

Alimentația este esențială în menținerea echilibrului organismului

PAGINA 8

Siropul de cătină albă de la Hypericum, sursă de sănătate și vitalitate

PAGINA 9

Ținuta cu imprimeuri tradiționale, alegerea potrivită

PAGINA 7



Anul XIV Nr. 678 Duminică 3 aprilie 2016

Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Cine este Széchenyi István?

Contele Széchenyi (1791-1860) a fost prima personalitate care s-a făcut cunoscută în era reformelor, membru al uneia dintre cele mai puternice familii maghiare. El a uimit Dieta când a rostit pentru prima oară un discurs în limba ungară. A susținut o propunere pentru fondarea unei Academii maghiare pentru arte și științe și a sugerat o sursă bugetară pen-

tru finanțarea propunerii.

Széchenyi a propus o revoluție în economie și a afirmat că doar magnații sunt capabili să o pună în practică. El era susținătorul unei legături puternice cu Imperiul Habsburgic, dar și al abolirii iobăgiei, impozitării marilor proprietari funciare. Dacă Istvan Széchenyi a fost un reformator ce a modernizat Ungaria, Societatea

care i-a purtat numele, înființată în anul 1882 la Satu Mare a avut un rol nefast în maghiarizarea forțată a românilor. Membrii societății au intrat în conflict cu intelectualii români, mai ales cu Vasile Lucaciu. Deseori memorandiștii îl citau pe Széchenyi, ca pe un om moderat acuzând autoritățile maghiare că nu urmează calea reformelor începute de el.

PAGINA 2

Faimosul Pod cu lanțuri (Lanchid) din Budapesta, construit la inițiativa lui István Széchenyi



Președintele Hollande face zilnic 6.000 de pași pentru a fi în formă

Președintele francez, François Hollande, este un cunoscut iubitor al sportului în special din postura de spectator, mai ales de fotbal, dar recent a decis că este necesar ca și el să facă mai multă mișcare și, deși nu îl pasionează câtuși de puțin, aplică "metoda celor 6.000 de pași zilnici". Mai mult chiar, zilele trecute, el le-a recomandat concetățenilor săi să adopte și ei această metodă, concepută și promovată de doctorul Michel Cymes, o veritabilă vedetă a programelor de televiziune din Franța având ca temă viața sănătoasă.

Printul Charles vrea să-și atragă nepotul George spre grădinarit

Printul Charles, moștenitor al tronului Regatului Unit, a sădit "un arbore sau doi" la reședința Highgrove House împreună cu nepotul său George, în încercarea de a-l atrage pe acesta spre grădinarit, una dintre marile pasiuni ale Prințului de Wales, după cum a mărturisit într-un program de radio. Prințul Charles a declarat că încearcă să trezească interesul celui mic pentru ca în viitor să poată dezvolta această pasiune, cum s-a petrecut cu el în copilărie.



De trei decenii "Art Bunavestire" face din Negrești-Oaș un mic Montmartre

Timp de trei decenii, data de 25 martie a devenit un reper pentru artiști, privitori și jurnaliști din întreaga țară, veniți în Oaș să vadă ce au mai creat artiștii locului.

La finalul săptămânii trecute "Art Bunavestire" a împlinit 30 de ani. La Muzeul Țării Oașului a avut loc expoziția anuală obișnuită, marcată în cuvenita notă aniversară, iar la Muzeul de Artă din Cluj-Napoca, sâmbătă, 26 martie, s-a deschis o retrospectivă amplă, alcătuită din lucrări intrate, prin donații, în patrimo-

niul muzeului negreștean.

În cuvintele lui Florin Gherasim, curatorul acestei din urmă expoziții, Negreștiul a devenit "un mic Montmartre" al României.

În acest număr vă oferim un colaj fotografic cu lucrări expuse la Negrești-Oaș în ediția 30 "Art Bunavestire", alături de datele artiștilor expozanți și câteva considerații notate, în cronică sa plastică publicată în albumul aniversar, de criticul și istoricul de artă Vasile Duda.

PAGINA 6

Luni va fi înlocuită placa memorială așezată în 1972 pe clădirea Muzeului de Artă

În anul 1972, pe fațada clădirii Muzeului de Artă, a fost amplasată o placă menită să aniverseze împlinirea unui mileniu de atestare documentară a orașului Satu Mare. Deși nu se afirmă în mod explicit, datarea acestui eveniment a fost stabilită pe baza Cronicii lui Anonymus.



PAGINA 3

Drumul României spre Euro 2016 a trecut prin Cluj, cu sute de sătmăreni în tribune

Ziua de 27 martie 2016 rămâne una memorabilă pentru populația Ardealului și nu numai. A fost ziua în care naționala României de fotbal a jucat la Cluj-Napoca împotriva unei forțe a fotbalului mondial. Pe Cluj Arena a ajuns naționala Spaniei, campioana europeană en-titre.



PAGINA 7

Tragedia din Clubul Colectiv, un raport controversat

Raportul corpului de control al premierului arată că intervenția de urgență din seara zilei de 30 octombrie 2015 a fost o acțiune necoordonată, cu elemente de improvizare, iar modul de acțiune al instituțiilor implicate a fost "unul sub mediu".



PAGINA 4

PERSONALITĂȚI

Széchenyi a fost unul dintre cei care a susținut construcția podului suspendat peste Dunăre dintre Buda și Pesta. Inițiativele lui Széchenyi au eșuat deoarece el a sperat în mod greșit că magnații vor fi interesați să le pună în practică, iar ritmul reformelor era prea mic pentru mica nobilime.

În 3 aprilie 1948 a fost aprobat startul Planului Marshall

Planul Marshall, cunoscut oficial ca European Recovery Program (ERP), a fost primul program de reconstrucție conceput de Statele Unite ale Americii, destinat aliaților europeni din Al Doilea Război Mondial. Rolul acestuia a fost acela de a ajuta Europa după război și de a preveni extinderea comunismului. Țările proaspăt comuniste din estul Europei au refuzat ajutorul oferit de SUA. Președintele Harry Truman a semnat planul în data de 3 aprilie 1948.

Denumirea de "Plan Marshall" provine de la inițiatorul acestuia, secretarul de stat american George Marshall. În 5 iunie 1947, într-un discurs rostit în Aula Universității Harvard, el a anunțat lansarea unui vast program de asistență economică destinat refacerii economiilor europene, cu scopul de a stăvili extinderea comunismului. Pentru contribuția la succesul acestui plan de ajutor, George Marshall a fost distins în 1953 cu Premiul Nobel pentru Pace.

În 19 iunie 1947, 22 de state europene au fost invitate să trimită reprezentanți la Paris pentru a schița un plan de reconstrucție europeană. Etichetând Planul Marshall drept "imperialism economic american", Moscova a interzis țărilor satelite să participe la Conferința de la Paris. Sovieticii considerau că acceptarea planului ar fi condus la desprinderea de URSS a țărilor din sfera sa de influență și la pierderea avantajelor politice și strategice dobândite de Kremlin în Europa Centrală și de Est la sfârșitul celui de al Doilea Război Mondial. Stalin a denunțat programul ca fiind o cursă și a refuzat să participe, obligând și celelalte state est-europene să adopte aceeași atitudine.

Decizia celor 16 țări participante la programul de ajutor s-a văzut în deceniile care au urmat, aceste țări dezvoltându-se semnificativ în sistemul democratic capitalist susținut de SUA. Statele Unite au oferit 20 miliarde de dolari, cu condiția ca națiunile europene să realizeze împreună un plan rațional de folosire a fondurilor. Pentru prima dată, acestea au trebuit să acționeze împreună ca o unitate economică unită și au fost nevoite să coopereze unele cu altele.

Planul Marshall a adus beneficii și economiei americane. Bani au fost folosiți pentru a cumpăra bunuri din Statele Unite, care au fost transportate pe Oceanul Atlantic pe nave comerciale americane.

În afară de ajutorul pentru a pune Europa din nou pe picioare, Planul Marshall a dus la realizarea Planului Schuman, care a determinat crearea Comunității Cărbunelui și Oțelului și Pieței Comune.

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

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

Redacția Satu Mare:

str. Mircea cel Bătrân nr. 15

Satu Mare, cod 440012

Telefon: 0261-767300

e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

La inițiativa lui István Széchenyi s-a construit prima cale ferată în Satu Mare

El a ajuns la concluzia că are datoria istorică de a promova națiunea maghiară

În ședința din 31 martie a Consiliului local Satu Mare, consilierii au votat amplasarea unei statui a lui István Széchenyi în Piața Libertății.

"La inițiativa lui István Széchenyi s-a construit prima cale ferată în Satu Mare și a contribuit foarte mult la dezvoltarea economică a acestei zone. A fost numit și cetățean de onoare al orașului Satu Mare în 1840. Statuia închinată lui va fi amplasată în Piața Libertății într-un colț al parcului aproape vizavi de Complexul Aurora și totodată simetrică cu statuia Limbii Române, care va fi amplasată în partea cealaltă a parcului", a motivat inițiativa consilierul UDMR, Maskulic Csaba.

De fapt s-a aprobat amplasarea statuii după negocierea cu consilierii UDMR pentru votarea organigramei propusă de primar. Astfel statuia lui Széchenyi Istvan face posibilă angajarea a 99 de persoane la Primăria Satu Mare. Noii angajați vor trebui să depună măcar o floare la viitorul monument.

De altfel, groful Széchenyi are în satul Remetea (comuna Orașul Nou) un monument comemorativ unde, de 26 de ani se organizează festivități culturale. De asemenea, în Grădina Romei din municipiul Satu Mare, se organizează manifestări culturale în memoria grofului la piatra comemorativă de aici. Prezentăm în continuare câteva repere mai importante din viața și activitatea grofului Széchenyi.

La vârsta de 17 ani s-a înrolat în armată

Széchenyi s-a născut la 21 septembrie 1791 în reședința familiei sale din Herrengasse, Viena. Botezul copilului a fost oficiat după rit romano-catolic în Biserica Sfântul Mihail din centrul capitalei. Tatăl său, Ferenc Széchenyi a fost fondatorul Muzeului Național Maghiar, iar mama sa, Julianna Festetics a provenit dintr-o familie maghiară de renume din Ungaria. Tânărul grof și-a petrecut copilăria în Viena și Nagycenk. Educația copilului a fost făcută de János Lunkányi după instrucțiunile stabilite de părinți.

Conform dorinței tatălui său, la vârsta de 17 ani s-a înrolat în armată și a participat la războaiele împotriva lui Napoleon în timpul cărora a dat dovadă de curaj și îndrăzneală. A călătorit mult, a vizitat Europa de Vest, Europa de Est și Turcia, de Est.

Széchenyi a propus o revoluție în economie

El a realizat rămânerea în urmă a țării sale în timpul uneia dintre numeroasele sale călătorii și a ajuns la concluzia că are datoria istorică serioasă de a acționa pentru a promova soarta națiunilor. La întoarcerea din respectiva călătorie a devenit inițiatorul ideilor de reformă. Contele Széchenyi a fost prima personalitate care s-a făcut cunoscută în era reformelor, a fost conte al uneia dintre cele mai puternice familii maghiare din perioada respec-



Groful István Széchenyi, Lithografie de Franz Eybl, 1842



Széchenyi István alături de fiul său, cu barca pe Dunăre. În fundal se vede faimosul Pod cu lanțuri (Lanchid) din Budapesta

tivă.

El a uimit Dieta când a rostit pentru prima oară un discurs în limba ungară. A susținut o propunere pentru fondarea unei Academii maghiare pentru arte și științe și a sugerat o sursă bugetară pentru finanțarea propunerii.

Aristocrații înfuriați au ars în public cartea lui Széchenyi „Hitel” (Cre-

dit), în care autorul susținea că privilegiile nobiliare sunt imposibil de susținut din punct de vedere moral și împotriva intereselor păturilor bogate înseși. Széchenyi a propus o revoluție în economie și a afirmat că doar magnații sunt capabili să o pună în practică.

El era susținătorul unei legături puternice cu Imperiul Habsburgic, dar și

al abolirii iobăgiei, impozitării marilor proprietari funciare, finanțării dezvoltării prin intermediul capitalului străin, fondării unei bănci naționale și a salariului în bani pentru angajați.

