un singur proiect sătmărean finalist

Din păcate, un singur proiect al unui membru OAR Satu Mare a trecut de prima fază a preselecției. Un proiect,

de altfel, interesant, pe care l-am remarcat și noi în expoziția din toamnă a sătmărenilor. Realizat de Lilla Etelka Dohi Trepszker, el își propune construirea unui centru cultural studentesc care ar urma să includă și o Bibliotecă universitară. Deloc surprinzător, proiectul a fost inclus la categoria „Studii și proiecte finalizate și nerealizate”. Despre stadiul construcției de clădiri noi în Satu Mare nu are rost să facem niciun comentariu de prisos.

Am văzut însă multe proiecte - din alte zone - care au devenit realitate și sunt impresionante prin împletirea conceptelor arhitecturale moderne și formelor tradiționale, ca și prin încadrarea construcției în mediul natural. Ceea ce înseamnă că arhitecții renumiți ai trecutului - cum ar fi Kos Karoly, ale cărui lucrări de referință au fost străne, oarecum stingher, pe un coridor de la etajul Muzeului de Istorie - au urmași cărora nu le lipsește imaginația și care au avut parte și de finanțarea necesară pentru ca ideile lor să poată deveni realități concrete, îmbogățind peisajul și aducând un aer proaspăt în urbanismul zilelor noastre. Cei doi președinți de filială prezenți la

deschidere - Szabolcs Guttman (OAR Transilvania) și Lucian Paul Trifu (OAR Satu Mare) - au ținut să sublinieze nevoia de deschidere a autorităților spre opera de creație arhitectonică originală.

Proiectele câștigătoare BATRA 2013

Vă prezentăm mai jos câștigătorii fiecărei categorii, așa cum au fost ei stabiliți de către juriu sau, în cazul ultimelor două secțiuni, de către public.

Arhitectura locuinței

„Casa P” - Târgu Mureș, Strada Cornești, locuință unifamilială, proiectată în 2007 - 2008, finalizată între 2008 și 2012.

Arhitectura dotărilor comunitare și de producție

„Cazan social” - Toplița, str. Borsecului - centru social cu birouri servicii sociale, cazare temporară și cantină publică, comandă a Primăriei municipale, executată în 2013.

Arhitectura spațiului public

Amenajarea zonei străzii Duzilor - Reghin, pasarele de promenadă, finalizate în 2013, comandă a Primăriei.

Arhitectura patrimoniului cultural

Reabilitarea și schimbarea de destinație a hotelului - subansamblu din palatul „Vulturul Negru” din Oradea, unde s-au amenajat birouri și un studio TV, proiect comandat de RCS.

Arhitectura spațiului interior și scenografie

Centrul de artă contemporană „Fabrica de Pensule” din Cluj Napoca, str. Henri Barbusse 59-61, cu bibliotecă, foyer, bucătărie și spații anexe.

Microarhitectură - arhitectură temporară, design de obiect

„Electric Castle” - Cluj, Bonțida, Castelul Bánffy - pavilioane, instalații la un festival de muzică, printre coautori fiind Marius Moga.

Proiecte culturale, inițiative, experimentale

Zilele Arhitecturii 2013- pavilion temporar, la Cluj Napoca.

Studii și proiecte finalizate și nerealizate

O casă la Sălicea - jud. Cluj, com. Ciurila, locuință unifamilială + depindeință, proiectată și construită timp de cinci ani.

Vasile A.

Nu trebuie neapărat să ne uităm în calendar pentru a "simți" primăvara. Este suficient să ne uităm la Natura care renaște și se colorează, la ziua care crește și ne bucură cu mai multă Lumină și la piețele pline cu verdețuri și ierburi care mai de care mai apetisante și mai energizante.

SĂNĂTATE

Efectele benefice ale gemoterapiei primăvara

Oficial a început primăvara. Am trecut de echinocliul de primăvară care coincide întâmplător sau nu cu Ziua mondială a Fericirii.

Nu trebuie neapărat să ne uităm în calendar pentru a "simți" primăvara. Este suficient să ne uităm la Natura care renaște și se colorează, la ziua care crește și ne bucură cu mai multă Lumină și la piețele pline cu verdețuri și ierburi care mai de care mai apetisante și mai energizante. Și de asemenea, mulți dintre noi simt și altfel venirea Primăverii. Astenia de primăvară, generic vorbind își lasă amprenta pe fiecare dintre noi, indiferent de vârstă sau sex. Doar că percepția ei poate fi diferită, în funcție de gradul de afectare a organismului. Primăvara este un anotimp solicitant, de tranziție de la bioritmul de iarnă la cel de vară, cu caracteristici foarte diferite.

Organismul își intensifică propriile mecanisme de detoxifiere pentru a face față unui nou ciclu biologic. Alimentația trebuie să sprijine acest proces natural de detoxifiere, de aceea postul alimentar este foarte bine venit. Organele cele mai solicitate în acest anotimp sunt ficatul și creierul, care trebuie susținute pentru depășirea asteniei de primăvară.

Gemoterapia propune o schemă profilactică de detoxifiere și combatere a asteniei de primăvară, pentru o perioadă de 4 săptămâni cu următoarele produse: Extract din mlădițe de rozmarin 2 ml asociat cu Extract din sevă de Mesteacăn 2 ml dimineața, Extract din muguri de Stejar 2ml la prânz și Extract din sevă de Mesteacăn 2ml seara.

Proprietățile extractelor gemoterapice

Extractul din Sevă de Mesteacăn purifică și regenerează organismul, determină stimularea arderii grăsimilor (poate dizolva nodulii de țesut fibros și conjunctiv din celulită), este un puternic detoxifiant prin eliminarea acidului uric



Astenia de primăvară, generic vorbind își lasă amprenta pe fiecare dintre noi, indiferent de vârstă sau sex

ureei și a altor cataboliți, crește mobilitatea articulațiilor, reduce nivelul de colesterol și redă suplețea pielii și părului. De asemenea, este un bun "pansament" la nivelul gurii în caz de afte și candidoze bucale și la nivelul stomacului eliminând mirosul neplăcut din gură. Prin efectul diuretic, curăță aparatul urinar, eliminând eventualul nisip urinar.

O cură de 4 săptămâni cu Extract din Sevă de Mesteacăn, o dată pe an, reîntinereste organismul.

Asocieri mai frecvent indicate ar putea fi:

- în cure de slăbire, cu Extractul din

amesti de Mesteacăn, Extract din muguri de fag și eventual Extract din scoarță de lămâi (care protejează pielea împotriva unei relaxări excesive).

- în cure de detoxifiere, primăvara și toamna, cu Extract din mlădițe de rozmarin.

- În celulită cu Extract din muguri de castan comestibil și Extract din muguri de fag.

- În caz de piele inelastică, fără strălucire, cu Extract din muguri de platan.

Extractul din mlădițe de rozmarin este detoxifiant și activator metabolic, care realizează echilibrul la nivelul cole-

cistului, căilor biliare și ficatului. Incetinește procesele de senescență naturală, stimulând memoria și restabilirea tonusului psihic. La primele semne de oboseală, o cură cu Extract din mlădițe de rozmarin ajută organismul să se reechilibreze, prin efectul antistres, hepatoregenerator și de stimulare a secreției biliare.

Cum tratăm astenia?

Extractul din muguri de stejar este antiastenic și revitalizant recomandat în astenia de primăvară, cu efecte bene-

fice și în astenia sexuală. Stimulează peristaltismul intestinal, completând cura de detoxifiere. Se recomandă cure de 4 săptămâni, inclusiv școlarilor oboșiți, asociat cu extractul din semințe de mesteacăn.

Pentru combaterea asteniei de primăvară eu propun o schemă de tratament care cuprinde Polygamma 8-Astenie psiho-fizică, memorie 2-4 săptămâni, asociat cu Remediul Kalium phosphoricum D6 2 luni și Extractul de orz verde 1-2 luni.

Polygamma 8 este un amestec de gemoterapice cu efect tonic general și de întărire a memoriei. Conține extract din semințe de mesteacăn, muguri de stejar, mlădițe de rozmarin și rădăcina de ginseng siberian. Are proprietăți revitalizante la nivel fizic și psihic, crescând rezistența organismului la condițiile de stres. Are efecte benefice în perioade de suprasolicitare psihică (înainte de examene sau alte stări de astenie mentală).

Kalium phosphoricum în diluție D6 este o sare Schussler, cea mai importantă sare anorganică din conținutul celulei, potasiul și fosforul fiind cele mai importante pentru funcționarea în condiții optime a celulelor nervoase. Carența ei determină depresie, melancolie, tristețe, pierderea memoriei, iritabilitate.

Extractul de orz verde este unul dintre produsele cele mai bogate în conținut nutrițional necesari organismului uman. Aduce un plus de proteine, vitamine, minerale și enzime. Incetinește procesele de îmbătrânire prin efectul antioxidant, reglează metabolismul, protejează organismul de radiațiile electromagnetice, radiațiile solare, UV, poluare. Orzul verde este cea mai bogată sursă de superoxid-dismutază, o enzimă care intervine în inactivarea radicalilor liberi oxidizând și favorizează îmbătrânirea celulelor și apariția bolilor.

Și pentru că tot am pomenit de Ziua mondială a Fericirii, vă doresc nu numai o zi, ci un întreg anotimp fericit, o Primăvară fericită!

Dr. Sztamari Anamaria
medic homeopat
Clinica Sfântul Anton

Seleniul, sursă de sănătate și tinerețe

Seleniul este un element chimic prezent în toate țesuturile corpului uman. Funcția sa biologică se referă la rolul său de mineral care protejează împotriva cancerului.

Surse naturale de seleniu

Sursa cea mai bogată de seleniu o reprezintă algele marine, apoi ciupercile, nucile (în special nucile braziliene), migdalele, alunele, usturoiul și ceapa. Cantități semnificative de seleniu se găsesc în carnea de curcan, vită, miel, pui și pește.

Conținutul în seleniu al plantelor de uscat și al cărnii animalelor care se hrănesc cu ele depinde de solul din zona respectivă. Ori, în cea mai mare parte a României solurile sunt sărace în seleniu ceea ce ar putea explica incidența mare a bolii canceroase la noi.

Component de bază al unor enzime care protejează celulele noastre de radi-



Sursa cea mai bogată de seleniu o reprezintă algele marine, apoi ciupercile, nucile (în special nucile braziliene), migdalele, alunele, usturoiul și ceapa

calii liberi, seleniul contribuie la menținerea stării de sănătate și tinerețe.