Széchenyi a fost unul dintre cei care a susținut construcția podului suspendat peste Dunăre dintre Buda și Pesta. Inițiativele lui Széchenyi au eșuat deoarece el a sperat în mod greșit că magnații vor fi interesați să le pună în practică, iar ritmul reformelor era prea mic pentru mica nobilime. De asemenea, la inițiativa lui István Széchenyi s-a construit prima cale ferată Rijeka - Arad - Oradea - Satu Mare și a contribuit foarte mult la dezvoltarea economică a acestei zone.

Circumstanțele morții sale nu au fost elucidate

Este aproape imposibil să enumerăm tot ceea ce a făcut în timpul vieții sale. A fost și ministru al Transporturilor dar a demisionat din postul său, la 5 septembrie 1848 și s-a retras într-o instituție psihiatrică unde și-a recăpătat curând puterea creatoare intelectuală. S-a confruntat de-a lungul vieții sale cu o serie de hărțuiri din partea opozițivilor săi dar și de ezități și căutări. Persecuția sa încheiat doar cu moartea sa ce s-a produs în 7 aprilie 1860.

Despre moartea lui controversată au circulat diferite variante, conform unora s-ar fi sinucis, iar conform altora ar fi fost ucis. Atunci când a fost găsit mort, spunea presa vremii, arma era întinsă pe coapsă, ceea ce duce la concluzia că este puțin probabil ca după ce s-a împușcat în cap să țină brațele și arma pe coapsă. Pe pe-rețele încăperii nu a existat nici o urmă de sânge, doar bucăți din creier, ceea ce sugerează că sângele său nu circula atunci când glonțul a pătruns în cap. Oricum, circumstanțele morții sale nu au fost elucidate nici până în ziua de azi.

Listă impresionantă de lucrări

Groful Széchenyi a avut și o prodigioasă carieră literară și publicistică, a publicat tratate economice, studii, observații și inițiative în diverse domenii, atât în limba maghiară cât și în limba germană. Iată doar o parte dintre numeroasele sale lucrări: Fox, cerb de vânătoare, broșură în limba germană; De pe cai, apărută în Pesta, în 1828; Cazinoul parte o listă în ordine alfabetică și bazele sale, 1829; Creditul, Pesta, 1830 (în limba germană Leipzig, 1830, tradusă de Michael și Joseph Paziazi Vojdissek); Dragi iobagi, 1831; Despre teatrul maghiar, Cenk, 1832; Stadion, Leipzig, 1833 (partea I; partea a II-a nu a mai apărut); Despre călătoria cu aburi pe Dunăre, 1836, în limba germană; Câteva cuvinte despre cursa de cai. Pesta, 1838; Popoarele din Est, Pesta, 1841; Fragmente de idei, Pesta, 1846; Propunere de soluționare a transportului din Ungaria, Bratislava 1848; Conștiința de sine și Marea Sătiră, Döbling, 1857; Cenzura și presa austriacă, Döbling, 1859.

Mihai G.

Tradiția spune că luna aprilie este împărțită în două, jumătate călduroasă, jumătate friguroasă, pentru ca oamenii să poată semăna pământul. Atunci când zilele Babelor țin mai mult de douăsprezece zile, atunci zilele întrecătoare se numesc zile împrumutate sau împrumuturi.

TRADIȚII

Un Prier frumos și călduros anunță un Mai cu frig și îngheț

Luna Aprilie, denumită conform tradiției populare românești și Prier (deschizător) sau Florariu (înfloritor) își confirmă și de astă dată calitatea de a fi luna în care asistăm la o explozie a naturii.

Florile, copacii absolut toate plantele renasc, totul înflorește, oferind o priveliște care bucură inima oricărui om. I se mai spune și Traistă-n Băt atunci când vremea este înșelătoare, cu timp friguros și secetos pentru semănături. Din punct de vedere etimologic, numele lunii aprilie provine din latinescul aperio - ire, ce înseamnă a deschide. Este perioada când încep să se deschidă mugurii plantelor

Înainte de anul 700 î.Hr., aprilie era a doua lună a anului în calendarul roman și avea 29 de zile. După ce Iuliu Cezar a introdus calendarul iulian în 45 î.Hr., luna aprilie avea 30 de zile și devenea a patra lună a anului.

Începe tunsul oilor

Tradiția spune că luna aprilie este împărțită în două, jumătate călduroasă, jumătate friguroasă, pentru ca oamenii să poată semăna pământul.

Agricultorii țin și acum rânduiala lucrărilor după calendarele vremii. În această perioadă, dacă vremea este prielnică continuă semănăturile de primăvară. Tot în această perioadă câmpul se închidea, ceea ce însemna că oile și vitele nu mai aveau voie să pască libere. Prin urmare se începea formatul turmelor și se tundeau oile înainte de a fi urcate la munte. De asemenea, ciobanii se ocupau și de construirea sau repararea țarcurilor și oboarelor pentru animalele



În aprilie se formează turmele și se tund oile înainte de a fi urcate la munte

ce aveau să le primească.

Schimbările frecvente de temperatură fac din aprilie o lună capricioasă. Tot tradiția spune că atunci când zilele Babelor țin mai mult de douăsprezece zile, atunci zilele întrecătoare se numesc zile împrumutate sau împrumuturi. Ade-

seori trec zilele acestea și în luna Prier, când sunt stricicioase, mai ales pentru pomii înfloriți și pentru viețuitoarele mai plâpânde. De aici vine și proverbul: "Prier priește, multe piei de miel belește".

Prevestiri de timp

În luna lui Prier se fac o serie de prevestiri ale vremii. Se spune că atunci când luna lui Prier este frumoasă și călduroasă, se așteaptă ca luna mai să fie rece, chiar și cu înghețuri. Dacă este posomorâtă și friguroasă, atunci e semn că luna Mai va fi călduroasă și frumoasă.

Negura din aprilie la răsărit și miazăzi e semn bun pentru an. Dacă tună și fulgeră în aprilie atunci nu există motive să ne temem că va mai veni gerul. Un aprilie frumos anunță un mai viforos și o vară furtunoasă. (Antoaneta Olteanu, Calendarele poporului român, Ed. Paideia, București, 2009)

Două mari sărbători: Sfântul Gheorghe și Intrarea Domnului în Ierusalim

Calendarul bisericesc rezervă mai multe sărbători ale acestei luni:

Dintre sărbătorile lunii aprilie, amintim: Sfântul Mare Mucenic Gheorghe - purtătorul de biruință la data de 23 aprilie și Intrarea Domnului în Ierusalim sau Floriile, pe 24 aprilie.

În acest an sărbătoarea închinată Sfântului Mare Mucenic Gheorghe este în sămbăta lui Lazăr, urmată duminică de Intrarea Domnului în Ierusalim, fiind o zi cu dezlegare la pește.

Sfântul Mare Mucenic Gheorghe este unul dintre cei mai venerați sfinți din calendarul ortodox, sărbătorit în fiecare an pe 23 aprilie. Este cunoscut în popor sub numele de Sân Gheorghe și este considerat un zeu al vegetației, protector al vitelor și oilor dar și al naturii înverzite.

În tradiția populară, Sfântul Gheorghe este al doilea stâlp calendaristic, alături de Sfântul Dumitru. Între cei doi Sfinți există o înțelegere cosmică. Se spune că dacă plouă în această zi anul va fi mănos. Tot de la bătrâni aflăm că atunci când se aud primele broaște cântând, Sfântul Gheorghe ia cheia de la Sfântul Dumitru și deschide drumul naturii spre viață.

A consemnat Ștefania Crișan

Luni, 4 aprilie, va fi înlocuită placa memorială dedicată unui mileniu de existență a Sătmăruului de pe clădirea Muzeului de artă

În anul 1972, pe fațada clădirii care adăpostește astăzi Muzeul de Artă, a fost amplasată o placă menită să aniverseze împlinirea unui mileniu de atestare documentară a orașului Satu Mare. Potrivit unui comunicat primit de la Muzeul Județean Sat Mare, deși nu se afirmă în mod explicit, datarea acestui eveniment a fost stabilită pe baza Cronicii lui Anonymus, singurul izvor scris din zonă care oferă informații asupra istoriei medievale timpurii a Bazinului Carpatic.

Cronica lui Anonymus a fost redactată în jurul anului 1200 de către un cleric maghiar cu studii la Paris, care se numea pe sine "magistrul P", și care fusese anterior notarul regelui Bela al III-lea (1172-1196). Scrisă sub forma unei "geste" romanțate, aceasta cuprinde foarte puține evenimente precis încadrate cronologic. Fără a insista asupra corectitudinii istorice a cronicii, putem afirma cu destulă siguranță că momentul cuceririi Sătmăruului de maghiari, așa cum este acesta zugrăvit de Anonymus, nu poate beneficia de o încadrare cronologică precisă, și cu atât mai puțin de una limitată la un

an. Astfel, între momentul descris de Anonymus și anul 972, nu există nici o suprapunere cronologică, placa reprezentând doar o manifestare a propagandei comuniste, care a transformat anul 1972 în "anul mileniului" din motive ideologice.

În 1972 se aniversau 25 de ani de la proclamarea Republicii și era un motiv excelent pentru o manifestare de mare anvergură precum cea a sărbătoririi mileniului.

Astfel, în perioada 8 septembrie - 8 octombrie 1972 au avut loc o serie de manifestări consacrate sărbătoririi a 1000 de ani de existență documentară a orașului Satu Mare. Au fost organizate diferite expoziții, manifestări sportive ("Cupa Mileniului" la ciclism, șah, cros, carturi, fotbal, scrimă, baschet, tir cu arcul, volei, lupte libere, "turneu de box", slalom nautic), concerte și spectacole de muzică, de teatru, prezentări și gală de filme, diferite întâlniri culturale, muzicale, jocuri și concursuri, simpozioane, carnaval turistic etc. Toate acestea au culminat cu vizita la Satu Mare a lui Nicolae Ceaușescu în data de 3 octombrie 1972, ceea ce a prilejuit ample manifestări dedicate acelui eveniment.

Ca urmare a acestor aniversări false, Muzeul Județean a luat hotărârea ca luni, 4 aprilie, să înlocuiască placa memorială

de pe fațada Muzeului de Artă.

Un basorelief reprezentând cetatea Satu Mare

Deși locul cetății construite pe parcursul secolului al XVI-lea nu mai este astăzi vizibil, monumentul dispărut marchează încă o perioadă fundamentală a istoriei urbane sătmărene. La această concluzie îndeamnă și importanța fortificației, pe care Consiliul de Război din Viena o considera, în 1577, cel mai eficient sistem de fortificație din partea estică a Ungariei. Fiind situată în extrema estică a șirului de cetăți care formau sistemul de apărare al Regatului Ungariei împotriva turcilor, fortificația sătmăreană juca și rolul unei zone tampon, menite să facă față numeroaselor conflicte din perioada premodernă dintre Regatul Ungariei și Principatul Transilvaniei.

În anii 1980, când în perimetrul cetății distruse s-au desfășurat lucrări de construcție de mare amploare, nu s-au desfășurat, din nefericire, cercetări arheologice premergătoare. Astfel, majoritatea informațiilor pe care le deținem astăzi privind aspectul și amplasamentul exact al fortificației provin din reprezentările de epocă. Cetatea era prevăzută cu cinci bastioane cu ureche și avea o planimetrie rectangulară, în sistem italian.

Lucrările de construcție încep sub coordonarea inginerului italian Giulio Cesare Baldigara, care este înlocuit, începând cu anul 1571, de Paolo Cattaneo. Pe parcursul existenței sale, până în primul deceniu al secolului al XVIII-lea, fortificația a funcționat îndeosebi ca și cetate regală, dar, în anumite perioade, a fost și sub stăpânirea principatului Transilvaniei.

Cetatea premodernă Satu Mare își încetează existența în primii ani ai secolului al XVIII-lea. După un asediu îndelungat, fortificația este cedată în mâinile lui Francisc Rakoczi II și a trupelor sale la 1 ianuarie 1705. Principele a dispus demolarea cetății, pe de o parte din cauza stării sale accentuate de degradare, dar mai ales pentru că nu vedea posibilitatea modernizării acesteia. Conform surselor istorice, în anul 1711, Pacea de la Satu Mare, care punea capăt războaielor lui Rakoczi, va fi semnată într-un depozit de alimente al cetății rămas intact, a cărui localizare presupusă este tocmai clădirea actualului Muzeu de Artă.

Primele mențiuni documentare certe privind orașul Satu Mare

• 1216 - Merc comes de villa Theutonorum in Zaphmar - Comitele Merc din orașul germanilor din Satu Mare.