De asemenea, ne protejează împotriva acțiunii toxice a metalelor grele și este esențial pentru producerea anticorpilor. Seleniul intervine în sinteza coenzimei Q10, în reglarea nivelului hormonilor masculini, în buna funcționare a prostatei la bărbați.

Cel mai ușor de asimilat pentru organism este seleniul organic care se obține din drojdia de bere, unde este asociat cu aminoacizi, vitamine și minerale. S-a demonstrat că seleniul organic este anticancerigen, crește cantitatea de anticorpi din laptele matern, activează celulele din sistemul imunitar, determină sinteza enzimelor cu rol antioxidant etc.

Deficiența de seleniu produce deficiențe imunitare grave, scade fertilitatea la bărbați, produce tiroidite autoimune. În cazurile extreme, produce insuficiență cardiacă cronică și tulburări nervoase grave. De asemenea, duce la uscarea pie-

lii, apariția cataractei, a asteniei, a gripei și afecțiunilor virale.

Indicații și precauții

Pe baza studiilor științifice acceptate pe plan internațional seleniul organic este utilizat ca adjuvant în următoarele boli: cancer, leucemie, deficiențe imunitare, infertilitate la bărbați, hepatită virală B și C, hepatită la alcoolici, tiroidită autoimună, noduli tiroiziene, hipertiroidie, insuficiență cardiacă, infarct, artrită și poliartrită reumatoidă, distrofie musculară, sechele ale intoxicației cu metale grele. În general se acceptă ca lipsită de risc administrată zilnic până la 400 micrograme de seleniu. Supradozarea poate produce tulburări gastrointestinale, oboseală și iritabilitate. Cu scop preventiv recomand administrarea a 200 micrograme de seleniu zilnic pe perioade lungi.

Ing. chimist Mircea Georgescu
tel. 0721202752

REȚETE

Remedii naturale în cazul hemoroizilor



Cine circulă în această perioadă prin păduri, dar și în alte locuri umbroase, dar bine aerisite o să aibă plăcuta surpriză să întâlnească grăușorul, untișorul sau sălățica. Ea este un remediu natural recomandat în tratarea hemoroizilor.

Este o plantă perenă destul de mărunțică, cu niște floricele de culoare galbenă. Acolo unde se întinde după lumină, plantele pot avea codițe de până la 15 centimetri, iar acolo unde are lumină suficientă la dispoziție grăușorul/sălățica/untișorul va rămâne mic din creștere.

Planta se recunoaște foarte ușor și nici nu poate fi confundată cu verdețuri primăvăratice similare. În unele zone este cunoscută sub numele de iarba rândunelului, sălățică, grăușor, salata mieilor, după imaginația fiecărei persoane care s-a întâlnit cu această plantă de primăvară. Indiferent de denumirea locală a plantei, frunzele sunt deosebit de sănătoase a se consuma sub formă de salate. Se consumă inclusiv tuberculii mărunți care se regăsesc în pământ, la baza frunzelor. În funcție de opțiunile consumatorului, frunzele pot fi preparate și după rețeta similară piureului de spanac. Se obține o mâncare apetisantă, sănătoasă, care are inclusiv efecte de detoxifiere.

Partea aeriană a plantei are valoare medicinală relativă. Valoarea medicinală are, cu adevărat, rădăcina acestei plante. Se pot obține următoarele preparate: unguent antihemoroidal, supozitoare anti-hemoroidale, extracte, o tinctură, dar și o infuzie pentru băi.

Untișorul este considerat și ca plantă medicinală. Datorită conținutului în săruri minerale, vitamina C, ficarină, acid folic, ulei volatil, proteine și glucide planta este citată pentru proprietățile ei anestezice și antiinflamatoare.

Indicații terapeutice

Așa cum susțin cei care au recurs la cure de verdețuri, frunzele de untișor ajută la eliminarea toxinelor, curăță sângele și ficatul, combat anemia, apără organismul de viruși și infecții, sunt furnizor de energie, redând pofta de viață. Datorită conținutului de potasiu și fibre alimentare untișorul ajută la reducerea nivelului colesterolului în sânge și la reglarea tensiunii arteriale.

Consumul de untișor scade riscul de cataractă și ajută la menținerea sănătății creierului.

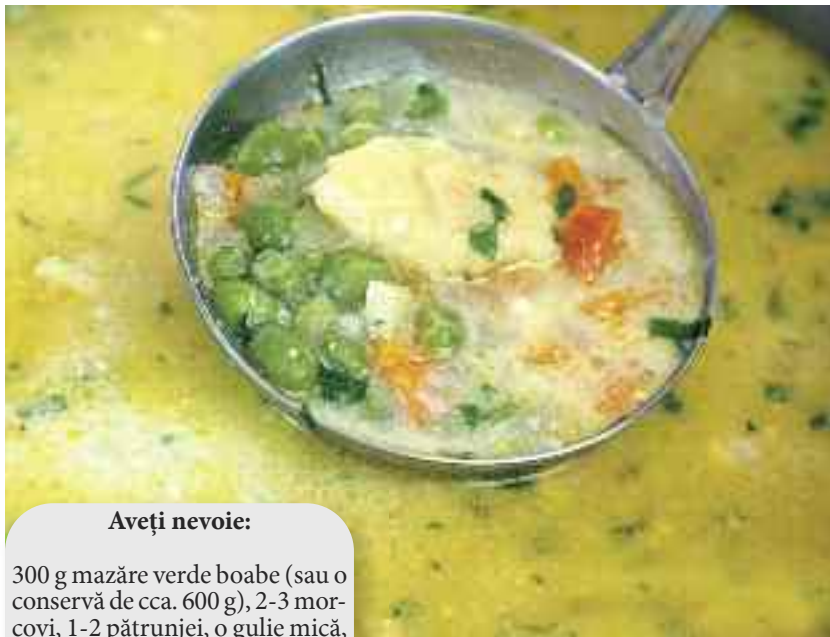
Untișorul este unul dintre cele mai bune remedii contra hemoroizilor hemoragici datorită proprietăților sale astringente și calmante. Pentru aceasta se aplică suc proaspăt presat, cataplasme cu frunze opărite sau se folosește infuzia sau decoctul din frunze sau rădăcina de untișor.

Planta se mai folosește extern și pentru calmarea pruritului (mâncărilor pielii), a inflamațiilor pielii și a negilor.

După ce planta înflorește, frunzele de untișor devin toxice și nu mai sunt bune de mâncat.

Texte selectate și prelucrate de Coriolan A.

Supă de mazăre a la grec



Aveți nevoie:

300 g mazăre verde boabe (sau o conservă de cca. 600 g), 2-3 morcovi, 1-2 pătrunjei, o gulie mică, o felie de țelină (total 4-500 g zarzavaturi), 200 g de smântână (pentru post: frișcă vegetală sau bulion), 200 g făină, 2 ouă, 5-6 linguri de ulei, sare, piper, boia de ardei, delicat (de casă).

Mod de preparare: Zarzavaturile curățate și mărunțite se pun la fiert cu circa 3-3,5 l de apă. Dacă utilizați mazăre conserve, zarzavaturile le fierbeți aproape complet, însă mazărea proaspătă se adaugă când zarzavaturile sunt doar pe jumătate fierte, apoi se adaugă sare piper și bază pentru mâncăruri. Între timp, din 4 linguri de făină și ulei se prepară un rântăș, iar după ce se ia

de pe foc se adaugă o linguriță de boia. Din făina rămasă, cu puțină sare, cele 2 ouă și cu apă rece se prepară un aluat de consistența dorită pentru găluște sau zdrențe, după gust. Când toate ingredientele sunt aproape fierte și supă se află în clocot se porționează în ea găluștele, sau dacă ați făcut aluat subțire se toarnă încet zdrențele.

Se adaugă rântășul, smântâna (sau frișca vegetală) frecată în prealabil cu câteva linguri de supă fierbinte, se mai condimentează după gust și se mai fierbe 2-3 minute. Se servește caldă, eventual cu un pic de oțet ori lămâie, ornat cu pătrunjel verde, ardei roșu sau eventual ardei iute.

Înghețată de casă cu zmeură sau mure congelate



Aveți nevoie:

200 g de fructe congelate (zmeură, mure, sau ambele), 3-4 linguri de miere sau zahăr, 1-2 plicuri de zahăr vanilat, 300 g de iaurt sau eventual frișcă (dacă doriți să fie de post, iaurtul se poate înlocui cu frișcă vegetală)

Mod de preparare: Chiar dacă nu aveți acasă fructe congelate, le puteți găsi la toate magazinele, ele putându-se cumpăra chiar și vrac. Fructele, în stare congelată, se mixează, se adaugă iaurtul sau frișca (cu frișcă înghețată va avea un conținut caloric mult mai

ridicat, dar va fi mai cremoasă), îndulcitorul (miere sau zahăr) și zahărul vanilat, se mixează în continuare, până ce devine spumoasă. Fiind folosite fructe congelate, înghețata se poate servi imediat, sau se poate lăsa la congelator circa 20-30 minute, dar nu la o temperatură exagerat de scăzută. Se așează în cupe sau boluri și se pun în apoi la congelator până la servire. Înainte de a fi servite cupele se pot orna cu frișcă, fructe proaspete, topping, bucățele de ciocolată, frunze de mentă sau alte bunătați cu gust potrivit.

Pogăcelele de post, cu susan



Aveți nevoie:

500 g de făină albă, 250 g margarină de calitate, pentru copt, o lingură de zahăr, 3 linguri de rom sau câteva picături de esență de rom, 100 ml de ulei de floarea soarelui, un pliculeț de praf de copt, puțină sare, 150 ml de apă minerală carbogazoasă, 50 g de susan.

Mod de preparare: Margarina, lăsată la temperatura camerei și uleiul se adaugă la făină, se amestecă și se sfărâmă bine între palme. Se adaugă apoi și celelalte ingrediente: zahărul, romul (sau esența), praful de copt și treptat și apa minerală, iar apoi se frământă bine. Se lasă aluatul să se odihnească timp

de 30 de minute, într-un loc cald, acoperit cu un prosop de bucătărie. Se întinde apoi coca și se taie cu un pahar cu perete subțire sau o formă metalică rotundă, cu un diametru de 5-7 cm. Pogăcelele se pot lăsa cu suprafață netedă, sau se pot cresta cu un cuțit pentru a se deschide mai frumos. Se așează pe o tavă căptușită cu hârtie de copt, suprafața pogăcelor se unge puțin cu apă sau cu ulei și se presară cu semințe de susan. Se dă la cuptorul preîncălzit și se coace până capătă o culoare aurie. Se servește după ce s-a răcit.

Orez cu soia, la cuptor



Aveți nevoie:

100 g de soia (granule sau cuburi), o ceapă mai mare, un ardei gras sau o lingură de pastă de ardei, o cană de orez, 4-5 linguri de ulei, sare, piper, boia de ardei dulce, bază pentru mâncăruri (delicat de casă, dacă se poate), eventual un vârf de cuțit de oregano (nu în mod obligatoriu), câteva frunze de pătrunjel verde mărunțit, ceapă verde (sau alte legume ce aveți acasă)

Mod de preparare: Soia se fierbe în apă, se strecoară și se lasă să se scurgă. Ceapa și ardeiul se mărunțesc, se călesc în ulei, se adaugă bucățile de soia, legumele ce se mai folosesc și se călesc și acestea. Se adaugă boiaua, puțină

apă, apoi și celelalte condimente, orezul, 2,5 căni cu apă, se amestecă și se pune în cuptorul preîncălzit. Lăsăm să fiarbă fără să amestecăm, până când orezul absoarbe toată apa. Dacă vă place orezul fiert mai moale, adăugați până la 3 căni de apă. Când se scoate din cuptor, până când mai e fierbinte se adaugă pătrunjelul tăiat sau ceapa verde, sau dacă eventual mai e nevoie de condimente. La servire se poate orna cu frunzulițe verzi, sau cu salată, consumându-se, fie ca garnitură, fie ca mâncare de sine stătătoare.

În design stilul eclectic a apărut acum două secole în Franța. Principiul după care se ghidează este acela de a aduce noutate prin compunerea de elemente clasice pe o nouă bază care îi conferă o mare libertate purtătorului.

MODĂ

Stilul eclectic s-a născut în arhitectură și a bulversat lumea modei

Hainele nu mai sunt de mult considerate doar simple obiecte care ne acoperă corpul. Cu trecerea anilor, vestimentația a ajuns pentru unii o religie, fiind considerată sfântă. Hainele și atitudinea pe care o afișăm în public spun mai multe unui necunoscut decât ne putem închipui. De exemplu o pată pe bluză poate să denote că ești ușor neglijent, pe când o rochie lungă din voal poate spune că ești o fire romantică.

Stilul eclectic a apărut prima dată în arhitectură. Vorbim despre o combinație de mai multe stiluri, care au ca rezultat fie un tot unitar sau o dezordine ordonată.

În design stilul eclectic a apărut acum două secole în Franța. Principiul după care se ghidează este acela de a aduce noutate prin compunerea de elemente clasice pe o nouă bază care îi conferă o mare libertate purtătorului. Stilul va ieși cel mai bine în evidență în momentul în care piesele relaționează unele cu altele prin culoare, textură și formă. Culorile consacrate ale acestui stil sunt: crem, gri, negru, roșu-cărămiziu, dar și tonurile de maro. Contrastul dintre culori și materiale este definitoriu pentru stilul eclectic. Dicționarul de modă explică stilul eclectic ca fiind o ținută alcătuită din piese care aparțin unor stiluri diferite, uneori total opuse, care au culori, materiale și texturi aflate în contrast.

O renumită rusoaică din lumea modei, Miroslava Duma, o iubitoare a stilului eclectic, se ghidează după anumite principii: creativitate, îndrăzneală, feminitate și rafinament. Este versatil și greu de clasificat în tipare clasice. Totuși întrunește câteva trăsături distincte: tendința de a combina și de a suprapune anumite haine de diverse culori, texturi, forme și linii, mania pentru imprimeuri, combinația eficientă a accesoriilor neobișnuite și elemente vintage clasice.



Printurile pot fi combinate extrem de simplu cu blănuri de mai multe culori, pantofi spectaculoși și bijuterii opulente

Stilul eclectic nu se referă la moda tradițională sau convențională. Este legat de persoană și de modul prin care își exprimă unicitatea. Trebuie să fii îndrăzneț și totuși sensibil. Nu este similar stilului boem, mulți combină piese vestimentare ieftine cu cele foarte scumpe.

Adoptarea stilului

Pentru a putea adopta stilul eclectic, trebuie să știi înainte de toate cum ajung asemenea ținute să fie purtate cu lejeritate pe străzile capitalelor lumii. Având

în vedere că nu este un stil foarte cunoscut, doar cei care sunt pasionați de modă dețin anumite informații despre ce înseamnă eclectic. Este nevoie de multă răbdare, deoarece achiziționarea hainelor se face doar de la magazinele vintage. Cei care își permit, apelează la designerii în plină afirmare sau la brandurile foarte mari.

Poți începe prin a combina elemente inedite. Printurile pot fi combinate extrem de simplu cu blănuri de mai multe culori, pantofi spectaculoși și bijuterii opulente. Se pot combina și texturi dife-

rite, de la lână, bumbac, neopren până la mătase și piele, absolut totul este posibil. Fashionistele care se îmbracă precum cele din exemplele noastre au pasiuni! O anumită formă de geantă sau un model de pantof, un anumit imprimeu, o croială sau o coafură originală. O altă ținută foarte ușor de construit este un blazer purtat pe umeri, în combinație cu o rochie mini și cu un colier supradimensional.

Atenție la detalii

Orice look trebuie personalizat cu

un accesoriu, cel mai simplu este să fie de culoare aurie, deoarece iese cel mai bine în evidență. Pantofii statement sunt importanți dacă vrei să îți pui picioarele în evidență. Pentru o ținută tinerească poți alege cu încredere imprimeurile. Un alt obiect vestimentar care nu trebuie să lipsească din garderoba ta este o geacă vintage din denim.

Stilul eclectic într-o ținută echilibrată

Am ales să vă prezentăm acest stil deoarece este foarte ușor de adoptat pentru temperaturile de afară. O jachetă cu elemente diferite trebuie să fie în centrul atenției. Indiferent că alegi una cu inserții militare sau cu guler larg, atunci când sunt incluse într-o piesă dintr-o textură puternică, raiat, catifea și când există inserții din cel puțin alte două materiale, devine o piesă-statement. Jacheta va domina complet ținuta, însă trecerea între partea superioară complexă și interioară trebuie să se facă treptat. Nu asorta deci un jeans basic și atât. Alege fie o fustă cu asimetrie, complexă prin croială, fie una cu buzunare interesante, eventual din altă textură. Și dacă nu porți fustă, alege o pereche de pantaloni cu model eclectic: la dungă, dar cu detalii military gaici, model strâmtat pe gambă. Dacă adaugi și câteva straturi de curele metalice tip lanț, vei fi atracția oricărui grup.

Poate vă întrebați care este scopul acestor ținute. Răspunsul este simplu, miza unor astfel de ținute fashion sunt pozele publicate ulterior pe blogurile de modă. Astfel se poate judeca succesul ținutei. Fie că ne place sau nu, acest stil face mereu furorii la diferite evenimente de modă, cum ar fi Săptămâna modei de la Paris, Londra sau New York. Aceste ținute creative, ne pot inspira pentru a deveni chiar noi trendsetterii care vor face regulile în moda anului 2014. Deci ce ar fi să ieși în considerare un nou stil astăzi? Fii mai îndrăzneată și totuși romantică. Este timpul să-ți creezi propriul stil eclectic!

Culori potrivite pentru costumele de bărbați

Nu este ușor să alegi un costum potrivit. Începând de la material, textură, lungime până la croială, sunt multe aspecte la care trebuie să fii atent. Deși sunt o multitudine de modele și oferte, astăzi vom vorbi despre culorile cele mai potrivite pentru un costum.

Mulți bărbați din România se lovesc de o mare problemă când vine vorba despre costum. Unii fie nu sunt obișnuiți cu achiziționarea unei astfel de piese, în timp ce alții îl poartă zilnic și încep să aibe diferite pretenții.

Orice bărbat trebuie să aibă în garderoba sa cel puțin un costum. Deoarece în 99% din timp ne îmbrăcăm casual, preferăm să trecem cu vederea ținutele formale. Ajungem astfel să dăm bani grei pe costume care nu ni se potrivesc, din lipsă de informare. Dacă nu vrei să faci colecție de costume și vrei o culoare care să meargă bine la ocazii, vă dăm câteva



Orice bărbat trebuie să aibă în garderoba sa cel puțin un costum

idei de culori. Prima regulă legată de alegerea culorii potrivite ține de complexitatea nuanței pielii tale.

Nuanțele potrivite

Gri. Dacă ești la primul costum, acesta ar fi opțiunea numărul unu. Este considerat un pilon de bază în stilul masculin și, cu siguranță, nu va fi considerat demodat vreodată. Însă nu este cazul să îl porți chiar la fiecare eveniment în care se cere ținută elegantă.

Albastru închis. Așa numita culoare navy în limba engleză, are avantajul că e mai veselă decât gri-ul. Un alt bonus este că, dacă o porți la o nuntă, spre lăsarea serii va arăta extraordinar. Asortat cu o cămașă într-o nuanță deschisă și cu o cravată roșie sau chiar coral va arăta minunat.

Gri charcoal. Este un gri mai închis, culoarea cărbunelui și merge la orice ocazie. Dacă îți se pare că gri-ul e prea demodat sau că te îmbătrânește, aceasta este opțiunea pentru tine. Însă să nu fie

un gri metalizat, deoarece nu arată deloc bine și nici nu se potrivește la evenimentele cu clasă.

Maro închis. Dacă mergi undeva și ți-e teamă ca nu cumva să te pierzi în mulțimea de costume negre, albastre sau gri, ți-l recomand. Îl recomand celor care vor să iasă din tipar într-un mod foarte subtil. Nuanța aceasta nu se potrivește la orice culoare de cămașă sau cravată, îți recomandăm să optezi pentru nuanțe apropiate cum ar fi bej sau crem.

Negru. L-am lăsat la urmă deoarece sunt unele ocazii, cum ar fi nunțile, la care nu se prea potrivește. Totuși, negrul arată întotdeauna elegant și nu se va demoda niciodată. Dacă ești o persoană conservatoare un costum negru este alegerea potrivită.

Culoarea pe care o alegi ține de numărul de costume pe care le ai deja. Dacă ai mai mult de două costume în dulap poți să treci la nuanțe care te vor scoate mai mult în evidență, cum ar fi alb, bej sau chiar verde.

Denisa Terțan

DIETĂ

Evită anumite alimente dietetice, cum ar fi salata Ceaser

Trendul alimentelor sănătoase este în plină ascensiune. Rafturile sunt încăpătoare cu produse dietetice, care conțin puține grăsimi și sunt șampilate ca fiind sănătoase. Dorința oamenilor de a da jos câteva kilograme, fără să



renunțe la micile plăceri, a determinat producătorii din industria alimentară să scoată pe piață tot mai multe produse dietetice.