Documentul reprezintă donația moșiei Micula, semnată de regele Andrei II și adresată comitelui Merc din Mintiu. Nu există în document alte mențiuni referitoare la localitate.

• 1230 - Hospites Theotonicus de Zathmar iuxta fluvium Zomus residentes - Oaspeții germani din Satu Mare, care locuiesc dincolo de râul Someș. Document privilegiat adresat oaspeților germani din Satu Mare, care cuprinde drepturile și obligațiile acestora.

• 1238 - Datum in Zotmar - Dat la Satu Mare. Regele Bela IV întărește donația unei moșii din comitatul Bratislava lui Saul, fiul lui Ioan. Documentul este emis la Satu Mare

• 1261 - Hospitium de Zoloch et de Zotmar - oaspeții din Sălacea și din Satu Mare. Documentul detaliază privilegiile acordate oaspeților din Dej, Sălacea și Satu Mare.

• 1264 - In villa Zotmar; hospitibus de Zotmar - în localitatea Satu Mare; oaspeții din Satu Mare. Regele cel Tânăr Ștefan al V-lea acordă oaspeților din Satu Mare privilegiu asemănătoare celor din Alba Regală (Székesfehérvár).

• 1264 - Aegidius plebanus de Zathmar - Egidiu, parohul de Satu Mare. Documentul reprezintă o înțelegere privind divizarea unor moșii, la care Egidiu este prezent în calitate de martor.

Raportul Corpului de control al premierului arată că intervenția de urgență din seara zilei de 30 octombrie 2015 a fost o acțiune necoordonată, cu elemente de improvizație, iar modul de acțiune al instituțiilor implicate a fost "unul sub mediu".

Tragedia din Clubul Colectiv, un raport controversat

La cinci luni de la tragedia de la Colectiv, românii au uitat de victimele tragediei. 64 de persoane și-au pierdut viața în urma incendiului din 30 octombrie 2015, din Clubul Colectiv, din București. 27 au murit în incendiu, 25 în spitalele din țară și 12 în spitalele din străinătate.

După incendiu au fost internați în spitalele din capitală 147 de răniți. Ultimul deces a fost înregistrat luni, 14 martie. Este vorba de un tânăr de 21 ani. Decesul tânărului a survenit la Spitalul Floreasca din Capitală, la 5 luni de la tragedie.

Din raportul Corpului de control al premierului, dat publicității marți, 22 martie, rezultă că planul roșu de intervenție a fost declanșat cu o întârziere de 18 minute, iar acțiunea a fost în mare parte necoordonată, cu elemente de improvizație. Departamentul pentru Situații de Urgență contestă raportul. Raed Arafat spune că decizia de a nu se ridica un spital mobil a fost luată pentru că principala grijă a fost salvarea vieților.

"Intervenția a fost un dezastru", spune Eugen Iancu - președintele Asociației Colectiv. Totodată el a anunțat duminică într-o conferință de presă că îl va acționa în judecată pe Raed Arafat.

Foarte mulți dintre răniți aveau șanse la viață dacă ar fi fost transferați la spitalele din străinătate, dar au murit din cauza infecțiilor din spitalele din țară, susțin membrii Asociației Colectiv, înființată de rudele victimelor.

Între timp, patronii de la Clubul Colectiv au scăpat definitiv de arestul la domiciliu. Decizia a fost luată luni, când Tribunalul București a respins contestația procurorilor și a menținut decizia Judecătoriei Sector 4, instanță care în 22 martie a dispus ca patronii de la Clubul Colectiv să fie cercetați sub control judiciar. De asemenea, judecătorii au revocat măsura arestului la domiciliu și pentru reprezentanții firmei de artificii. Și ei au fost puși sub control judiciar.

Premierul Dacian Cioloș a declarat că nu e clară responsabilitatea, coordonarea lașă de dorit, iar dacă se impun schimbări de management le va face.

Acțiune necoordonată, cu elemente de improvizație, concluzionează Corpul de control al premierului

Dar să revenim la raportul Corpului de control al premierului care arată că intervenția de urgență din seara zilei de 30 octombrie 2015 a fost o acțiune necoordonată, cu elemente de improvizație, iar modul de acțiune al instituțiilor implicate a fost "unul sub mediu". Mecanismul de protecție civilă al Uniunii Europene nu a fost activat deși era aplicabil, se mai arată în document.

Instituțiile au acționat haotic, s-au vehiculat date contradictorii privind numărul de victime, iar Planul Roșu a fost declanșat cu mare întârziere, abia la 18 minute de la primul apel, sunt doar câteva dintre concluziile controlului.

Potrivit documentului șeful Departamentului pentru Situații de Urgență (DSU), Raed Arafat a coordonat, la fața locului doar activitatea de prim ajutor și asistență medicală, nu toate activitățile de intervenție. Lipsa unei coordonări reale "a fost evidențiată și de faptul că unele echipe s-au panicat și au început să comunice haotic informații către dispecerat".



64 de persoane și-au pierdut viața în urma incendiului din 30 octombrie 2015 din Clubul Colectiv

Nu rezultă că la nivelul Ministerului Sănătății ar fi existat Planul Alb, iar la nivelul spitalelor de urgență în care au fost internate victimele planul alb fie nu există deloc, fie procedura nu a fost respectată. Unitatea ultramodernă pentru mari arși de la Spitalul Floreasca, deși era funcțională nu a fost folosită.

"Ca notă unitară în ceea ce privește datele primite de la diverse entități implicate, s-a remarcat lipsa de coerență și datele contradictorii cu privire la numărul de echipaje existente la fața locului, numărul total de victime, numărul de pacienți internați la fiecare spital, numărul de pacienți depistați cu infecții nosocomiale, numărul de pacienți transferați în afara țării și locația acestora, raportările fiind confuze chiar și-n privința numărului total de decese", se arată în document.

Raportul a identificat instituțiile care și-au făcut datoria și cele care au manifestat deficiențe

Raportul arată că modul de acțiune al instituțiilor implicate "în intervenția din seara de 30.10.2015 este apreciat ca fiind unul sub medie, raportul constatând că există instituții care și-au făcut datoria în mod corespunzător și altele care au manifestat deficiențe."

Instituțiile care au manifestat deficiențe sunt Inspectoratul pentru Situații de Urgență "Dealul Spirii" București - Ilfov, Departamentul pentru Situații de Urgență, spitalul unde au fost internate victimele și Direcția de Sănătate Publică a municipiului București.

Au acționat corespunzător: Instituția Prefectului, Serviciul de Telecomunicații Speciale, Direcția Generală de Poliție a Municipiului București, Direcția Generală de Jandarmerie a Municipiului București, Serviciul de Ambulanță București-Ilfov, Serviciul Mobil de Urgență, Reanimare și Descarcerare.

"În consecință, se impune reformarea radicală și îmbunătățirea sistemului de asistență de urgență în caz de accidente colective, calamități și dezastre în faza

prespalticească, precum și asistenței de urgență în cadrul spitalelor".

Raed Arafat contestă raportul Corpului de control

Raportul Corpului de control al premierului este contestat de Raed Arafat - șeful Departamentului pentru Situații de Urgență. Într-un document de 143 de pagini, Raed Arafat răspunde criticilor raportului, spunând că "neclaritățile și neconcordanțele din raport puteau fi evitate", dacă s-ar fi solicitat un punct de vedere al instituțiilor implicate, inclusiv al DSU".

În ceea ce privește declanșarea târzie a Planului Roșu de Intervenție, în raportul DSU scrie că "după recunoașterea efectuată de către primele echipaje sosite la locul intervenției. (...) procedura de declanșare a Planului Roșu a fost respectată, fără a anticipa declanșarea în baza datelor primite".

Secretarul de stat Raed Arafat spune în răspuns că "improvizațiile" de la fața locului, în noaptea incendiului din Colectiv, au avut un rol important în limitarea numărului de decese în prima noapte.

Ultima victimă a fost transportată la spital după o oră și 48 de minute de la primul apel

Documentul mai arată că de la primul apel, care s-a înregistrat la ora 22 și 32 de minute, intervenția la locul incendiului a durat o oră și 48 de minute, finalizându-se la ora 00:20, când a fost evacuată ultima victimă în viață, care a fost transportată către spital. Raed Arafat a ajuns la locul tragediei la ora 23 și 20 de minute.

De asemenea în răspunsul secretarului de stat se arată că decizia de a nu ridica cortul spital mobil a fost luată având în vedere că principala misiune a fost salvarea a cât mai multor vieți. Cu privire la resuscitarea victimelor în condiții impropii direct pe asfalt, Raed Arafat spune că "victimele asistate pe as-

falt, aflate în stop cardio-respirator, nu puteau fi mutate în timpul manevrelor de resuscitare, deoarece acest lucru ar fi însemnat întreruperea manevrelor respective ceea ce nu este permis pentru mai mult de 10 secunde".

Comisia pentru sănătate din Camera Deputaților a amânat audierile

Audierile privind intervenția de la Colectiv au fost amânate de Comisia pentru Sănătate din Camera Deputaților. Audierile privind "intervenția spitalicească" programată pentru joi, la ora 10, vor fi amânate. Motivul amânării îl constituie întâlnirea care va avea loc săptămâna viitoare între premierul Dacian Cioloș și reprezentanții Departamentului pentru Situații de Urgență și Inspectoratul General pentru Situații de Urgență, în care vor fi clarificate unele aspecte privind intervenția acestor structuri, se arată în comunicatul de presă remis de președintele Comisiei pentru Sănătate din Camera Deputaților, Florin Buicu.

Președintele Asociației Colectiv spune că raportul Corpului de control este "cel mai real"

64 de persoane și-au pierdut viața în urma incendiului. După catastrofa au fost internați în spitalele din Capitală 147 de răniți. Eugen Iancu - președintele Asociației Colectiv a anunțat duminică într-o conferință de presă că îl va acționa în judecată pe Raed Arafat. "Poate Arafat scapă. Dar asta trebuie să hotărască legea. Eu îmi doresc asta pentru că îl consider vinovat. El este imaginea, el a ieșit la televizor" a spus Iancu.

Cu privire la raportul corpului de control al premierului, președintele Asociației Colectiv spune că este "cel mai real" și că la realizarea documentului au participat aproximativ 100 de victime.

"Raportul corpului de control l-am citit, am văzut și răspunsul. Raportul este făcut în baza unei munci de aproape două luni. La constituirea acestui raport au participat mai multe victime, mă refer

la zeci de victime, înspre 100. Am avut temeri că acest raport va fi eficient și va prezenta adevărul, pentru că până la urmă este un raport făcut de stat împotriva statului. Până în acest moment considerăm că este cel mai real raport făcut. El încă poate fi îmbunătățit pentru că dovezile pe care noi le putem strânge duc la mai mult decât ce s-a prezentat în acest raport," a mai spus președintele Asociației Colectiv.

Răspunsul Departamentului pentru Situații de Urgență este o bătaie de joc, apreciază Iancu

De asemenea, Iancu susține că răspunsul dat de Departamentul pentru Situații de Urgență este o bătaie de joc, iar ISU este vinovat pentru că a permis funcționarea clubului fără autorizație.

"Intervenția a fost un dezastru. (...) Vrem ca justiția să își facă treaba, să fie lăsată să își facă treaba pentru că sunt domni care consideră că dacă cercetările duc mai sus decât trebuie este bine ca acestea să fie oprite. (...) Acum jumătate de țară sare iarăși în apărarea unui om. (...) Unitatea lui a aprobat-o, unitatea lui a intervenit dezastruos. Aici suntem părinții care știm cine s-a opus timp de o săptămână la transferul copiilor noștri în spitalele din străinătate. S-a opus Bănicioiu, s-a opus Arafat și managerii de spitale", a mai spus Eugen Iancu.

Membrii asociației susțin că foarte mulți dintre răniți aveau șanse la viață dacă ar fi fost transferați la spitalele din străinătate, dar au murit în urma infecțiilor din spitalele din țară.

Tatăl unui rănit spune că fiul lui a ajuns la spital pe picioarele lui, iar la 10 ore nu era nici măcar spălat pe față și era învelit în păături de campanie.

La cinci luni de la tragedie, victimele și părinții tinerilor morți susțin că autoritățile nu au gestionat cum ar trebui tragedia și că principalii vinovați sunt ministrul Bănicioiu și secretarul de stat Raed Arafat.

Patronii clubului și reprezentanții firmei pirotehnice, cercetați sub control judiciar

Patronii Clubului Colectiv vor fi cercetați sub control judiciar. Decizia aparține Tribunalului București, care a respins o contestație a Parchetului și a menținut decizia Judecătoriei Sectorului 4. De asemenea, judecătorii au revocat măsura arestului la domiciliu și pentru reprezentanții firmei de artificii. Cei trei patroni de la clubul Colectiv sunt cercetați penal pentru ucidere din culpă și vătămare corporală din culpă. Două luni au stat după gratii fiind cercetați în stare de arest preventiv, iar în decembrie 2015 au fost plasați în arest la domiciliu.

Românii au uitat de Colectiv

Miercuri, 30 martie, cei 64 de tineri care și-au pierdut viața în urma incendiului de la Colectiv au fost comemorați în fața clubului din centrul Capitalei. Se pare că românii au uitat de victimele de la clubul Colectiv. Mult prea puțini oameni au venit miercuri seara să aprindă o lumânare, ori să rostească o rugăciune pentru sufletele celor dispăruți. Printre puținii oameni prezenți se afla și Eugen Iancu, tatăl uneia dintre victime și președintele Asociației clubului Colectiv.

Stela Cădar

În anul 1877, astronomul Schiaperelelli susținea că a identificat pe Marte, semne de irigație artificială. În anul 1976, prima sondă spațială ajunge pe Marte și nu confirmă aceste supoziții. În anul 2003, a fost lansată o altă sondă spațială care confirmă existența apei pe Marte.

Planeta Marte a fost locuită în urmă cu milioane de ani

Planeta Marte este cea mai apropiată de Pământ. O zi marțiană este mai mare decât o zi pământeană, există anotimpuri, axa planetei este înclinată ca și cea a Pământului.

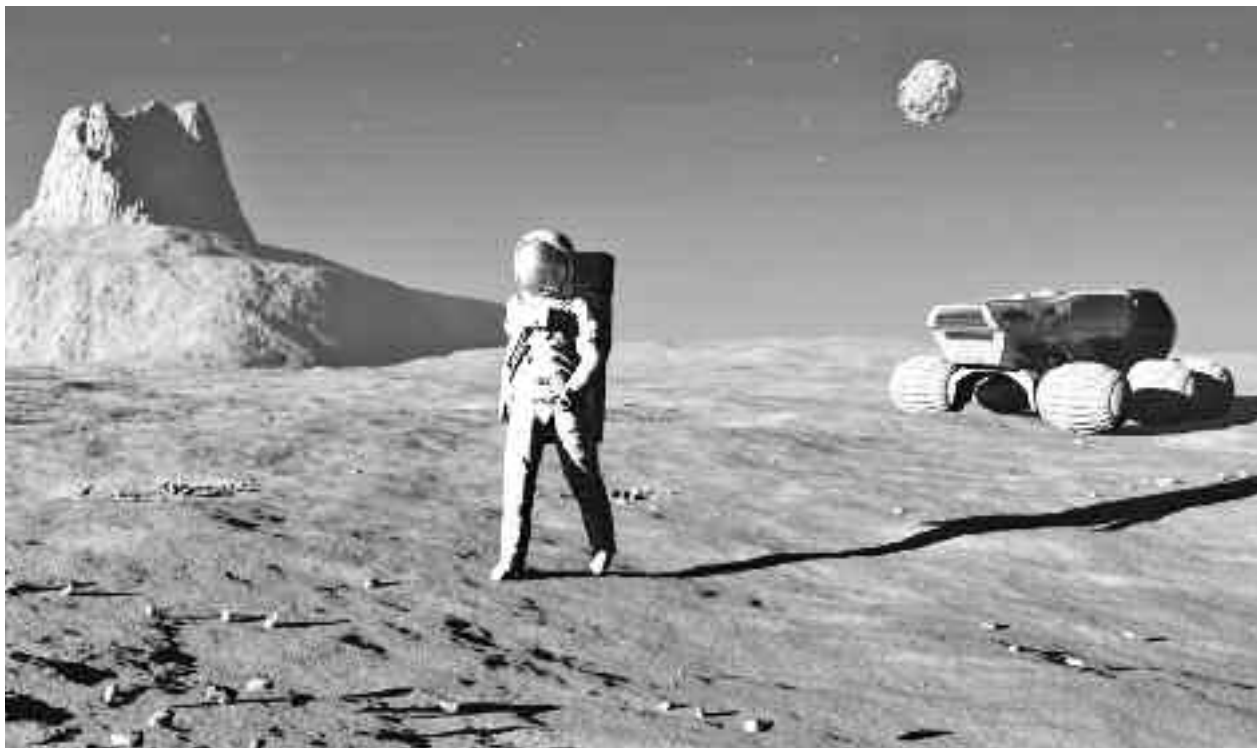
Există însă și diferențe, între cele două planete, legate de mărimea lor și de compoziția atmosferei.

Marte este numită și planeta roșie datorită cantității mari de rugină de la suprafața sa

Marte este numită și planeta roșie datorită cantității mari de rugină care se găsește la suprafața sa. Comparativ cu Pământul este de două ori mai mică, iar atmosfera sa este formată din bioxid de carbon, irespirabilă pentru om. Temperatura medie este de -63 de grade. Vânturile sunt foarte puternice și dau naștere la furtuni de praf. Ideea că pe Marte există forme de viață inteligente a fascinat omenirea.

În anul 1877, astronomul Schiaperelelli susținea că a identificat pe Marte, semne de irigație artificială. În anul 1976, prima sondă spațială ajunge pe Marte și nu confirmă aceste supoziții. În anul 2003, a fost lansată o altă sondă spațială care confirmă existența apei pe Marte. Sonda a avut un dispozitiv, cu ajutorul căruia a forat în adâncime, la 2000 de metri, unde a descoperit gheață. În atmosfera planetei Marte a fost descoperit gaz metan. Specialiștii susțin că acesta provine de la o cometă care a căzut pe Marte, sau există pe planetă bacterii metanogene.

Phobos 2 este o sondă spațială rusească, care a fost trimisă în spațiu, în 1989, pentru a fotografia cele două luni ale planetei Marte. Planeta Marte are două luni, Phobos și Deimos. În 27 martie 1989, transmisia cu această sondă se



Sonda spațială a reușit să surprindă o fotografie în care a fost identificată o piramidă și o umbră ovoidală, cu o lungime de 30 de kilometri și o lățime de 1,5 kilometri

întrerupe brusc, în momentul în care se apropiase de Phobos, pentru a obține fotografii. Ultimele imagini arată cum un obiect în formă alungită se apropie de stație. Sonda spațială a reușit să surprindă o fotografie în care a fost identificată o piramidă și o umbră ovoidală, cu o lungime de 30 de kilometri și o lățime de 1,5 kilometri.

Specialiștii în fenomene extraterestre susțin că astfel de obiecte neidentificate apar de multe ori, în apropierea planetei Marte, dar apariția lor este ținută secretă de NASA. Existența metanului a făcut pe cercetători să susțină că în trecut, pe suprafața planetei Marte au fost mari bazine cu apă. Apa sub for-

mă de gheață, din interiorul planetei, conduce la ideea că poate exista viață pe Marte.

În anul 2004, sonda spațială Opportunity a adus dovezi prin care apa de pe Marte este sărată. Cercetătorii vorbesc despre existența unei mări și probabil în interiorul ei au existat forme de viață. Există peste 27000 de fotografii de pe Marte, care prezintă structuri monumentale, care nu pot fi realizate natural. A fost lansată ipoteza că pe Marte a existat o civilizație care a dispărut în urma unui cataclism. Probabil un corp celest masiv a lovit planeta, schimbând condițiile atmosferice și creând aspectul arid, neospitalier al planetei.

Cercetătorii susțin că impactul cu acel corp a creat și relieful de pe planetă. De o parte a planetei relieful este înalt, de cealaltă parte, sunt hăuri, adâncituri uriașe. Impactul a fost atât de puternic, încât a dislocat masa planetei. Pe Marte se află un vulcan gigant. Are înălțimea de 25 de kilometri și baza este de 500 de kilometri pătrați. În problema legată de sfînxul de pe Marte și de piramidele care sunt în jurul său, astronomii consideră că au fost create de ființe inteligente. Exclud posibilitatea ca factorii naturali să poată realiza toate acestea. Teoria conform căreia o civilizație a locuit pe Marte, are din ce în ce mai mulți susținători.

Acum mii de ani, locuitorii Pământului foloseau tehnici avansate

Locuitorii Pământului au folosit electricitatea, avansate tehnici medicale, procedee industriale și chiar zborul cosmic cu mii și mii de ani înainte de civilizația pe care o știm.

Enigmele sunt cu atât mai mari cu cât, din ce în ce mai des sunt descoperite obiecte vechi de mii de ani care par a fi lucrate cu tehnicile moderne de astăzi sau par a fi folosit tehnologii pe care omul modern abia le-a deprins. Marea dilemă n-a fost lămurită nici de cei care susțin că Pământul a fost locuit cu multe mii de ani în urmă de o civilizație dezvoltată dispărută apoi într-un cataclism, nici de cei care promovează ideea unor vizite extraterestre.

În câmpia de la Nazca există un aerodrom de acum 3.000 de ani

Mayașii cunoșteau roata, dar n-au folosit-o niciodată. Incașii n-o cunoșteau. Totuși, și unii și alții au construit drumuri de piatră, o rețea complexă de șosele, largi și perfect rectilinii, funcționale de mai bine de 3.000 de ani. Faimoasele Freeway-uri din SUA nu rezistă fără reparații capitale mai mult de 5 ani. Destinația desenelor din câmpia Nazca nu a fost găsită încă, Erich von Daniken crede că pista lungă de 60 de km, văzută din avion, i-a sugerat ideea unui aerodrom. Desenele uriașe ar fi reprezentat un sistem de coordonate pentru aterizarea navelor aeriene.

Materiale necunoscute încă

În Orientul Apropiat a fost găsită o țesătură atât de fină încât ceva similar n-a fost realizat decât după 1950. În Egipt și Irak au fost descoperite lentile antice făcute din cristal șlefuit, prelucrat după parametri de înaltă precizie. Astăzi asemenea lentile se obțin prin procedee electrochimice sau prin șlefuirea cu diamante industriale fabricate prin metode extrem de complexe. În Turkestan au fost găsite câteva obiecte mici de formă semicirculară, realizate dintr-un material necunoscut, ceva între sticlă, porțelan și ceramică. Nimeni nu a putut înțelege încă la ce au folosit.

În curtea unui templu din Delhi se găsește un pilon de fier, alcătuit din bucăți sudate printr-un procedeu necunoscut. Este înalt de 7,5 m, cântărește 6 tone și are câteva mii de ani. Stâlpu Kupt Mânar nu a ruginit încă și nu a fost erodat nici măcar de ploile acide. În America de Sud a fost descoperită o cetate în stâncă săpată în epoca de piatră. În interior se află un pilon de oțel, înalt de 5 metri. Este înfipt în podeaua din granit extrem de dur, în care nu se pot înfige nici măcar pitoanele de alpinism. Pe lama cuțitului este gravată o creatură cu cap de jaguar, animal necunoscut în Munții Anzi.

Calculatorul dinaintea erei noastre

În Atena există un mecanism numit „Mașinaria de la Antikytera”, datând din secolul I î.H. Ea se compune dintr-o placă de bronz gravată cu cercuri și inscripții astronomice, în dreptul cărora sunt fixate 20 de roți dințate. Există gravate câteva formule matematice. Când arborele cilindric se rotește cu ajutorul manivelei, pune în mișcare roata centrală, apoi roțile dințate și cadranele gravate. Acest aparat indică mișcările și pozițiile corecte ale sistemului solar, inclusiv cele ale planetelor recent descoperite. Este considerat prototipul unui computer modern.

Pagină realizată de Mihai G.

Grotele și cavernele pot fi locul ideal pentru baze extraterestre

Grotele și cavernele pot fi locul ideal pentru baze extraterestre. Teoria nu este una nouă.

Speologii susțin că, doar 1% din aceste locuri au fost descoperite și studiate.

Trei geologi au observat ieșind din munte un obiect zburător

Încă din Antichitate există texte care susțin această teorie. Se presupune că aceste locuri ascund o lume misterioasă, necunoscută, superioară.