Pe etichetele alimentelor considerate potrivite curelor de slăbire scrie, de regulă, natural 100%, fără zahăr, fără grăsimi sau chiar dietetic. Însă nu toate produsele de acest fel sunt sănătoase și nu ne pot ajuta să scăpăm de kilogramele în plus, ba dimpotrivă. Să luăm spre exemplu o simplă salată Ceaser.

Salatele Ceaser au conținut ridicat de sare

Salata Ceaser se numără printre favoritele oricărei persoane care ține o dietă. De vină par a fi ingredientele, căci pe lângă diferite legume conține și carne de pui și crutoane care o fac mai sățioasă decât alte salate. Cu toate acestea, salata Ceaser nu este recomandată deoarece acel dressing o face plină de calorii periculoase. Un alt motiv pentru care este periculoasă este conținutul ridicat de sare. Cel mai adesea, dacă este cumpărată de la restaurant tip fast food este îmbibată cu sare. Unele pot conține aproximativ 890 de miligrame de sare, cu 50% mai mult decât necesarul recomandat pe zi.

Dressingul conține la rândul lui sare, chiar până la 500 de miligrame. Mai mult de atât, conține și calitatea cărnii de pui, dar și modul de gătit. Ocazional, puiul este preparat în marinade, care au și acestea conținut crescut de sodiu, tot o formă de sare, care balonează. Este reținută în organism, fiind asociată cu bolile cardiovasculare.

Brânza dietetică nu este întotdeauna alegerea potrivită. În primul rând este foarte bine cunoscut faptul că grăsimea din orice aliment este de vină pentru gustul pe care îl are. Produsele dietetice au un gust fad față de varianta clasică. Producătorii cunosc acest lucru și astfel suplinesc pierderea gustului prin degresare cu un aport crescut de condimente. Acestea nu sunt cauza pentru care sunt nesănătoase, ci conținutul mare de sare pe care îl au.

Decât să consumați alimente dietetice care de cele mai multe ori conțin mult mai multe calorii, mai bine optați pentru varianta clasică, neprocesată. Un alt motiv este și prețul care este mai scăzut la un aliment care nu a trecut prin diferite proceduri.

Denisa Terțan

Importanța vitaminelor în orice dietă

Indiferent că alegi să ții o dietă clasică, cum ar fi cea cu supă de varză sau preferi dietele mai sofisticate, nu este indicat să renunți la vitamine. Acestea se pot consuma din fructe și legume sau dintr-un complex de multivitamine.

Deficitul de vitamine poate provoca boli grave, căderea părului, apariția oboselii cronice și nu în ultimul rând corpul tău va refuza să slăbească.

Există câteva vitamine care au un rol benefic în procesul de slăbire. Înainte să începi orice dietă, fii atentă la alimentația permisă. Efectul cel mai puternic se obține în momentul în care necesarul de vitamine este obținut și din alimente și din suplimente.

Vitaminele care ajută la slăbit

Vitamina B

Este utilă pentru multe dintre funcțiile organismului. Nu doar vegetarienii trebuie să-și facă griji pentru deficitul de vitamina B. Cele șapte vitamine necesare sunt: vitamina B1 (tiamină), vitamina B2 (riboflavină), vitamina B3 (niacină), vitamina B5 (acid pantoteic), vitamina B6 (piridoxină), vitamina B8 (acid ergandenilic) și vitamina B12 (cianocobalamina).

Secretul vitaminelor B este că funcționează cel mai bine când sunt combinate. Din acest motiv, vitamina B12 injectabilă nu are întotdeauna efectele promise în scăderea în greutate dacă suferi de o deficiență a unor alte tipuri de vitamine B.

Vitaminele B2, B3 și B6 sunt foarte importante în metabolism și în reglarea funcțiilor tiroidei. Deși este foarte simplu să facem legătura între prezența vitaminei B6 în organism și arderea grăsimilor, mulți oameni nu își dau seama că problemele cu tiroida cauzează acumularea de kilograme. În plus, vitamina B2 ajută corpul să utilizeze mai ușor rezervele de energie stocate sub forma depozitelor de grăsime. Dacă vei consuma mai multe alimente bogate în vi-



Vitamina C ajută organismul la transformarea glucozei în energie, în loc de stocarea sa sub formă de grăsimi

tamina B6 precum cerealele integrale, banane, fructe confiate, carne de pui sau avocado, îți vei ajuta organismul să ardă calorii mult mai repede. Biotina sau Vitamina H este esențială când vine vorba de a scăpa de kilogramele în plus, deoarece echilibrează nivelul de glicemiei. Prezența acestei vitamine în organism te ține departe de dulciuri, o găsești în ouă, nuci, alune și cașcaval.

Vitamina D

Persoanele care au un nivel mai ridicat de vitamina D în organism pot slăbi mult mai repede. Calciul în combinație cu vitamina D este un alt nutrient care te ajută să slăbești mai repede. Alimentele bogate în vitamina D sunt somonul, ouăle, ciupercile și brânza.

Vitamina E și C

Aceste două vitamine sunt utile în combaterea oboselii și pentru îmbunătățirea sistemului imunitar. Vitamina E are funcția de menținerea metabolismului la un nivel corespunzător și are efecte benefice asupra pielii. În absența ei, grăsimile sunt consumate mai greu. Vitamina C ajută organismul la transformarea glucozei în energie, în loc de stocarea sa sub formă de grăsimi. De asemenea ajută corpul să obțină necesarul de fier și de acid folic, contribuind astfel la accelerarea metabolismului și la oxigenarea corectă a sângelui. Aceste vitamine se pot găsi în citrice, salată, conopidă, ficat, pepene, zmeură sau pere.

Cercetătorii au descoperit că vitamina C mai este utilă și pentru a scăpa rapid de grăsimea acumulată în zona

abdomenului. Administrarea unei doze de 1.000 de mg de vitamina C, timp de șase săptămâni ajută reglarea nivelului de zahăr din sânge, la scăderea colesterolului și insulinei.

Minerale necesare pentru absorbția corectă a vitaminelor

Mineralele sunt necesare în organism pentru slăbire, deoarece contribuie la procesul de asimilare al vitaminelor. Calciul are un rol activ în scăderea depozitelor de grăsime. Cromul contribuie în mod eficient la procesarea carbohidraților și a grăsimilor. Zincul suplimentează efectele complexului de vitamine B, în timp ce manganul susține vitaminele și accelerează metabolismul.

Denisa Terțan

Reguli pe care le poți încălca într-o cură

O dietă corectă nu trebuie să-ți ocupe tot timpul, deoarece poate fi cauza pentru care renunți la ea. De aceea trebuie să optezi pentru un regim alimentar lejer, bogat în legume, cereale integrale, grăsimi sănătoase și proteine de calitate ca să nu-ți simți ca pe o povară. În schimb, redu consumul de dulciuri rafinate, prăjeli și alimente procesate din comerț.

Unele reguli pe care poate considerai stricte, pot fi încălcate fără nici o problemă, atâta timp cât ai un stil de viață echilibrat și combini alimentele crude cu cele gătite. Iată care sunt regulile care pot fi încălcate.

Gustările sunt interzise

Această regulă nu este valabilă, deoarece poți să introduci în regimul tău gustările simple și sănătoase fără să-ți afecteze cu nimic planul de dietă. Consumate în cantități mici, nucile, semințele crude, iaurtul, untul de arahide, migdale sau un fruct mic pot să te ajute la slăbit, deoarece împiedică apariția unei senzații intense de foame.

Nu se pot consuma grăsimi

Dacă optezi pentru grăsimile sănătoase poți să slăbești mai ușor și asiguri nutrienți importanți pentru sănătatea inimii și a creierului. Grăsimile sănătoase cum ar fi avocado, somonul, ule-

iul de măsline, sardinele, semințele de in, anșoa, heringul, macroul, nucile crude, migdalele crude, semințele de floarea soarelui crude, măslinele sunt importante pentru organism. Cercetările arată faptul că un consum moderat de grăsimi sănătoase ajută corpul să absoarbă mai ușor nutrienții din legume și fructe. Singurele grăsimi pe care trebuie să le ocolești sunt cele saturate, care se regăsesc în produsele de origine animală.

Interzis la pâine

Da, este adevărat că pâinea albă nu este indicată într-o dietă, însă acest produs nu ar trebui consumat de către

nici o persoană. Spre deosebire de carbohidrații rafinați care se regăsesc în pâinea albă și care se digeră rapid, pâinea din făină integrală aduce un aport de fibre care mențin senzația de sațietate.

Nu ai voie să consumi dulciuri

Această regulă este cauza pentru care mulți nu vor să țină o dietă. Este adevărat că nu ai voie să mănânci cantități mari de dulciuri procesate, însă o felie de prăjitură de casă nu îți va afecta silueta. După cină, nu este indicat să mai mănânci, însă dacă foamea nu-ți dă pace și nu poți dormi, poți mânca liniștită ceva ușor.

Aproape întreaga distribuție e folosită în rolurile țăranilor din satul lui Păcală, fiecare actor fiind chemat să simuleze o anume trăsătură îngroșată (fizică sau de caracter). Mateescu, în rolul titular, excelează tocmai prin lipsa totală de șarjă. Aproape că e prea cuminte acest Păcală care mereu pare a dribla problemele și a găsi o cale de ieșire cu cel mai mic efort posibil.

CULTURĂ

Păcală reîntră în actualitate pe scena Teatrului de Nord

După succesul avut în rolul turcului Cadâr din "Take, Ianke și Cadâr", actorul Ionuț Mateescu a primit un alt rol important și care îi vine ca o mânășă. L-a întru-chipat, miercuri după amiază, pe celebrul Păcală, în premiera unui spectacol gândit și regizat de Andrei Mihalache.

Regizorul și-a motivat alegerea după cum urmează: "În zbulumata istorie a spațiului carpato-danubian, am fost, pe rând: Țara lui Papură Vodă, Țara lui Păcală, Țara lui Făt Frumos... Ba chiar o bună perioadă, Țara lui Bulă... Acum nu prea mai știm a cui mai e țara, deși este plină de păcălici... Din acest motiv ne-am hotărât să-l readucem pe scenă pe Păcală, unul din exponenții de frunte ai spiritului românesc; hazliu, vesel, poznaș, ghiduș, hâtru, mucalit și șugubăț!... Și deși nu s-a emis încă legitimația de prost, iar noul cod civil nu incriminează prostia, Păcală va încerca să ne lecuiască cu glumele și pozele sale de somnul rațiunii, se va strădui să demonstreze că un om poate fi mai mult decât "cool" sau "loser", măcar pentru că frumoasa și bogata limbă română are cele mai multe sinonime pentru PROST: bleg, imbecil, nătăflet, stupid, tăntălău, nătâng, neghiob, flet, gogoman, nerod, inept, zevzec, netot, nătărău, găgăuță, idiot... etc... etc..."

Un isteț mereu actual

Ca personaj literar, Păcală a făcut carieră la finalul veacului al XIX-lea,



Păcală (Ionuț Mateescu) amețindu-l pe Negustor (Ciprian Vultur) la începutul adaptării realizate de Andrei Mihalache

snoavele populare care circulau despre el - caracter emblematic al istețimii omului simplu, un "nebul frumos", în genul lui Till Eulenspiegel, un jolly-joker, ar zice englezii - fiind prelucrate cu har de scriitorii ca Petre Dulfu, Ioan Slavici și Ion Creangă. Regizorul Geo Saizescu a dedicat două filme acestor povești pline de haz, la interval de aproape patru decenii.

Versiunea lansată miercuri de Teatrul de Nord lipește cu destulă coerență fragmente scrise de Ion Creangă

(întâlnirea lui Păcală cu negustorul, de data asta un... investitor străin) și Ioan Slavici ("Păcală în satul lui", povestea fiind în mare parte respectată, doar condimentată puțin după gustul regizorului). Ilustrația muzicală folosește melodii populare sau lăutărești, fixând și mai bine locul și etosul acțiunii într-un sat românesc arhetipal, cu toate tarele lui și tipurile de epave umane. Din nou, regizorul introduce figuri specifice zilelor noastre. Dar asta nu face decât să accentueze paradoxul

României, de la vremurile când se scriau textele cu Păcală până azi: coexistența modernismului cu România rurală, arhaică și înapoiată cultural și uman, pe care nici această montare nu o idealizează. Scenografia lui Cristian Gătina se mulțumește cu soluții simple de reprezentare a lumii satului. Important aici e textul. Și jocul actorilor.

Niște țărani

Aproape întreaga distribuție e fo-

losită în rolurile țăranilor din satul lui Păcală, fiecare actor fiind chemat să simuleze o anume trăsătură îngroșată (fizică sau de caracter). Mateescu, în rolul titular, excelează tocmai prin lipsa totală de șarjă. Aproape că e prea cuminte acest Păcală care mereu pare a dribla problemele și a găsi o cale de ieșire cu cel mai mic efort posibil. Partenera sa, Gabriela Chirilă, face din nou figură de femeie senzuală.

Excelenți sunt în aparițiile lor Tibor Szekeley și Sergiu Tăbăcaru (acesta din urmă mai ales la final, în rolul "jeleparului", de la Slavici citire). Ciprian Vultur e din nou cumpătat în chip de negustor (de la Creangă citire), iar Carol Erdos apasă pe ramolimentul "primarului". Vlad Chico și Cosmin Domnișan completează galeria personajelor masculine. O apariție simpatică, deși ușor șarjată, este Anca Dogaru în rolul de "piți" al soției boierului, în timp ce Dorina Nemeș, Gabriela Dorgai și Adriana Vaida întru-chipează niște țărânci... limitate intelectual, ca să folosim o formulă elegantă. Mai ales Dorina intră foarte bine, prin mișcare, în absurdul rolului.

E un spectacol util micilor spectatori, simpatic, dar parcă lipsit de vervă - cel puțin asta s-a văzut la premieră. Probabil în reprezentațiile viitoare unele momente de efect comic vor fi încheiate mai bine. De asemenea, dimensiunile mari ale sălii Casei de Cultură și rostirea scenică mai puțin optimă uneori ar impune, credem, folosirea sonorizării cu microfoane, chiar dacă asta ar contraveni oarecum obiceiului împământat în lumea teatrului.

Vasile A.

Mozaic de emoții muzicale pentru sătmăreni cu Nicu Alifantis

Turneele naționale ale vedetelor scenei muzicale au tendința să ocolească Sătmăru, din varii motive mai mult sau mai puțin obiective. Iată însă că Nicu Alifantis nu l-a ocolit, trecându-l pe lista celor 40 de orașe ale turneului aniversar "Mozaic". Așa că iubitorii muzicii de calitate s-au putut bucura joi de un concert care poate fi un etalon de profesionalism.

Unul din motivele pentru care Alifantis a pus Satu Mare pe harta acestui maraton de concerte l-a dezvăluit el însuși, în cuvântul introductiv al concertului, amintind de prietena care îl leagă de la începuturile carierei, de un sătmărean care și-a pus decisiv amprenta pe istoria folkului în România: Mircea Florian. De altfel, ultima prezentă a lui Nicu Alifantis în calitate de muzician la Satu Mare a fost în 2007 într-un concert în care el și Mircea Florian au fost capetele de afiș, la Samfest Folk, în vechiul sediu al Centrului Cultural "G.M. Zamfirescu".

După discursul de la început, Nicu a pornit în periplul prin istoria celor mai celebre cântece scrise de el în cei 40 de ani de carieră. "Ce bine că ești",



Nicu Alifantis, un menestrel dintr-o specie de artiști tot mai rară

"Emoție de toamnă", "Umbra"... hit după hit s-au succedat într-o atmosferă luminată discret, ilustrată fin, fără stridente, pe cele patru fâșii care alcătuiau decorul.

Alifantis e, în primul rând, un magician al chitarei. A avut la dispoziție

vreo 6, inclusiv un banjo de foarte mici dimensiuni. În 2007 îl întrebam, uimit, câte instrumente a făcut praf până și-a format dexteritatea pe care puțini folkști o posedă. A zâmbit, relaxat, și a răspuns: vreo 10. Acum, câte vor fi fost, numai el știe. Anii de exercițiu și

fantezie se văd în ușurința cu care scoate din chitară sonorități aparte și ritmuri sincopate, în ton cu sensibilitatea sa tonică, deloc siropoasă, cu care a interpretat versurile unor poeți ca Nichita, Bacovia sau Ion Barbu.

Ca un vin de Porto vechi

Așa devine Alifantis pe an ce trece. A ajuns la borna 60 și promovează un sound tot mai fin, mai... aromat. Piese de pe noul album sunt elaborate cu grijă de bijutier. Pe disc, artistul a beneficiat de o trupă de 15 instrumentiști, dar chiar și fără ei sonoritatea e deosebită. Ca și alegerea unor limbi străine expresive - în concertul de joi am ascultat o piesă în portugheză (de aici comparația cu vinul Porto) și una în greacă, limbă atât de vorbită mai demult în portul Brăilei, orașul natal al artistului. Ca și un foarte expresiv cântec în aromână, una din limbile pe care Alifantis le cunoaște din pruncie, având și rădăcini "machedonești".

Programul inițial s-a încheiat cu un alt cântec celebru, "Piața Romană nr. 9", pe versuri scrise de un bun prieten și coleg în ale folkului, Alexandru Andrieș, și inspirate de locuința boemă, în sensul cuminte al cuvântului, în care

Alifantis locuiește în București. Imediat după final, spectatorii - destul de mulți și mai ales realmente pasionați de muzica artistului de pe scenă - s-au ridicat în picioare, ovaționând un spectacol de excelentă calitate.

Pentru bis, Alifantis a păstrat primul său cântec devenit hit, "Decembre", după o poezie de Bacovia. Amintire prețioasă pentru mulți dintre cei care cunosc muzica lui Nicu din copilărie și au crescut cu ea, așa că emoțiile au fost mari, până la lacrimi uneori, în sală. Un concert care a durat aproape două ore, care a marcat exact jumătatea turneului (era al 20-lea din cele 40) și care a fost o demonstrație de virtuozitate și - o spunem din nou - profesionalism. Repetăm asta pentru că am văzut destule staruri venind în orașele mici doar pentru a bifa încă un cec gras.

Nicu Alifantis, cu pălăria lui neagră, zâmbetul bonom și degetele alergând sprintene pe chitară, a ajuns un model pentru orice artist folk, iar vocea înobilată de vârstă îl face un demn descendent al unor staruri mondiale precum Bob Dylan sau Leonard Cohen. Dacă ar face un album în engleză, ar concura liniștit cu aceștia. Poate e o idee la care ar fi bine să reflecteze.

V. Andreica

RELIGIE

Și Sfântul Iosif primește Vestea cea Bună

În inima Postului Paștelui stă sărbătoarea Bunvestirii. E un moment deosebit pentru istoria omenirii: Dumnezeu se intrupează, devine om ca și noi pentru a ne duce mai aproape de El.

Sărbătoarea este focalizată asupra misterului conceperii lui Isus în sânul Precurarei Fecioare Maria care are curajul de a-și pune la bătaie întreaga viață pe momentul întâlnirii cu Cuvântul lui Dumnezeu transmis prin îngerul Gabriel. E bucurie mare pentru cea devenită Maică a Domnului. Bucurie și teamă. Oare va fi înțeleasă, acceptată, primită cu un Copil Dumnezeiesc în sân?

În peisajul acestei taine apare un om venerat de Biserică doar câteva zile înainte de Bunavestire: Sfântul Iosif, sărbătorit în ritul latin pe 19 martie. Aceeași veste bună a venirii pe lume a Mântuitorului o primește și el, dar în vis. Sfântul Iosif aflase de fapt că logodnica lui purta în pânțe un copil. Iar el, cum spune Evanghelia, „fiind drept și nevoind s-o denunțe, a vrut s-o lase în ascuns” (Mt. 1,19). Era dificil să creadă că o astfel de minune era posibilă, că în sfera existenței sale și a logodnicei lui Dumnezeu putea să irumpă atât de puternic. Dar Sfântul Iosif, ca și Sfânta Fecioară, au disponibilitate misticilor: capacitatea de a-l auzi pe Dumnezeu vorbind și de a-i urma cuvântul cu hotărâre, indiferent de consecințe. Iar Dumnezeu, deși poate părea tăcut, vorbește. Îi vorbește Mariei prin înger în stare de trezie, iar lui Iosif, în vis.