Indienii din America consideră aceste locuri sacre dar și blestemate, în care nu este bine să te aventurezi. În anul 1981, trei geologi care se aflau într-o misiune au observat ieșind din munte un obiect zburător.

Ei au crezut că este vorba despre un avion care ar fi putut avea probleme de zbor

După patru ore de urcat au ajuns în zona unde fusese văzut obiectul. Zona era plină de grote și caverne. Nici



vorbă de avion.

Valea Morții este frontiera dintre statele California și Nevada. Este o zonă muntoasă plină cu grote și caverne,

foarte puțin explorată, dat fiind stâncile foarte abrupte. Munții sunt înconjurați de o zonă deșertică, denumită și Valea Morții, din cauza condițiilor climatice

greu de suportat. În grotele care au fost cercetate au fost descoperite adevărate orașe ale unor civilizații necunoscute. Începând cu anul 2003, zona a fost închisă de armata americană și accesul turiștilor interzis.

În 11 martie poliția a urmărit o flotilă de șapte obiecte zburătoare care nu au mai putut fi vizualizate după ce au intrat în grotele din munți.

O altă zonă plină de grote și caverne este cea din Munții Tatra.

În anul 1944, un inginer ceh a descoperit o bucată de metal necunoscut în una din aceste grote. Această descoperire a trezit interesul specialiștilor, mai ales că, în zonă au fost observate multe OZN-uri.

Și în acest caz, armata a interzis accesul turiștilor și al specialiștilor, începând cu anul 2007. Același situație și în zona numită Agartha, Tibet.

Imaginile din satelit au surprins suprafețe imense muntoase, cu multe caverne și tuneluri misterioase.

Un avion rus care patrula zona a fost doborât în condiții neelucidate. Se spune că extraterestrii sunt la originea acestui accident.

La finalul săptămânii trecute "Art Bunavestire" a împlinit 30 de ani. La Muzeul Țării Oașului a avut loc expoziția anuală obișnuită, marcată în cuvenita notă aniversară, iar la Muzeul de Artă din Cluj-Napoca, sâmbătă, 26 martie, s-a deschis o retrospectivă amplă, alcătuită din lucrări intrate, prin donații, în patrimoniul muzeului negreștean. În cuvintele lui Florin Gherasim, curatorul acestei din urmă expoziții, Negreștiul a devenit "un mic Montmartre" al României.

De trei decenii "Art Bunavestire" face din Negrești-Oaș un mic Montmartre

În anul 1987 un grup de șapte tineri artiști plastici se reuniau, din pur entuziasm, pentru o expoziție colectivă în cafeneaua hotelului "Oșanul" din Negrești-Oaș. Câțiva ani mai târziu, grupul și-a ales un nume care avea să devină renume: "Art Bunavestire". Timp de trei decenii, data de 25 martie a devenit un reper pentru artiști, privitori și jurnaliști din întreaga țară, veniți în Oaș să vadă ce au mai creat artiștii locului.

La finalul săptămânii trecute "Art Bunavestire" a împlinit 30 de ani. La Muzeul Țării Oașului a avut loc expoziția anuală obișnuită, marcată în cuvenita notă aniversară, iar la Muzeul de Artă din Cluj-Napoca, sâmbătă, 26 martie, s-a deschis o retrospectivă amplă, alcătuită din lucrări intrate, prin donații, în patrimoniul muzeului negreștean. În cuvintele lui Florin Gherasim, curatorul acestei din urmă expoziții, Negreștiul a devenit "un mic Montmartre" al României.

Vă oferim un colaj fotografic cu lucrări expuse la Negrești-Oaș în ediția 30 "Art Bunavestire", alături de datele artiștilor expozanți și câteva considerații notate, în cronică sa plastică publicată în albumul aniversar, de criticul și istoricul de artă Vasile Duda.

Artiști și impresii critice

Susana Ardelean este cea mai tânără artistă care expune în ediția 2016, născută în luna mai 1989 la Negrești-Oaș, absolventă a Universității de Nord din Baia Mare în 2011, cu un masterat în fotografie și video la Universitatea de Artă și Design (UAD) din Cluj-Napoca în 2013. Ea "deschide ochiul media al tehnicii fotografice și confirmă intuiția lui Nam June Paik, care a înțeles că în secolul al XXI-lea pictura va deveni hârtie pictată electronic", scrie Vasile Duda.

De la Budapesta a venit **Borgo Borgovics**, artist născut la Târgu Mureș în 1950, absolvent al Universității de Arte Plastice și Decorative din Cluj în 1980 și cu un doctorat luat la Budapesta în 2008, laureat al Premiului Munkacsy. "Ochiul simetric al artistului furnizează o structură fractală cu tensiuni între figurație și defigurație, o viziune macroscopică își găsește expresivitatea în universul particularizat al lui Borgo", notează criticul.

Nicolae Cațavei s-a născut la Făgăraș în 1946 și este membru în asociația AIA Paris. "Praporii lui Nicolae Cațavei aduc în contemporaneitate rigiditatea arhaică a creștinismului. Cromatica stinsă și desenul general evocă simbolurile de efigie ale unei spiritualități care pare să se lupte cu disoluția", consideră Vasile Duda.

Emil Dumitraș s-a născut la Sângeorz Băi în 1983 și a studiat ceramica și sculptura la UAD Cluj-Napoca. "La Emil Dumitraș texturile ceramicii glazurate își urmăresc picturalitatea, iar ochiul materiei își caută simbolismul formelor, un esențialism în care se conturează tradiția, tehnica și inovația", spune cronică.

Andrei Florian, membru fondator al grupului, s-a născut în 1959 la Brașov și a absolvit Institutul "Ion Andreescu" de la Cluj, fiind conferențiar universitar doctor, specializat în ceramică, sticlă, instalații. Despre el aflăm că "este preocupat de obiectul tridimensional care își caută sacralitatea".

Eugen Moritz, născut în 1959 la Cluj, "este un artist al luminii interactive, dinamica turbulentă a fasciculului luminos impresionează spațiul digital, așa cum



Ioan Pop Prilog - "eusiingerul@gmail.com"



Andrei Florian - "Înger 3"



Dorel Petrehuș - "Emigranții"



Ioan Pop Vereta - "Cămeșe"



Aurel Vlad - "Înălțarea"



Ștefan Pelmuș - "Heruvim 4"



Iosif Șaitoș - "Geometrie sacră"

Turner o făcea cu alte materiale și în altă dimensiune artistică".

Din Valea Călugărească, Prahova, a venit invitatul **Ștefan Pelmuș**, născut în 1949 și absolvent al Academiei "Nicolae Grigorescu", secția Pictură, în 1972. Despre opera sa Vasile Duda scrie: "Detalii liniare cu scilpuri cromatice conturează grafica unor forme imaginare înrudite cu spiritualitatea medievală, dar guvernate în ansamblul lor de libertinajul contemporaneității".

Unul din membrii consacrați ai grupului, **Dorel Petrehuș** s-a născut la Dumbrava, în Țara Lăpușului, în 1957, absolvind Institutul clujean în 1982. "Pigmentul primește greutate și masivitate, materia picturii se transformă în multe cazuri în material de modelaj, iar pictura câștigă efecte de altorelief", remarcă judicios cronicarul.

Corneliu Pop, născut la Botiz în 1952, "are în sine ochiul narativ al naturii" în miniaturile dominate de forme vegetale în galben și verde, expuse într-o săliță a Muzeului negreștean.

Ioan Pop Prilog, născut la Prilog în 1964, cu studii la Baia Mare și Reims, "are în pânzele sale ochiul energic și tensionat, curbuleț îngrșit și masivitate, materia picturii se transformă în multe cazuri în material de modelaj, iar pictura câștigă efecte de altorelief", remarcă judicios cronicarul.

Ioan Pop Vereta vine de la Săpânța. Născut în 1964, a studiat sculptura la București. El "așază un ochi care ascunde, care tănuiește tradiția arhetipală - este modul artistului de a transpune în arta contemporană mesajul formelor care au reprezentat sufletul și identitatea costumelor din nordul României".

Vasile Pop Negreșteanu, născut la Negrești în 1955, a studiat la București arta monumentală și restaurarea, iar monumentalitatea se regăsește, la scară mai redusă, în compozițiile sale sculpturale inspirate din teme de cultură națională.

De la București a sosit sculptorul **Mircea Roman**, născut în 1958 și școlit la Cluj. "Cu seriozitate și dramatism, cu strigăte mute și simbolism expresionist, sculpturile artistului acționează (...) direct în universul psihologic al omului din timpurile noastre", consideră Duda.

Iosif Șaitoș s-a născut la Urziceni în 1942 și s-a format ca artist la Timișoara și București. "Formele sculpturale se conturează ca o reiterare a conflictului dintre zei și giganti, dintre materie și antimaterie, ordine și dezordine, cosmos și anticosmos", notează cronicarul plastic.

Prof. univ. dr. **Radu Șerban** s-a născut la Cluj în 1960 și predă la UAD. "Mantia fluidității cromatice impresionează prin fluiditatea griurilor colorate, a frizelor întrepătrunse care valorifică universul abstract al naturaleții", observă criticul bistrițean.

Sătmăreanul **Mircea Vaida** s-a născut în 1985 și a studiat la Academia "Nicolae Grigorescu" din București, obținând în 2010 masteratul în sculptură. "Ochiul coliviei conceput de el aduce retine surprinzătoare volume combinate", spune Vasile Duda despre îndrăzneța compoziție expusă de sculptor.

Aurel Vlad s-a născut la Galați în 1954 și a absolvit 30 de ani mai târziu Institutul "Nicolae Grigorescu" din București la specializarea sculptură. "Drama transformării este văzută ca un purgatoriu al formei, o înălțare spirituală a materiei prin acceptarea sacrificiului; cumva, eliberarea spiritului uman urmează sensul sămânței care își acceptă dispariția ca să poată să ofere roadă multă", comentează Vasile Duda compozițiile de vădită inspirație biblică ale artistului gălățean.

Biletele pentru acest meci s-au vândut în urmă cu câteva săptămâni, într-o zi, în doar două ore. Printre cei care s-au înghesuit să-și asigure participarea la spectacol s-au numărat și sute de sătmăreni. Poate o dată în viață ajungi să vezi pe viu jucători valoroși precum are Spania.

FOTBAL

Drumul României spre Euro 2016 a trecut prin Cluj, cu sute de sătmăreni în tribune

30.000 de oameni au asistat în 27 martie la meciul România - Spania, disputat pe Cluj Arena

Ziua de 27 martie 2016 rămâne una memorabilă pentru populația Ardealului și nu numai. A fost ziua în care naționala României de fotbal a jucat la Cluj-Napoca împotriva unei forțe a fotbalului mondial. Pe Cluj Arena a ajuns naționala Spaniei, nimeni alta decât campioana europeană en-titre, actualmente locul trei în clasamentul mondial.

Biletele pentru acest meci s-au vândut în urmă cu câteva săptămâni, într-o zi, în doar două ore. Printre cei care s-au înghesuit să-și asigure participarea la spectacol s-au numărat și sute de sătmăreni. Poate o dată în viață ajungi să vezi pe viu jucători valoroși precum are Spania. Iar când meniul îți oferă staruri de la echipe de club precum Barcelona, Real Madrid, Atletico Madrid, Chelsea, Manchester United etc, nu-ți rămâne decât să faci tot posibilul să o iei pe direcția Satu Mare - Cluj-Napoca. Biletele au avut tarife destul de mari, cum era de așteptat de altfel. Cel mai ieftin valora 50 lei, în peluze, pentru tribuna 2 s-a plătit câte 100 lei, iar cei din tribuna 1 au scos din buzunare câte 200 de lei.

Tribunele de pe Cluj Arena s-au umplut la refuz, aproape 30.000 de oameni au strigat din suflet "România, România!". S-au făcut valuri, foarte multe poze, tocmai așa am reușit să identificăm sute de sătmăreni prezenți la meci. Pe câțiva dintre ei îi prezentăm în colajul alăturat acestui articol, după ce fotografiile au fost postate pe o rețea de socializare.

Sătmărenii și-au petrecut ziua de duminică la Cluj-Napoca, e oarecum minunat să te plimbi printr-un mall de acolo și să oferi salutări unor sătmăreni ca și cum te-ai afla în propriul oraș. E amuzant să ocupi un loc într-o tribună, iar la o ocazie a României să auzi în spate un supporter care-și întreabă un prieten "Ce, tu nu îți cu Spania?". Au fost momente plăcute, dar și unele neplăcute. S-a stat chiar și câte o oră pentru accesul pe stadion. Dar parcă un eveniment major, precum România - Spania, cere sacrificii.