Dumnezeu poate vorbi creaturii sale oricând și în orice mod. Nici visul nu este un teritoriu care să-i blocheze accesul. O lucrare mică a unui călugăr benedictin, Anselm Grün, numită Visele în drumul spiritual, este cât se poate de revelatoare în acest sens. Dumnezeu cheamă în vis. Lui Samuel îi vorbește până e în stare să răspundă: „Vorbește, Doamne, căci sluga ta ascultă”, Patriarhul Iosif este numit de frații săi „visătorul”, Patriarhul Iacob îl descoperă ca fiind prezent în drumul său în visul cu scara ce urcă la cer, etc. Dumnezeu îi vorbește Sfântului Iosif și îl cheamă la o misiune de mare răspundere, dar deosebit de delicată: aceea de a-l crește, proteja și învăța pe Fiul lui Dumnezeu. Se lasă condus de El în vis pentru a fugi în Egipt. La fel și pentru a se întoarce... Iosif, om harnic și drept, îl învăța pe Isus să muncească pentru a-și câștiga pâinea de toate zilele ca tâmplar... și, foarte probabil, în momentele de rugăciune și împărtășire din casa Sfintei Familii din Nazaret, Isus descoperă că îl poate numi pe Dumnezeu „Tată”, având în față un astfel de model.

Fiecare dintre noi așteaptă eliberare de multe lucruri care sunt balast pentru existența noastră ca indivizi și societate. Fiecare simte nevoia de a primi o veste bună. Vestea cea bună este aceea că Dumnezeu lucrează în noi, prin noi și pentru noi și în vis. Nu e cazul să ne lăsăm pradă onirismului și credințelor superstițioase în vise. Dar, Bunavestire adusă Sfântului Iosif ne amintește că și noi putem primi vestea cea bună și în somn. Atunci când nu mai suntem noi la cărma existenței noastre, cum credem că am fi în stare de veghe, Dumnezeu se poate infiltra mai ușor, luând forma viselor noastre. Pentru unii dintre noi în vis pot veni soluții, rezolvări, căi de ieșire din situații complicate, clarificări asupra existenței noastre și a stării noastre spirituale. Dar, pentru a le înțelege și interpreta corect, e bine să cerem mijlocirea Sfântului Iosif și ajutorul îndrumătorului spiritual. Iar seara, putem zice ca în Cântarea Cântărilor, înainte de culcare: „Eu dorm, dar inima mea veghează.” (Ct. 5,2) și „Vorbește, Doamne, sluga ta ascultă!” (1Regi 3,10)

Preot Iulian Budău SJ.
Biserica Calvaria

Buna-Vestire în tradiția românilor (25 martie)

Buna-Vestire este actul prin care Arhanghelul Gavriil, trimis de Dumnezeu, aduce Fecioarei Maria și, prin ea întregii omeniri, vestea cea bună că Îl va naște pe Însuși Fiul lui Dumnezeu, pe Mântuitorul și răscumpărătorul lumii (în-tregul episod al Bunvestirii se găsește consemnat în cap. I al Evangheliei după Luca).

La zămislirea lui Iisus participă întreaga Sfântă Treime. În consecință, Sfântul Gavriil i se adresează Mariei cu următoarele cuvinte: „Duhul Sfânt Se pogori peste Tine și puterea Celui Preaînalt te va umbri, pentru aceea și Sfântul Care Se va naște din tine, Fiul lui Dumnezeu Se va chema”. Dacă prin Eva a intrat păcatul în lume, prin Maria – Eva cea nouă – a început mântuirea neamului omenesc, eliberarea omului din robia păcatului, împlinindu-se făgăduința făcută de Dumnezeu în Eden (Facere III, 15). Acum o auzim pe Maria zicând: „Iată roaba Domnului. Fie mie după cuvântul tău”. Aceste cuvinte reprezintă un consimțământ și o dovadă a faptului că Dumnezeu respectă libertatea de voință a omului, invitându-l să participe activ în procesul mântuirii sale.

(...)

Tradiții de Buna-Vestire

Buna-Vestire, numită și Blagoviște-nie, spune Simion Florea Marian (Sărbătorile la români, vol. II, Ed. Fundației Culturale Române, 1994, pp. 59-67), e o sărbătoare la fel de mare și de importantă precum Paștile, „dacă n-ar fi fost Buna-Vestire, n-ar fi fost nici Învierea Domnului”. Prin urmare, în această zi nu se lucrează, ci întreaga suflare se îndreaptă spre biserică. De exemplu, dacă macină cineva de Buna-Vestire și din acea făină face mămăligă și o aruncă în apă, nici măcar peștii nu o mănâncă; dacă se ia puțin din această făină și se „presară” pe



vreun pom, acela nu va mai face poame în anul respectiv. Apoi, dacă în această zi ouă vreo găină, găscă sau rață, acele ouă nu sunt bune pentru clocit, fiindcă nu ies pui buni din ele. Nimeni nu trebuie să caute ceartă („gâlceavă”) acum pentru că e de rău.

Buna-Vestire se serbează cu mare sfințenie pentru vestea cea mare pe care Arhanghelul Gavriil i-a adus-o Fecioarei Maria că ea Îl va naște pe Mântuitorul Iisus Hristos. Se spune că precum va fi timpul de Buna-Vestire, așa va fi și de Paști. În zorii zilei acestui praznic împărătesc se tămăduiește casa de jur-împrejur spre a nu se apropia nicio „dihanie” de gospodărie. În unele case se scot toate hainele, straietele, cojoacele în curte, la aer, pentru

De Buna-Vestire avem dezlegare la pește. Românii mănâncă pește nu doar pentru a se hrăni, ci mai ales pentru a fi sănătoși tot restul anului.

a se curăța de mirosul iernii, după care se aranjează frumos în dulapuri spre a nu „mucezi”. De Blagoveștenie, femeile strâng omăt și întrebuințează apa (din omătul topit) ca leac pentru durere de cap. Bolnavul se spală cu această apă și postește trei miercuri: prima miercuri din Postul Mare, prima miercuri după Paști și prima miercuri după Rusalii. În continuare, Simion Florea Marian afirmă că de Buna-Vestire se dezleagă limba păsărilor și peștele pentru mâncare. Acum începe cucul să cânte. Însă, ca nu cumva cucul să îi surprindă nepregătiți, oamenii se îngrijesc să aibă asupra lor bani și să nu fie flămânzi sau supărați, în caz contrar, tot anul vor duce lipsă de bani, fiind infometați și necăjiți. Din acest moment,

cucul cântă neconținut până la Sânziene sau până la Sân-Petru. Când aud cucul cântând pentru prima dată în an, feciorii și fetele, care urmează să se căsătorească, cântă: „Cucule,/Voinicule!/Câți ani îmi vei da/Pân' m-o-i însura?” sau „Pân' m-o-i mărita?” Alții îl întreabă: „Cucule,/Puiucule!/Câți ani îmi vei dăru/Până ce eu voi muri?” Numărând glasurile, fiecare glas e considerat un an. Totodată, în această perioadă încep să se reîntorcă în țară rândunelele, cocostârcii și toate păsările încep să cânte, încât răsună de triluri luncile, dumbrăvile și codrii. Dacă vin mai mulți cocostârci deodată, atunci primăvara va fi furtunoasă și ploioasă. Dacă cineva vede pentru prima dată numai o singură rândunică, se spune că toată vara va fi singur, iar dacă vede mai multe, va fi mereu în compania cuiva. E bine ca în clipa în care vezi primele rândunele, să te speli pe obraz cu apă sau cu lapte, ca să nu „capeți” pe față pete, bureți sau „alunele”. Unii cred că rândunelele pe care le vezi mai întâi reprezintă numărul de oameni cu care vei fi împreună în Rai. De Buna-Vestire avem dezlegare la pește. Românii mănâncă pește nu doar pentru a se hrăni, ci mai ales pentru a fi sănătoși tot restul anului. Simion Florea Marian spune că dacă dorește cineva să fie un pescar bun trebuie să meargă în ziua de Buna-Vestire la biserică, să ia de acolo anafură și să meargă apoi la pescuit, când va prinde primul pește îi va pune în gură o bucăciță de anafură și îi va da drumul în apă, zicând: „Du-te! Și cu câți te vei întâlni, spune-le să vină toți la mine!”

Poporul român a respectat întotdeauna cu strictețe sărbătorile, conștientizând că Dumnezeu este Cel Care ajută omul ori de câte ori are nevoie. Românul a știut mereu că fără Dumnezeu nu se poate face nimic și că El ajută pe măsura credinței fiecăruia. Maica Domnului este cea care se roagă neîncetat pentru oameni. De aceea, ea ocupă un loc special în cultul și viața românilor. (...)

Preot Cristian Boloș,
Catedrala Adormirea Maicii Domnului
Satu Mare

Întruparea, o iubire devenită realitate

Dumnezeu, în persoana Fiului Său, a devenit om. Cuvântul lui Dumnezeu a devenit trup: „Cuvântul s-a făcut trup”, prologul Evangheliei lui Ioan. Revelația lui Dumnezeu, este o revoluție. Absolutul care este Dumnezeu a intrat în finitudine, în micime, în vulnerabilitate, în timp, în istorie: trebuie doar să ne uităm la copilul din iesle pentru a intra în acest mister. Cu totul altceva față de noi, diferit de noi, devine la fel ca noi. Întrebarea care se impune este: DE CE? Un prim răspuns îl voi lua de la Sfântul Irineu: „Din cauza unei iubiri supra-abundente”.

O iubire devenită realitate – apropiată de noi – întoarsă spre noi – împărtășită cu viața noastră – angajată alături de noi pentru a accepta riscurile și moartea. Dacă vrem să rezumăm această revoluție realizată prin întrupare, putem afirma că Dumnezeu s-a revelat pentru ca noi să înțelegem că El este pentru noi. Un Dumnezeu care vine la noi de o manieră silențioasă și respectă intimitatea noastră, ritmul nostru, lentoarea noastră, ducându-ne din locul în care suntem spre

alte orizonturi, obișnuindu-ne astfel, încetul cu încetul, să-l primim pe Dumnezeu. Dar trebuie să mergem mai adânc în întrebarea noastră: DE CE? De ce această apropiere? Pentru că Dumnezeu ne caută, Dumnezeu este un căutător de oameni. Dumnezeu este în căutare precum păstorului care-și caută oile sale. Prin întrupare, există un obiectiv direcționat spre mântuire, în parabola oii pierdute, Hristos este cel care pornește în căutarea ei, o găsește și o aduce înapoi în comuniune cu El.

Un alt text din evanghelia care relatează bine motivul întrupării ca un act salvator este parabola Bunului Samaritan. Hristos este precum acest samaritan care coboară din Ierusalim, Dumnezeu coboară pentru a ajunge la omul rănit de păcat, îl vindecă și-l încredințează comunității reprezentată astăzi de Biserică. În cele din urmă, Dumnezeu este în căutarea unei noi comunități, o prietenie este din nou posibilă, o relație în care toată lumea dă și primește. Dumnezeu caută omul pentru a-i împărtăși

viața lui. Are loc un schimb în Mister. Dumnezeu primește viața prin Maria. Omul primește viața divină prin Hristos. Dumnezeu a devenit om pentru ca omul să devină Dumnezeu.