Legat de meci, ar fi multe și puțin de spus. S-a terminat un impecabil zero la zero. Ne-am format o idee asupra României pe care o vom vedea la Euro 2016, am câștigat un jucător în persoana lui Nicușor Stanciu. Stelistul a bifat al doilea meci la națională, a impresionat prin inteligență, tupeu, iar de mulți specialiști este considerat "noul număr 10" al României, purtat în istoria noastră de fotbaliști precum Dobrin, Hagi, Mutu. Noi sperăm să nu se piardă pe parcurs, să crească de la meci la meci și să strălucească în Franța. Să strălucească toată echipa.

La Euro 2016 ne așteaptă Grupa A, adică Franța, Elveția și Albania. Avem onoarea și plăcerea să deschidem, alături de țara gazdă, cea de-a 15-a ediție a Campionatului European de fotbal. Planurile sunt făcute pentru 10 iunie, ora 22.00!

Hai România!

• **România:** Tătărușanu - Săpunaru, Chiricheș, Grigore, Filip - Pintilii (Ropotan 90+1'), Hoban - Popa (Torje 61'), Stanciu (Sânmarțean 87'), Stancu (Ivan 67') - Andone (Rusescu 74'). Selecționar: Anghel Iordănescu.

• **Spania:** Casillas - Mario Gaspar, Bartra, Pique (Nacho 52'), Alba - Koke, Sergio Roberto (Fabregas 60') - Pedro (Mata 67'), Silva (Morata 79'), Nolito (Isco 46') - Paco Alcacer (Aduriz 60'). Selecționar: Vicente del Bosque.

Ionuț Blăjean



Pentru păstrarea echilibrului acido-bazic al organismului trebuie să îmbunătățim funcționarea rinichilor, bând apă din abundență și consumând legume și fructe diuretice cum sunt: anghinarea, dovleacul, castanele, curmalele, porumbul și cartofii.

Alimentația este esențială în menținerea echilibrului acido-bazic al organismului

Pe măsură ce sunt metabolizate în organism, alimentele sunt asimilate și utilizate pentru funcțiile vitale și tind să crească sau să reducă aciditatea sângelui sau a altor fluide din organism.

În urma metabolismului, rezultă niște reziduuri care sunt în proporție de 99% acide, ceea ce, vom vedea, nu constituie un element favorizant pentru sănătate.

Procesele biochimice din organism

Importanța unui raport alcalin-acid corect și a pH-ului echilibrat în organism nu este o idee nouă în nutriție și medicină. La începutul secolului 20 se vorbea deja despre detoxifierea corpului prin ierburi, clisme, post, masaj, băi de abur și hrană potrivită alcalinizării corpului.

Concluzia mai recentă este că ne putem vindeca singuri schimbând mediul din interiorul corpului nostru. Cu alte cuvinte, nu de germeni și alți agenți patogeni trebuie să ne facem griji, ci de propriul nostru teren interior.

Nutrienții din alimente, precum carbohidrații, proteinele, lipidele sunt livrați celulelor prin sistemul sanguin, iar acestea utilizează oxigen pentru a-i arde și a oferi corpului energie. În urma acestei operațiuni în afară de apă și bioxid de carbon care este eliminat prin plămâni, în corp rămân și reziduuri, sub formă de săruri.

Prin urmare, hrana considerată bună sau rea pentru noi este determinată de cantitatea și calitatea deșeurilor (sărurilor) produse de ea: alcaline sau acide.

Aciditatea și alcalinitatea unei substanțe este măsurată cu ajutorul pH-ului, pe o scară logaritmică de la 1 la 14. Fiecare număr din această scară reprezintă logaritmul concentrației ionilor de hidrogen. La valoarea 7, substanța este considerată neutră, sub 7 este acidă, iar peste 7 este alcalină.

Majoritatea reziduurilor din organism sunt acide și de aceea, urina și pielea (transpirația), cele două mari canale de eliminare au pH acid. Nu este de mirare, deci, că în organismul nostru se acumulează în exces deșeurile acide, corpul nereușind să facă față eliminării lor. Ele sunt eliminate parțial prin rinichi, plămâni și piele, dar o parte este depozitată în țesuturi unde există o circulație mai slabă a sângelui. Astfel de locuri sunt: burta la bărbați, șoldurile la femei, încheieturi, articulații, anumiți mușchi (în ambele cazuri).

Așadar, deșeurile pe care nu le eliminăm devin deșeurile solide, precum colesterolul, acizii grași, acidul uric, pietre la rinichi, la bilă, fosfați, sulfuri și diverse formațiuni cristaline, care se acumulează în corp.

Iar această situație se traduce prin hiperaciditate, care duce la apariția unor boli, îndeosebi reumatism, arterioscleroză, osteoporoză, gută și îmbătrânire accelerată.

Totuși, trebuie amintit că în urma proceselor chimice din stomac, rezultă și bicarbonați, care sunt alcalini și

neutralizează excesul de acizi din sânge, dizolvând deșeurile solide acide. Însă, pe măsura înaintării în vârstă, acest mecanism de alcalinizare al sângelui devine mai inefficient, generându-se astfel fenomenul de acidoză. Există așadar o relație clară între procesul de îmbătrânire și acumularea de acizi.

Pe măsură ce aciditatea organismului crește, celulele sănătoase sunt invadate de bacterii, drojdii și mușegaiuri care prosperă în mediul acid. Și celulele canceroase prosperă în mediul acid.

De fapt, lipsa de oxigen și aciditatea sunt cele două fețe ale aceleiași monezi. Dacă o avem pe una, o avem și pe cealaltă. Substanțele acide resping oxigenul, în schimb substanțele alcaline îl atrag. Privarea unei celule de 35% din oxigenul necesar, timp de 48 de ore, o poate transforma în celulă canceroasă.

Alcalinizarea prin sport

S-a dovedit că sportul ajută la alcalinizarea organismului. Exercițiul fizic ne oxigenează întregul corp și pune în mișcare sistemul limfatic și totodată ne permite să eliminăm aciditatea din țesutul adipos. Bine ar fi să facem sport în natură, care reprezintă un mediu curat și oxigenat, cu mulți ioni negativi benefici, denumiți și "vitaminele aerului". În unele părți din natură (munte, malul mării sau cascadele de apă) unde apa se află într-o continuă mișcare raportul dintre ionii negativi și cei pozitivi este chiar de 2 la 1.

S-a constatat că acest raport este ideal pentru sănătatea omului. Doctorul Kruger a descoperit că ionii negativi reduc nevroza și anxietatea, măresc apetitul și pofta de viață și tonifică organismul.

În orașe, datorită gazelor de eșapament, a fumului de țigară, smogului, antenelor de telefonie mobilă, se creează un mediu nociv, încărcat cu ioni pozitivi. Acest mediu favorizează starea de aciditate a organismului cu toate consecințele sale negative.

Rolul alimentației

Vreau în primul rând să menționez faptul că gustul mai mult sau mai puțin acru al unui aliment nu este un indicator al reacției pe care alimentul respectiv o va produce atunci când este metabolizat. De exemplu, lămâile, portocalele și alte fructe au un gust acru din cauza conținutului de acid citric și de alți acizi organici. Totuși, atunci când sunt metabolizați în organism, acești acizi și alte componente lasă în urmă reziduuri minerale alcaline, având un efect alcalinizant, și nu acidifiant, așa cum ne-am așteptat.

Trebuie să creștem consumul de alimente alcalinizante care reduc formarea de acizi în organism, ca, de exemplu, cele mai multe legume și fructe. Să reducem consumul de alimente acidifiante, în special brânza maturată, carnea, crustaceele, peștele și ouăle. Cerealele, nucile, arahidele, linte și soia au și ele efect acidifiant, dar nu în aceeași măsură ca produsele de origine animală.

Pentru păstrarea echilibrului acido-bazic al organismului trebuie să îmbunătățim funcționarea rinichilor, bând apă din abundență și consumând legume și fructe diuretice cum sunt: anghinarea, dovleacul, castanele, curmalele, porumbul și cartofii.

În concluzie, majoritatea alimentelor de origine vegetală sunt alcaline, cu excepția cerealelor și a câtorva legume menționate deja. Dintre fructe, prunele și afinele sunt acidifiante. Toate alimentele de origine animală sunt acidifiante, cu excepția laptelui și a iaurtului.

Sunt modalități pe care le avem la dispoziție de a lucra spre binele nostru, între care dieta joacă un rol important. Este necesar să reducem ponderea alimentelor acidifiante și să creștem ponderea celor alcalinizante. Se consideră că un raport de 80% alimente alcalinizante, față de 20% acidifiante este cel corect.

Ing. chimist Mircea Georgescu
Tel.: 0721.202.752

Uleiul vegetal nu este bun pentru gătit



Uleiul vegetal nu este un aliment atât de sănătos pe cât susțin unii. Gătirea cu astfel de produse poate duce la rezultate absolut devastatoare, crescând incidența cancerului și a bolilor cardiovasculare.

Uleiurile vegetale, care de regulă sunt de culoare închisă, sunt supuse unui proces intens de prelucrare pentru a crea uleiuri de o consistență bună și inodore.

Uleiurile vegetale precum cel de soia, porumb, șofran și rapiță sunt nepotrivite pentru gătit deoarece conțin cantități foarte mari de acizi grași omega-6, care sunt benefici pentru organism doar atunci când se află în raport de 3:1 cu acizii omega-3.

Majoritatea conțin aditivi artificiali

Uleiurile vegetale au un conținut foarte mare de grăsimi polinesaturate. Organismul uman este alcătuit în proporție de aproximativ 97% din grăsimi saturate și mononesaturate. Când sunt supuse la căldură, acestea se oxidează repede, ducând la crearea de radicali liberi care contribuie la îmbătrânirea prematură.

Majoritatea uleiurilor vegetale conțin BHA și BHT, aditivi artificiali folosiți pentru prelungirea termenului de valabilitate a produselor alimentare. Evită să folosești ulei de rapiță, ulei de porumb, ulei de sămburi de struguri, ulei de bumbac, ulei de soia, ulei de șofrănel, ulei de floarea soarelui, ulei de tărâțe de orez și margarină.



ATO MEDICAL VEST

În relație contractuală cu Casa de Asigurări de Sănătate, oferă produse decontate total sau parțial

Ne găsiți în Satu Mare, str. Gheorghe Lazăr, nr. 1, jud. Satu Mare, și la tel/fax: 0261/726.101, mobil - 0737.518.461 0720.047.485

Orar:
luni - vineri
8:00 - 16:00

Siropul de cătină-albă ajută la întărirea imunității naturale a organismului întrucât fructele acestei specii sunt adevărate polivitamine naturale. Acest proces se manifestă prin acțiunea de distrugere a agenților patogeni și prin stimularea formării de anticorpi.

SĂNĂTATE

Siropul de cătină albă de la Hypericum, sursă de sănătate și vitalitate

Produsele sau suplimentele nutritive elaborate de către Laboratoarele Hypericum sunt obținute din surse naturale (organice) - plante medicinale din flora spontană în marea lor majoritate, plante medicinale din culturi ecologice, cât și din fructe de pădure.

Noutatea acestor produse este că toate sunt extracte naturale concentrate, deci în interiorul capsulelor nu este plantă mărunțită, ci un extract integral concentrat din aceasta, ceea ce asigură o mai bună biodisponibilitate și o mai bună asimilație în organism a substanțelor active benefice pentru diferite afecțiuni.

Prin această tehnologie se rețin din plantele medicinale enzimele, vitaminele și mineralele necesare pentru sănătate. Extractul natural are forma unei mase de particule sferice, care au o curgere mai bună, forma sferică a particulelor reducând posibilitatea înglobării de aer printre ele, astfel încât doza exactă și mai ușoară. Plantele medicinale și fructele de pădure folosite ca materie primă sunt recoltate din zone nepoluante, ecologic curate, astfel încât putem garanta

eficiența maximă și puritatea produsului, prin lipsa de contaminanți toxici carcinogeni, ierbicide, insecticide, îngrășăminte chimice.

Sirop cu cătină albă

Siropul de cătină albă (fără zahăr) este un supliment alimentar cu rol imunostimulator, vitaminizant și mineralizant. Are în componență extract natural din fructe proaspete de cătină-albă (*Hippophae rhamnoides*), apă demineralizată, îndulcitor hipocaloric (ciclamat de sodiu, zaharinat de sodiu, acesulfam K), gumă xanthan, conservant (benzoat de sodiu). Un litru de sirop de cătină-albă fără zahăr (hipocaloric) este obținut din 2 kg fructe proaspete de cătină-albă.

Siropul are rol de stimulare a sistemului imunitar. Contribuie la normalizarea nivelului colesterolului seric. Reprezintă o sursă de vitamine și minerale cu o biodisponibilitate sporită. De asemenea, contribuie la limitarea efectelor stresului oxidativ, la buna funcționare a sistemelor hepatic și cardiovascular. Limitează procesele inflamatorii din organism. Are acțiune hipocolesterolemiantă, energizantă, antiinflamatoare, anti-

oxidantă, vasodilatatoare, hepatoprotectoare, imunostimulatoare, depurativă, diuretică, vitaminizantă și mineralizantă.

Produsul de față este recomandat, în special, persoanelor ce au glicemia crescută (sau cu tendință de creștere) datorită folosirii îndulcitorilor specifici în locul zahărului. Siropul este util și în curele de slăbire, fiind un produs hipocaloric.

Siropul de cătină-albă ajută la întărirea imunității naturale a organismului întrucât fructele acestei specii sunt adevărate polivitamine naturale. Acest proces se manifestă prin acțiunea de distrugere a agenților patogeni și prin stimularea formării de anticorpi. De asemenea, compuși cu proprietăți antioxidante din aceste fructe ajută la combaterea formării radicalilor liberi, cauza stresului oxidativ.

Produsul este un bun adjuvant în eliminarea substanțelor toxice din organism, contribuind la protejerea rinichilor și a prostatei. Acesta este eficient și în normalizarea colesterolului sanguin și a trigliceridelor serice, reglând tensiunea arterială și ameliorând circulația sângelui, în special cea periferică. Astfel, datorită compușilor biologic-activi precum acizii grași nesaturați și fitosterolii, produsul de față are o acțiune cardio-protectoare.

Prin creșterea magneziului plasmatic și prin aportul de vitamine din complexul B, siropul contribuie la tonifierea sistemului nervos și la stimularea activității intelectuale, participând și la procesele de reglare ale sistemului endocrin. Nu în ultimul rând, extractul de cătină-albă este și un excelent protector gastro-intestinal și hepatic, favorizând procesul natural de regenerare al celulelor hepatice.

Toate aceste proprietăți se explică prin conținutul mare în vitamine, minerale și a celorlalți compuși bio-activi ce se păstrează nealterați, cu o biodisponibilitate sporită, datorită procesării minime a ingredientelor, fără tratamente termice.

Mod de folosire

În privința modului de folosire, doza recomandată este de 3-4 linguri de sirop, maxim 6 pe zi, dizolvate în apă minerală, după mesele principale. Sunt recomandate cure de 6 săptămâni cu pauze de 7 zile între acestea. Nu conține coloranți sau arome de sinteză. Conține pulpă de fruct.

Produsul este disponibil și în varianta cu îndulcitor natural, respectiv cu Hyper Stevia rebaudiana (îndulcitor natural din planta Stevia rebaudiana).

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

Str. Drumul Careiului, nr. 4-5
Tel: 0261 740 121

Str. Ștefan cel Mare, nr. 5
Tel: 0261 716 450

Producător:
HYPERICUM IMPEX S.R.L.

Sediul: Baia Sprie, str. Gutinului, nr. 3A, Maramureș, România
Tel/fax: 0262 271 338 ; 0262 372 695
Tel comenzi: 0262 263 048
E-mail: office@hypericum-plant.ro sau hypericumimpex@yahoo.com
Pentru mai multe informații cu privire la produsele noastre și pentru oferte, vă rugăm să accesați site-ul:
www.hypericum-plant.ro

Echipa PrimaGym se prezintă: Spinracing cu antrenarea Szolosi Rita

Fie că ne dorim să ne menținem în formă, să scăpăm de kilogramele în plus sau dimpotrivă, să luăm în greutate, fie că ne dorim să ne simțim bine în corpul nostru, e important să știm ce tip de antrenament fizic ni se potrivește și cine e antrenorul sau antrenora care conduce ora de sport. Treceți azi pragul Centrului de aerobic, cycling și fitness PrimaGym din Satu Mare, Piața Eroii Revoluției nr. 5, pentru a vă face cunoștință cu antrenora Szolosi Rita.



2014 - Fitbalance - Budapesta, Ungaria.

Din 2010, antrenora modelează trupuri la cel mai mare centru de aerobic, cycling și fitness din oraș

Szolosi Rita e în echipa PrimaGym de multă vreme încoace, din 2010, o persoană sociabilă îndrăgită de toată lumea care trece pragul centrului de sport și, desigur, al sălii în care antrenoarea predă. Înainte de a trece la calificările pe care le are Szolosi Rita în materie de sport, vă spunem că e absolventă a Colegiului Național Kolcsey Ferenc din Satu Mare și lucrează zi de zi în lumea frumosului. Coafeză de meserie, Szolosi Rita predă și la Colegiul Tehnic Elisa Zamfirescu. Și iată că în fiecare zi, de dimineață până seara, viața Ritei împletește nuanțe ale esteticului, ale frumosului pentru că sportul înseamnă și el frumusețe.

Modelează corpurile, ajută sătmărenii prin orele de Spinracing de la PrimaGym să aibă o viață sănătoasă. Antrenoarea Szolosi Rita are un CV care o recomandă. În 2010 s-a calificat ca antrenor Spinracing la Fitness Company în Budapesta, Ungaria, iar trei ani mai târziu a obținut și diploma de calificare ca instructor Zumba Fitness la IWI la Debrecen, Ungaria. De-a lungul anilor, antrenoarea și-a făcut o serie de update-uri în domeniu: 2009 - Fitbalance - Budapesta, 2010 - VI. Move - Ya Day - Budapesta, 2010 - Fitbalance - Budapesta, 2012 - Fitbalance - Budapesta, Ungaria și

Antrenoarea vă așteaptă la o oră de Spinracing la PrimaGym!

Și nu putem încheia acest articol fără a vă lansa invitația să participați la o oră de Spinracing, un antrenament de 55 de minute cu încălzire și relaxare și pe parcursul căruia este antrenat, lucrat, tot corpul. Spinracing-ul folosește biciclete staționare, iar bicicliștii sunt purtați pe parcursul orei de antrenoare prin diverse intensități de viteză și rezistență pentru a crește pulsul inimii. Spinracing este un antrenament foarte eficient pentru arderea grăsimilor și nu numai, pentru că la ora de tip spinracing se lucrează atât pentru ardere cât și pentru zonele musculare. Nu se mărește masa musculară la coapse. Și, în plus, la orele de Spinracing pot veni copii de la 12 ani în sus și adulți de toate vârstele.

Ioana Vladimirescu

REȚETE

Ștevia este o plantă specifică bucătăriei est europene, consumată mai ales primăvara se folosesc frunzele tinere mai ales în ciorbe, în plăcinte, omlete, ca foi pentru sarmale sau înăbușite asemeni spanacului.

Consumul de ștevie stimulează energia mentală și fizică

Ștevia (*Rumex patientia*), denumită popular dragomir, macriș de grădină, este o plantă din familia Poligonaceelor. Crește sălbatică și cultivată. Consumul de ștevie stimulează energia mentală și fizică.

În pământ, ea are un rizom gros, cu multe capete. În partea superioară, tulpina de ștevie este ramificată, purtând pe ea frunze mari, cu pețiolul consistent. Florile sunt grupate, verzui, purtând pe ele un cerc roșu-palid sau roșu-vișiniu.

Substanțe active

Substanțele active importante pe care le conține ștevia sunt: în cantitate semnificativă vitamina C, dar și A, E și K, acid tartric, acid oxalic (oxalați), săruri minerale precum: potasiu, fosfor, magneziu, calciu, fier, zinc, proteine, fibre.

Valoare medicinală au, mai ales, rădăcinile, care se recoltează toamna, atunci când perioada de vegetație a încetat, precum și semințele. Pentru aplicații strict medicinale, se prepară infuzie, decoct, cataplasme.

Cum se consumă?

Ștevia este o plantă specifică bucătăriei est europene, consumată mai ales primăvara se folosesc frunzele tinere mai ales în ciorbe, în plăcinte, omlete, ca foi pentru sarmale sau înăbușite asemeni spanacului. Ele pot fi consumate crude, în salate sau pot fi conservate prin uscare, congelare, sau puse la borcan cu sare și adăugate ulterior la diferite mâncăruri.

Preparatele din ștevie, în forma lor naturală, nefiartă, au proprietăți depurative, diuretice, tonice. Consumul de ștevie este indicat, cu precădere, în lunile de primăvară, pentru detoxifierea organismului. Prin proprietățile sale depurative, ștevia curăță organismul de toxinele adunate în decursul iernii.

Ștevia contribuie și la accelerarea proceselor de mineralizare, de reechilibrare a organismului, în trecut fiind considerată și un antiscorbutic important. Capacitatea șteviei de a combate scorbutul trebuie luată în seamă și în ziua de azi.

Consumul de ștevie stimulează energia mentală și fizică, fiind totodată o barieră împotriva bacteriilor care provoacă cariile dentare. Aceste calități sunt susținute de cercetări și studii științifice. Este o plantă care ne ajută să eliminăm lichidul de prisos din corp, ne scapă de oboseala minții și a trupului. Este recomandată și în restabilirea echilibrului gastric, fiind alcalinizantă.

Ștevia, cultivată sau sălbatică, este folosită pentru calmarea usturimii provocate de contactul cu urzicile. Efectul de ameliorare este resimțit aproape imediat.

Pentru că are o valoare energetică redusă, ajută la scăderea în greutate datorită proprietăților sale de reglare a nivelului de zahăr din sânge, dar și a nivelului colesterolului.

Preparatele din rădăcina au eficiență în tratarea unor boli de piele (cum ar fi peelingul, bubele dulci), epuizare fizică și nervoasă, reumatism, gută, insuficiență hepatică, icter, infecții ale pielii. Rădăcina șteviei în tradiția populară era folosită la vopsit în diferite culori precum: verde, galben, albastru.

Preparatele din semințe, sub formă de decoct, sunt folosite ca laxativ și ca purgativ. Tot ca purgativ este folosită și ștevia stânelor sau măcrișul cailor (*Rumex alpinus*), o specie de ștevie care crește mai ales în zonele montane, pe locurile unde au poposit turmele de oi sau pe locul stânelor.

Ștevia și rădăcina de ștevie sunt contraindicate celor suferinzi de afecțiuni pulmonare și ale căilor respiratorii, celor cu stomac sensibil, reumaticilor și bolnavilor cu suferințe articulare, celor cu pietre la ficat sau la rinichi.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

Ciorbă de sfeclă roșie - rețetă moldovenească



Aveți nevoie:

500 g sfeclă roșie (o sfeclă de mărime medie), un morcov, un pătrunjel, o ceapă, 250 ml borș sau 2 linguri praf de borș, ulei, leuștean, pătrunjel verde, 2 cartofi mai marișori, câteva linguri de smântână sau smântână vegetală.

Mod de preparare:

Morcovul, pătrunjelul și ceapa se răzuiesc pe răzătoarea cu găuri mari sau se taie felii subțiri și se călesc circa 2 minute în 3-4 linguri de ulei. Compoziția se stinge cu 2 l apă rece și se

fierbe 30 minute. Sfecla curățată, precum și cartofii se taie cubulețe și se adaugă în supa clocotită. Când toate sunt fierte, ciorba se acrește cu borș sau eventual zeamă de lămâie. Pentru aromă se adaugă pătrunjel și leuștean tocat. Se mai lasă să dea încă un clocot și se ia de pe foc. Se poate servi caldă, dar mai bine rece, astfel are un efect răcoritor. La servire se poate adăuga o lingură de smântână, sau în perioada de post smântână vegetală.

Mere coapte umplute cu nuci



Aveți nevoie:

4 mere mari, 100 g miez de nucă măcinat (bucăți mai mari, sau mai mărunț, după gust), 25 g stafide, o linguriță de scorțișoare pudră, coajă rasă de portocale, 3-4 linguri de miere, o lingură de zahăr.