Scopul final al Întrupării îl regăsim în cuvintele apostolului Petru, „Ca să putem deveni părtași ai naturii divine”. Pentru o prietenie în care toată lumea dă și primește. Pentru o împărtășire în care toată lumea dă și primește. Scopul întrupării este să ne dăm seama că vocația noastră este o vocație spre comuniunea cu Dumnezeu. Revelația lui Dumnezeu este o revelație a ceea ce noi suntem într-adevăr, iubiri de Dumnezeu, chemați la o prietenie și comuniune nesfârșită cu El. Acest lucru este imposibil fără Hristos. Acest lucru se realizează prin El: Întruparea efectuează o solidaritate ireversibilă între om și Dumnezeu, o uniune pe care nimic nu o poate rupe. Întruparea efectuează o umanitate desăvârșită, în inima lui Dumnezeu. Isus este umanitatea împlinită, omul în adevăr. Întruparea deschide o cale pentru toți, pentru a-l

urma pe Isus, vă invit să călcăm pe urmele Sale, să urmăm școala Lui, să permitem să fim vindecați de El și să împlinim umanitatea noastră în adevărul Său. Cu cât devenim adevărați prieteni ai lui Isus, cu atât devenim ceea ce suntem, ne împlinim și ne desăvârșim sufletul.

Închei spunându-vă că Dumnezeu comunică cu noi printr-un limbaj uman, în conformitate cu o mediere umană împlinită prin om. Nu există nici un cuvânt divin, fără cuvinte umane. Sf. Ioan al Crucii spunea această frază exprimând voia lui Dumnezeu: „Eu am spus totul prin Fiul Meu Isus”.

Dragi cititori, trebuie să știți că totul este pentru noi, Hristos este pentru noi, un cadou absolut fiind viața Sa jertfită pe cruce proclamată de Biserică Sa, care este trupul Său vizibil. Întruparea Lui continuă prin sacramentele noastre care sunt acte salvatoare în viața noastră de astăzi.

Preot Dragoș Alexandru,
Biserica greco-catolică Sfinții
Arhangheli Mihail și Gavril

“O rugăciune este un remediu puternic”, spune Valeri Slezin, șeful Laboratorului de Neuropsihofiziologie al Institutului de Cercetare și Dezvoltare Psihoneurologică Bekhterev din Petersburg. “Rugăciunea nu numai că reglează toate procesele din organismul uman, ea repară și structura grav afectată a conștiinței.”

Savanții au dovedit puterea vindecătoare a rugăciunii

Oamenii pot să se vindece într-adevăr în biserici atunci când ating sfintele moaște sau sanctuarele. Oamenii de știință din Petersburg au dovedit-o și au descoperit și mecanismul “material” al acestui fenomen divin.

“O rugăciune este un remediu puternic”, spune Valeri Slezin, șeful Laboratorului de Neuropsihofiziologie al Institutului de Cercetare și Dezvoltare Psihoneurologică Bekhterev din Petersburg. “Rugăciunea nu numai că reglează toate procesele din organismul uman, ea repară și structura grav afectată a conștiinței.”

A fost măsurată puterea rugăciunii

Profesorul Slezin a făcut ceva de necrezut – a măsurat puterea rugăciunii. El a înregistrat electroencefalogrammele unor călugări în timp ce se rugau și a captat un fenomen neobișnuit – “stingerea” completă a cortexului cerebral.

Această stare poate fi observată numai la bebelușii de trei luni, atunci când se află lângă mamele lor, în siguranță absolută. Pe măsură ce persoana crește, această senzație de siguranță dispare, activitatea creierului crește și acest ritm al biocurenților cerebrali devine rar, numai în timpul somnului profund sau al rugăciunii, așa după cum a dovedit omul de știință. Valeri Slezin a numit această stare necunoscută “trezire ușoară, în rugăciune” și a dovedit că are o importanță vitală pentru orice persoană.

Este un fapt cunoscut că bolile sunt cauzate mai ales de situații negative și afronturi care ne rămân înfipite în minte. În timpul rugăciunii, însă, grijile se mută pe un plan secundar sau chiar dispar cu totul. Astfel, devine posibil atât vindecarea psihică și morală cât și cea fizică.

Slujbele bisericesti ajută și ele la ameliorarea sănătății. Inginera și electrofiziciană Angelina Malakovskaia, de la Laboratorul de Tehnologie Medicală și Biologică a condus peste o mie de studii pentru a afla caracteristicile sănătății unor



Rugăciunea nu numai că reglează toate procesele din organismul uman, ea repară și structura grav afectată a conștiinței

enoriași înainte și după slujbă. A rezultat că slujba în biserică normalizează tensiunea și valorile analizei sângelui. Se pare că rugăciunile pot să neutralizeze chiar și radiațiile. Se știe că după explozia de la Cernobil, instrumentele de măsură pentru radiații au arătat valori care depășeau capacitatea de măsurare a instrumentului. În apropierea Bisericii Arhanghelului Mihail, însă, aflată la patru km de reactoare, valoarea radiațiilor era normală.

Oamenii de știință din Petersburg au confirmat, cu ajutorul experimentelor efectuate, că apa sfințită, semnul Crucii și bătutul clopotelor pot să aibă, de asemenea, proprietăți vindecătoare. De aceea, în Rusia, clopotele bat întotdeauna

în cursul epidemiilor.

Ultrasunetele emise de clopote omoară virusii de gripă, hepatită și tifos

Proteinele virusilor se încovoie și nu mai poartă infecția, a spus A. Malakovskaia. Semnul crucii are un efect și mai semnificativ: omoară microbii patogeni (bacilul de colon și stafilococi) nu numai în apa de la robinet, ci și în râuri și lacuri. Este chiar mai eficient decât aparatele moderne de dezinfecție cu radiație magnetică.

Laboratorul științific al Institutului de Medicină Industrială și Navală a ana-

lizat apa înainte și după sfințire. A rezultat că dacă se citește rugăciunea Tatăl Nostru și se face semnul Crucii asupra apei, atunci concentrația bacteriilor dăunătoare va fi de o sută de ori mai mică. Radiația electromagnetică dă rezultate mult inferioare

Apa sfințită nu este numai purificată, ci ea își schimbă și structura, devine inofensivă și poate să vindece. Aceasta se poate dovedi cu aparate speciale.

Spectrograful indică o densitate optică mai mare a apei sfințite, ca și cum aceasta ar fi înțeles sensul rugăciunilor și l-ar fi păstrat.

“Apa “distinge” nivelul de credință al oamenilor”, spune A. Malakovskaia. Atunci când un preot sfințește apa, densitatea optică este de 2,5 ori mai mare, atunci când sfințirea este efectuată de o persoană credincioasă laică, numai de 1,5 ori mai mare, dar cu un om botezat și necredincios, fără cruce la gât, schimbările au fost nesemnificative.

Astfel, recomandările Ortodoxe de a binecuvânta orice mâncare sau băutură nu au numai o valoare spirituală, ci și una preventivă.

Aceasta este cauza acestei puteri unice de a vindeca. Singura limită este că vindecă numai pe cei credincioși.

Puterea vindecătoare pe plan fizic, moral și spiritual a rugăciunii Tatăl Nostru și a rugăciunii, în general, spusă cu credință, am văzut-o cu ochii mei în programul 12 Pași pentru Alcoolicii Anonimi și Al-Anon (pentru familiile afectate de alcoolism). Oamenii care erau la un pas de moarte sau pacienți în spitale de boli mentale au suferit transformări miraculoase. Nu numai că le-a dispărut obsesia alcoolului, dar au ajuns să aibă o sănătate perfectă. Pentru a-și menține această stare, continuă să se roage, să practice cei 12 Pași și să se abțină de la orice substanță cu proprietăți psihotrope, inclusiv unele anestezia la dentist. Părintele Ortodox Melethios Weber, în cartea sa “Doisprezece Pași de Transformare” (Twelve Steps of Transformation) explică bazele ortodoxe ale programului, care are efecte pozitive și asupra neortodoxilor, cu condiția să aibă credință în Dumnezeu. Sursa: www.criterii.ro

Burta de bere este un mit nu o realitate

Cu un conținut caloric mult mai mic decât al altor băuturi alcoolice, berea este acuzată pe nedrept de creșterea în greutate, demonstrează studii recente. Cercetătorii spanioli de la Consiliul Superior de Cercetări Științifice din Madrid susțin că berea, consumată cu moderație, cu sau fără alcool, nu îngrașă și nici nu provoacă modificări în masa corporală, precum apariția burții.

Afirmația “Berea îngrașă” este un mit, nu o realitate “Berea nu îngrașă”. Aceasta conține sodiu, carbohidrați, proteine și chiar vitaminele B2 și B6, arată cercetătorii. 350 de ml de bere conțin 150 de calorii, 13 g de carbohidrați, 1,5 g de proteine, 0 g de grăsimi și 5% alcool. În plus, berea, fie ea cu alcool sau fără, conține mult mai puține calorii pentru 100 de ml (doar 43 kcal în varianta cu alcool și 17 kcal în varianta fără alcool), decât băuturi precum laptele, sucul de portocale sau de mere. Așadar berea este o băutură alcoolică ce nu conține grăsimi, iar studiile demonstrează că în realitate berea poate chiar să regleze nivelul colesterolului.

Apa reprezintă 93% din compoziția berii. Ea trebuie să fie pură, ținând cont de faptul că apa este cea care permite celorlalte ingrediente să-și elibereze aromele.

Berea conține antioxidanți naturali, care pot avea un efect pozitiv asupra sănătății. Aceștia au ca sursă malțul (orz), cât și hameiul, din care este fabricată berea. Cantitatea totală de antioxidanți din bere depinde de tipul de bere, prin urmare de materiile prime folosite și de procesul de fabricație.

Berea este o sursă bogată de siliciu

Berea este o sursă bogată de siliciu care, absorbit prompt de către organism, contribuie la prevenirea apariției osteoporozei.

Cu un conținut de 93% apă, berea se caracterizează printr-un efect răcoritor și reduce senzația de sete. Berea crește nivelul de “colesterol bun” (colesterol HDL). Un pahar de bere pe zi poate crește semnificativ nivelul de colesterol bun.

Berea reduce riscul apariției declinului cognitiv. Unele studii indică o reducere de chiar 25% a riscului de declin cognitiv în cazul consumului responsabil de bere. Consumul responsabil de bere contribuie la reducerea riscului de apariție a diabetului de tip II.