Mod de preparare:

Miezul de nucă se amestecă cu stafidele, cu mierea, cu puțină coajă răzuită de portocale și cu scorțișoarele. Merele se scobesc în așa fel încât perețele să rămână de circa 1,5 cm grosime.

Din bucățile de mere scobite se răzuiește aproximativ o lingură bună și se adaugă la amestecul de nucă. Merele scobite se umplu cu acest amestec, se așează pe o tavă căptușită cu hârtie de copt, la fel și bucățile de mere rămase, se presară cu coaja răzuită de portocale și cu încă puțină pudră de scorțișoare, apoi se pune la cuptorul preîncălzit. Când începe să se coacă se presară zahărul, se pune înapoi și se mai lasă la copt până când zahărul se caramelizează. Se servește caldută, sau rece.

Lichior de portocale preparat acasă



Aveți nevoie:

2 bucăți de portocale, 2 bucăți de mandarine (sau 4 bucăți de portocale), 350 g de zahăr, o cuișoară, 1-2 plicuri de zahăr vanilat, 180 ml apă, 500 ml vodcă 40%, sau alcool rafinat dizolvat la aceeași concentrație.

Mod de preparare:

Fruitele se spală bine și se curăță de coajă cu ajutorul unui dispozitiv de curățit cartofi, fără să se ia și partea albicioasă. Bucățile de coajă se mărunțesc și împreună cu cuișoara se pun în alcool, într-un vas închis și se lasă așa circa 2 săptămâni. După cel puțin 2 săptămâni se strecoară. Zahărul se cara-

melizează ușor, doar până la topire și se stinge repede cu apă. Se adaugă coaja de portocale și se fierbe, până când zahărul caramelizat se topește integral. Se ia de pe foc, se adaugă zahărul vanilat și se amestecă până când și acesta se topește. Siropul astfel obținut se lasă să se răcească, apoi se amestecă cu alcoolul strecurat de pe coaja de portocale. Se pot adăuga și câteva linguri de zeamă de portocale, după gust, apoi se pun din nou în sticle închise și se mai lasă așa cel puțin două săptămâni. Se consumă răcit, sau cu cuburi de gheață.

Varză călită cu soia



Aveți nevoie:

1 kg de varză murată măruntă, 300 g de ciuperci, o ceapă, un ardei (se poate folosi și pastă de ardei), sare, piper, puțină boia de ardei, delicat (de casă) sau zeamă de supă de zarzavaturi, o linguriță de mărar uscat, ulei.

Mod de preparare:

Ciupercile se curăță, se taie în bucăți de mărime potrivită, se spală și se lasă să se scurgă. Se pot folosi ciuperci pleurotus, ciuperci albi, sau ciuperci de pădure, fie proaspete, fie din con-

servă. Ceapa și ardeii se mărunțesc și se călesc în ulei, apoi se adaugă ciupercile și se prepară un papricaș, cu puțin sos, condimentat după gust, cu sare, piper, boia de ardei și bază pentru mâncăruri. Varza se spală, se stoarce și împreună cu mărarul se căleşte în ulei, apoi se amestecă cu papricașul de ciuperci. Se mai condimentează cât este nevoie și se lasă să mai fiarbă așa puțin în sosul propriu. La servire se poate adăuga smântână, sau dacă doriți de post, smântână vegetală sau bulion. Se potrivește perfect cu o mămliguță.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Piese de vestimentare cu imprimeuri tradiționale românești sunt o alegere potrivită pentru sezonul de primăvară - vară, mai ales că, încă de la începutul anului, marii creatori de modă au adus pe podium cu multă grație imprimeurile florale și grafismele, elementele principale care definesc arta populară românească.

MODĂ

Ținuta cu imprimeuri tradiționale, alegerea potrivită în acest sezon

Ne apropiem tot mai rapid de zilele mult așteptate de primăvară, în care trebuie să aducem un aer proaspăt garderobei noastre. Odată cu primii pași făcuți în luna aprilie, ne lovim de... tradiții.

Cu toții iubim cadourile, dar mai ales pe cele pe care au o semnificație. Anul acesta, putem face un cadou în spirit și putem alege diferite piese vestimentare tradiționale, printre care se numără celebra ie românească, dar și accesorii, precum husele pentru gadget-uri sau gețile și poșetele. Sunt foarte ușor de purtat și, cel mai important, oferă un aspect feminin. Pentru a păstra ținuta într-o linie cât mai simplă, este ideal ca aceste imprimeuri tradiționale să fie purtate alături de piese în tonuri de alb și negru. În felul acesta, cu siguranță vom ieși în evidență mulțumită contrastului creat.

Cu siguranță veți fi în centrul atenției

Piese de vestimentare cu imprimeuri tradiționale românești sunt o alegere potrivită pentru sezonul de primăvară - vară, mai ales că, încă de la începutul anului, marii creatori de modă au adus pe podium cu multă grație imprimeurile florale și grafismele, elementele principale care definesc arta populară românească.

Bineînțeles, designerii români ne stau la dispoziție cu noi colecții de sezon, dar acestea sunt nelipsite chiar și din colecțiile brand-urilor comerciale, sub diferite forme, nuanțe și mărimi. Indiferent de ținuta pe care o alegi, fie ea una de seară sau de zi, cu siguranță vei fi o mândruță fashionistă în centrul atenției.

În cazul în care nu ai nicio idee despre cum ai putea purta aceste imprimeuri, noi am pregătit câteva sugestii care îți-ar putea ușura ziua.

Pentru o ținută de seară, ai putea opta pentru o rochie neagră, midi, cu mâneci lejere și cu imprimeu floral subtil. Adaugă o pereche de pantofi stiletto în același ton și păstrează o linie cât mai simplă.

Lăsați ia să vă scoată în evidență!

În cazul în care consideri că acest imprimeu nu te evidențiază așa cum îți ai dori, poți opta pentru accesoriizarea telefonului sau a tabletei. Cu siguranță vei fi remarcată chiar și în felul acesta. De asemenea, chiar și o geantă de mici dimensiuni care să conțină accente tradiționale i-ar putea face pe cei din jur să te admire.

Pentru o ținută de zi, lejeră, poți opta pentru o ie, o pereche de pantaloni din piele, la care poți adăuga cu încredere accesorii statement, lăsând ca ia să fie cea care te scoate în evidență. Bineînțeles, mai ales dacă ești adeptă stilului boho, poți opta chiar și pentru rochii cu accente tradiționale, cu sau fără o curea împletită în talie alături de un look feminin și discret cu bucle lejere.



Lennon și Maisy - muzică, emoție și talent



După ce au făcut senzație pe YouTube cu vocile lor perfect armonizate, surorile Lennon și Maisy Stella au "pășit" pe micile ecrane în serialul "Nashville: Orașul muzicii", o producție de televiziune care le pune în valoare talentul deosebit și le face cunoscute în întreaga lume.

Există o regulă în casa familiei Stella - nu poți să spui nimănui să se oprească din cântat niciodată, indiferent cât de târziu sau devreme ar fi. Această regulă este acceptată fără probleme de către cele mai tinere membre ale familiei, Lennon (16 ani) și Maisy (12 ani), care au învățat să cânte la tamburine, ukulele și chitare imediat ce au început să umble. Melodiile vibrează în memoria lor încă de micuțe, fiind crescute la o fermă din zona rurală a provinciei canadiene Ontario de către Brad și Marylynne (cantautori care au format duetul The Stellas), care le-au învățat pe fiicele lor tot ceea ce știau despre muzică. "Am crescut fără televizor, fără internet și doar cu un singur telefon mobil în casa noastră, cel al mamei. Când

locuim la fermă, nu prea aveam contact cu lumea exterioară. Tot ceea ce făceam era să compunem muzică și să cântăm," își amintește Lennon.

Ceea ce le-a adus în atenția publicului a fost succesul lor fulminant de pe YouTube, în special interpretarea, în 2012, a piesei "Call Your Girlfriend", a lui Robyn și Erato, în maniera lor personală, vocile minunate fiind acompaniate doar de bătăile palmelor și a unor cutii de plastic. Ele au încercat să se facă cunoscute din dorința de a putea să aplice pentru o viză de muncă în SUA. Senzaționala interpretare le-a adus foarte repede o apariție în emisiunea "Good Morning America" din New York, unde au fost invitate pentru a cânta live piesa lor. Până în prezent, videoclipul a strâns peste 27 de milioane de vizualizări. Cu un acompaniament acustic și aranjament vocal deosebit, surorile carismatice au mai făcut coveruri și după alți artiști - The Beatles, Johnny Cash, Jason Mraz, Jessie J și alții, canalul lor personal depășind 70 de milioane de vizualizări.

Familia s-a mutat în Nashville în 2009, o decizie extrem de bună pentru fete, care s-au adaptat foarte repede. Deși muzica era pasiunea lor, Maisy și-a dorit

dintotdeauna să joace în filme, având câteva apariții în clipuri publicitare. După ce mama lor a aflat de existența unui rol într-un nou serial produs de postul ABC, care urma să fie filmat în Nashville, Maisy a participat la audii. În etapa finală a procesului de audii, agenții de casting au descoperit-o pe sora mai mare a lui Maisy, Lennon, și au decis ca ambele fete să fie distribuite în serial. Chiar dacă la început personajele interpretate de ele nu erau atât de dezvoltate, producătorii au profitat de talentul lor și au inclus din ce în ce mai multe cântece interpretate de cele două surori. Apariția în serial a reprezentat o rampă pentru muzica lor. Lennon și Maisy au interpretat piesa "Ho Hey", a celor de la The Lumineers, într-un episod din 2013, iar lansarea înregistrării pe posturile de radio le-a adus în Top 40 Billboard Hot Country Songs. Succesul serialului, aflat deja la al patrulea sezon, și programul lor încărcat de filmări le-a determinat însă pe cele două surori să renunțe la școala publică, ele participând acum la cursuri online.

În doar câțiva ani de când au intrat în atenția publicului, Lennon și Maisy au reușit să facă ceea ce alții realizează poate într-o viață: au cântat de mai multe ori

pe scena prestigioasei Grand Ole Opry, au apărut în emisiuni de televiziune, în concertul "We Day" - un eveniment menit să-i inspire pe tineri. Au luat parte la Country Music Awards, unde au cântat înainte de a-i oferi lui Taylor Swift Premiul Pinnacle. Anul trecut și-au adăugat o nouă ocupație în CV-ul lor, cel de autoare, lansând o carte ilustrată de povești pentru copii intitulată "In the Waves". Bazată pe primul cântec original scris de ele, povestea spusă în versuri urmărește două surori care visează că petrec o zi fabuloasă pe plajă.

Chiar dacă sunt extrem de ocupate cu filmările și alte apariții în concert sau festivaluri, cele două surori simpatice sunt la fel de motivate și cu suficientă energie pentru a-și petrece timpul liber compunând muzică pentru viitorul lor album. "De obicei la sfârșit de săptămână ne întâlnim cu diferiți colaboratori pentru a scrie cântece, ca să avem de unde alege pentru un album sau un EP. Avem deja câteva cântece care-mi plac mult, dar vreau să continuăm să scriem," declară Lennon.

Părinții celor două fete realizează că drumul fiicelor este considerabil diferit de cel pe care l-au urmat ei și de aceea au

grijă ca Lennon și Maisy să nu fie afectate negativ de succesul de care au parte încă din copilărie. Faima celor două fiice, care și-au depășit părinții, este un sentiment minunat pentru Brad și Marylynne. "Pot să ies pe scenă în fața a mii și mii de oameni și tot nu se compară cu senzația unui părinte care-și privește copiii apărând pe scenă. Nimic nu se compară cu acest sentiment," spune, emoționată, mama celor două adolescente.

După o copilărie petrecută cântând și ascultând muzică și un debut pe micile ecrane la o vârstă fragedă, păstrându-și intacte inocența, candoarea și modestia, pare că nimic nu le stă în cale. Dorința cea mai arzătoare a lui Lennon este lansarea unui album muzical. "Visul meu este să scot un album de care să fiu mulțumită. Nici nu contează dacă are succes sau nu. Doar să lansez un material discografic pe care eu îl consider foarte bun." Visul lui Maisy, pe de altă parte, nu are legătură cu muzica. "Eu îmi doresc să joc într-un film cu Zoey Deschanel. Acesta e visul meu fiindcă o iubesc foarte mult." Datorită talentului lor deosebit, pasiunii și perseverenței, surorile Lennon și Maisy își vor putea transforma, cu ușurință, visele în realitate.