Berea reduce riscul de apariție a bolii Parkinson. Berea poate asigura protecție împotriva bacteriei Helicobacter pylori, cauza apariției ulcerului. Berea fără alcool, recomandată mamele care alăptează. Antioxidanții din bere se transmit bebelușului prin intermediul laptelui matern. Cercetătorii spanioli arată că berea este o băutură diuretică, ce nu îngrașă, pentru că, spre deosebire de celelalte băuturi alcoolice, are un conținut caloric scăzut. În plus, reduce stresul acumulat peste zi și asigură o mai bună odihnă în timpul nopții.

Descoperirile spaniolilor sunt confirmate de un alt studiu realizat de cercetătorii elvețieni și publicat în ziarul New York Times. Aceștia au descoperit că femeile care consumă alcool cu moderație sunt mai puțin predispuse să se îngrașe și multe chiar slăbesc din acest motiv. Se crede că în cazul femeilor alcoolul stimulează metabolismul, iar acestea cosumă și mai puține alimente din acest motiv.

Cercetătorii spanioli și membrii Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție atrag însă atenția că este vorba despre un consum moderat de bere, susținut de un stil de viață sănătos și o alimentație corespunzătoare. Sursa: doctorulzilei.ro

Pageină realizată de Mihai G.

Pe sub Marea Neagră există tuneluri care leagă România de Turcia

Într-o cronică, scrisă înaintea Primului Război Mondial, este relatată o poveste stranie în care se vorbește despre cum țărani din Dobrogea foloseau tuneluri subterane de mii de kilometri pe sub Marea Neagră pentru a duce oile în Turcia.

Negoțul cu oi era înfloritor înaintea izbucnirii Primului Război Mondial. Dobrogenii creșteau mii de oi pentru a le duce în Imperiul Otoman și a câștiga bani frumoși. Interesant este faptul că exportul nu se realiza nici pe uscat și nici cu vasele, ci prin două tuneluri de dimensiuni impresionante pe sub Marea Neagră.

Nu se știe cine a construit tunelurile



Misterul acestor două tuneluri este unul fascinant, în condițiile în care se presupune că aceste construcții au fost realizate cu mii de ani înaintea erei noastre

Conform relatării dintr-o cronică de peste 100 de ani, din sudul Dobrogei actuale și din Cadrilater pornesc două tuneluri subterane care traversează Marea Neagră. Acestea erau folosite cu precădere de țărani pentru a-și transporta turmele de oi în Imperiul Otoman și în

țările din Peninsula Asia Mică.

Nu se poate spune cu exactitate cine a construit aceste două tuneluri și nici motivul pentru care ele traversează prin subteran Marea Neagră. Interesant este faptul că în timpul războiului gurile de acces ale celor două tuneluri au fost as-

tupate din motive de siguranță națională și au fost păzite cu strânsnicie. Se mai spune că securitatea din perioada comunistă era la curent cu existența acestor tuneluri megalitice și nu lăsa pe nimeni să se apropie de ele. De ce?

În anii 80, soldații care erau concentrați la muncă pe Canalul Dunăre – Marea Neagră, din pură întâmplare au descoperit o altă gură de acces ale tunelurilor cu pricina. Ea se află într-un cimitir din Murfatlar și a fost folosită în nenumărate rânduri de muncitorii de la canal pentru a trece în Bulgaria în mod regulat.

Misterul acestor două tuneluri este unul fascinant, în condițiile în care se presupune că aceste construcții au fost realizate cu mii de ani înaintea erei noastre, probabil de către o civilizație extrem de avansată din punct de vedere tehnologic pentru că altfel nu se poate explica complexitatea construcției unor asemenea tuneluri pe sub o mare întregă.

Heidi Klum, despre succesul în carieră și echilibrul din viața de familie



După ce a devenit celebră ca fotomodel, și-a continuat cariera în televiziune, domeniu în care are mare succes, revista "Forbes" estimându-i veniturile nete la 70 milioane de dolari. Vedeta de 40 de ani și mamă a patru copii s-a făcut prima dată remarcată în anii '90 (după ce a câștigat un concurs de modelling în orașul ei natal din Germania), frumusețea ei fiind perfectă pentru edițiile cu costume de baie ale revistei "Sports Illustrated", pe ale cărei coperte a apărut de nouă ori. Timp de 13 ani a fost fericita posesoare a aripilor de îngeri de la Victoria's Secret în toate prezentările de lenjerie intimă.

Zâmbetul și prezentarea ei din emisiunea-concurs pentru designeri "Project Runway", de-a lungul a 12 sezoane consecutive, i-a adus un premiu Emmy, pe care-l împarte cu Tim Gunn, coprezentatorul ei. Datorită popularității ei, propunerea ca jurat în emisiunea "America's Got Talent" nu a fost deloc o surpriză, pe lângă cel de-al nouălea sezon în calitate de gazdă a "Germany's Next Top Model". Dar asta nu e tot. Heidi a intrat și în lumea afacerilor, creând o linie de îmbrăcăminte pentru copii și o alta de articole sportive. Cu un program atât de încărcat, secretul pentru a duce o viață sănătoasă și fru-

moasă, cu cât mai puțin stres, se află în strategiile pe care le-a pus în aplicare.

Începe ziua cu ceva verde

Un mic dejun bogat în legume și fructe este ca o poliță de asigurare, garantându-i lui Heidi aportul de vitamine și fibre înainte ca ziua să se transforme într-un haos. "Obiceiul meu și al copiilor mei este să bem în fiecare dimineață câte un smoothie." În frigider o așteaptă verdețurile și fructele gata tăiate deja la ora 6 dimineața, când își începe ziua, așa că nu are nicio scuză.

Faceți alegeri inteligente și în cazul carbohidraților

Stilul de viață foarte ocupat presupune că de cele mai multe ori prânzul este servit pe platourile de filmare, iar o plimbare până la masa cu mâncare dezvăluie un teren minat cu mulți carbohidrați. "De obicei există paste, pâine, pui, pește și legume. Mănânc totul în afară de paste și pâine. Vreau și paste? Da, bineînțeles. Dar aleg să nu le mănânc."

Și cu toate acestea, chiar și Heidi Klum face unele excepții. Iar atunci când se înfruptă din ceva, se asigură să merite osteneala. "Am ieșit la cină la restaurant într-un weekend, iar trufe sunt în sezon. Trebuie neapărat să mănânc pizza cu trufe și paste cu trufe. Mai încalc și eu regulile, dar nu tot timpul."

Gătiți mese simple și sănătoase

Când ai mai mulți copii și tot atâtea joburi, nu prea mai rămâne mult timp pentru feluri pretențioase de mâncare. În fiecare săptămână, Heidi gătește o oală mare de supă, iar copiii o ajută la curățatul și tăiatul legumelor. "Văd cum se face o mâncare și ce ingrediente se pun în ea. Nu vine cineva și o lasă la intrare într-o sacoșă de cumpărături."

Însă cina pentru ea nu a fost întotdeauna atât de „nevinovată". În Germania natală a avut parte de cu totul alte mâncăruri. "Mama mea prăjește totul și apoi le acoperă cu sos de smântână. De fiecare dată când vine în vizită, mă trezesc cu câteva kilograme în plus."

Când a început modelling-ul, la 18 ani, Heidi și-a privit trupul într-un mod diferit și a acordat mai multă atenție la cum o făcea mâncarea să arate și să se simtă. "A trebuit să învăț să mă descurc: dacă mă trezeam cu un ten pătat de la prea multe bomboane, trebuia să găsesc o modalitate să repar acest lucru. Alte fete a căror carieră nu depinde atât de mult de aceste lucruri s-ar putea să nu fie atât de motivate."

Introduceți mișcarea în rutina zilnică

Fotomodelul a lucrat cu antrenorul din New York David Kirsch timp de mai mulți ani (a ajutat-o să piardă ki-

logramele în plus după toate cele patru nașteri), dar acum nu mai respectă un plan atât de strict. "Am o bandă de alergare foarte bună, dar stă, pur și simplu, nefolosită. Arată bine, dar nu am timp s-o folosesc."

Pentru a permite fitness-ului să pătrundă în programul ei încărcat, Heidi a transformat timpul petrecut cu familia în mai multă mișcare. Își plimbă câinii sau merge cu bicicleta pe plaja din Santa Monica în timp ce copiii ei merg pe bicicletele lor și nu ezită să sară alături de ei pe salteaua elastică.

Însă odată cu trecerea anilor, ea recunoaște că trebuie să fie mult mai atentă la echilibrul delicat dintre dietă și mișcare. "Metabolismul se schimbă când împlinesti 40 de ani. Am crezut întotdeauna că așa ceva mie nu mi se va întâmpla, dar nici vorbă, și eu trec prin asta", dar fără vreo schimbare majoră vizibilă. "Dacă mănânc mai mult, trebuie să fac mai multă mișcare. La mine asta funcționează."

Faceți-vă timp pentru voi

Heidi vrea să-și găsească mai mult timp pe care să-l dedice doar ei, lucru pe care-l consideră foarte important pe măsură ce înaintezi în vârstă. Cu toate acestea, planurile ei eșuează de multe ori. A mers recent la un tratament cosmetic și esteticiana i-a reamintit că n-o mai văzuse de un an.

Alegeti-vă inteligent

partenerii de afaceri

Ca femeie de afaceri, se bazează pe competențele altora pentru succesul vieții ei profesionale. "Încerc să mă asociez cu persoane foarte bune în domeniul lor." Cu toate că se descurcă perfect cu diferite sarcini de lucru, alege proiecte care o atrag din punct de vedere creativ pentru a evita supraextinderea. „Nu încerc să reinventez pantofii de alergare; asta face firma cu care colaborez. Eu insist pe culori sau modele și imprimeuri."

Rezistă și nu te plânge

Toleranța zero față de scuze în calitatea ei de jurat se extinde și în viața personală. "Nu-mi place să mă prostesc. Chiar dacă sunt obosită, îmi termin treaba ce o am de făcut", iar cafeaua o ajută să-și păstreze ridicat nivelul de energie. "Nu iau pastile. Chiar și atunci când am o durere de cap, prefer să aștept până îmi trece fără să iau vreo pastilă."

Când vine vorba de propriul corp, oferă-i câte o pauză

Copilăria petrecută în Europa, unde oamenii tind să se simtă mai bine în corpul lor, a ajutat-o să-și formeze o imagine pozitivă față de propriul trup și o atitudine sănătoasă față de îmbătrânire. "Eu întotdeauna m-am simțit bine în trupul meu. Am fost întotdeauna foarte încrezătoare și am rămas la fel."