



ÎN FIECARE SĂPTĂMÂNĂ gratuit

„WEEKEND MAGAZIN”

Astăzi vă oferim un supliment de 16 pagini cu informații utile și interesante



URMĂTORUL NUMĂR AL ZIARULUI NOSTRU VA APĂREA MIERCURI, 7 APRILIE

GALAȚI @ ROMÂNIA

ÎN TOTDEAUNA, PRIMII! ©

www.viata-libera.ro

78.000 de cititori zilnic Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență conform Studiului Național de Audiență măsurate în perioada Octombrie 2008 - Octombrie 2009

VALUTA: Euro 4,1034 lei, Dolar 3,0292 lei. METEO: 6° 18°, Galății, Parțial înnorat, posibile averse.

Atenție, șoferi Radarele invizibile - la lucru ▶ Trei aparate invizibile se vor concentra sâmbătă pe Drumul Național 25. Să ne considerăm avertizați - vorba filmelor americane. Radarele invizibile nu ne mai lasă nici măcar să ne gândim la viteză, după ce părăsim orașul. Deși, având în vedere că graba strică treaba - mai ales pe șosele - mai bine stăm cumintiți și reținem pe unde vor mai umbra în zile de Paști și cele premergătoare mașinile Rutierii dotate cu aparate radar invizibile. Comisarul Viorel Cojocaru: „Trei aparate invizibile vor patrula întreaga zi de sâmbătă pe Drumul Național 25, în special în zona mănăstirii din comuna Tudor Vladimirescu. De asemenea, duminică, luni și marți, un radar invizibil va rămâne în continuu pe acest DN, ca și pe Drumul European 581 Tecuci-Cosmești. Rutiera va avea radare invizibile și la Cudalbi - unde se află mănăstirea Gologanu, un singur aparat urmând să rămână și aici începând de duminică. Va fi supravegheat radar și Drumul Național 26, iar drumul Național 24 D Cuca va fi în special urmărit, pe această porțiune mulți șoferi fiind tentați să apese în exces pedala de accelerației”.

Elena Parapiru



Katia Nanu katia@viata-libera.ro

Pastorală ÎNVIEREA DOMNULUI - BUCURIA "OSPĂȚULUI CREDINȚEI"



SPECIAL/3

Cum să fidelizezi specialiștii din mediul rural? Satul românesc nu renaște în toate comunele

Primarii a 13 localități susțin că nu au teren în intravilan ca să le construiască de locuințe profesorilor, poliștilor și medicilor SOCIAL/8



Foto Bogdan Codrescu foto@viata-libera.ro

Iarba de acasă

Drumul pe stradă este pentru orașean ca plimbarea pe arie a celui legat de ghe. Tăranii văd colțul grăului încolțit, viziuna vulpii, aripa ploilor secerând cerul, noi cercetăm găurile din asfalt și ascultăm șuierul sirenelor de la mașinile bulucite pe străzi înguste. Un drum prin oraș poate fi însă o călătorie la fel de instructivă precum cea oferită de mama natură. Dacă știți să vezi. Numărați în orice cartier farmaciile pe lângă care treceți, băncile și, de ce nu, bisericile. Primele două sunt mai dese decât magazinele de haine, ceașornicăriile sau cofetăriile. Bisericele, însă, nu sunt la fel de numeroase, dar marea lor majoritate emană grandoare și progres. Ce altceva poate însemna construcția permanentă, șantierele în lucru, dimensiunile impresionante? Orașenii își pot raporta viața și după astfel de criterii, pur vizuale, dar palpabile. Suntem mai bolnavi ca niciodată, altfel n-ar răsări farmacia și magazine naturiste cu zece pe același bulevard. Ca să nu mai vorbim și de cabinete și clinici particulare... Suntem mai în nevoi ca oricând din moment ce băncile nu dau faliment și răsăr în tot locul, cu sedii mai mari sau mai mici în calea fiecărui trecător.

Și avem nevoie de credință mai mult ca niciodată, pentru că această criză ne-a oprit construcțiile de tot felul, mai puțin dorința de a-i face locaș Domnului în apropierea fiecărui gălățean. Dăm așadar, în acest timp haotic și precar, ceea ce este de trebuință trupului, buzurului și sufletului. N-ar fi cazul să fim fericiți? Sau El ne înțelegem cel mai bine, pentru că răspunsul va să vină, dincolo de această viață. Închiși în cutiile noastre de beton, cu speranțele încătușate de realitatea micului ecran, acolo unde politicienii desfășoară o activitate mai serioasă decât în guvern sau în legislativul țării, noi, orașenii, uităm de realitatea străzilor, pe care încă mai putem întâlni oameni, copaci, flori. Primim sărbătorile în buzunare, în stomac, în coșul de cumpărături, nu în suflet. Și vin Paștile, și vine Lumina, și ieșitul în stradă devine prilej de mulțime zgomotoasă în care emoția învierii abia dacă tremură ca o adiere pierdută de vânt. Farmaciile și surpemarketurile vor fi închise, băncile își vor opri programul cu publicul, avalanșa de neam prostie televizată se va întrerupe câteva clipe. Vom avea timp pentru sufletul nostru, pentru a împărți Lumina cu cei din jur. Vom avea timp să ne vedem pe dinăuntru. Înăuntru sau în afara bisericii din beton vom putea începe construcția propriei noastre biserici. Întâlnirea cu Dumnezeu va face poate, ca și pe drumul nostru, al celor încătușați în tennița orașului, să răsără în această primăvară câteva fire de iarbă. Sărbători ferice tuturor!

Oțelul, joc execrabil cu Pandurii: 1-1 Când fotbalul e-n post negru...



Foto Florin Novac foto@viata-libera.ro

SPORT/9

Noul Muzeu de Artă Vizuală Aproape 3.000 de metri pătrați pentru expoziții



Așa va arăta noul sediu al muzeului VARIA/4

Adresa redacției: str. Domnească nr. 68 TEL. 460 620, FAX 471 028 redactie@viata-libera.ro

COTIDIAN INDEPENDENT marcă înregistrată

auditat de Biroul Român de Audit al Tirajelor membru al Biroului Internațional de Audit al Tirajelor

SINAXAR S. Cuv. Nichita Mărt.; Sf. Mc. Elpidifor D. Cuv. Gheorghe de la Maleon, Zosima și Platon; Iosif, imnograful

MAXIME "Cel mai greu lucru în artă e să rezisti." Constantin Piliuță

LE URĂM CITITORILOR NOȘTRI ȘI TUTUROR GĂLĂȚENILOR LINIȘTE ÎN SUFLETE ȘI BUNĂSTARE ÎN CASE. SĂRBĂTORI LUMINATE, ÎNVIEREA DOMNULUI SĂ VĂ FIE PRILEJ DE BUCURIE!

INTERIOR

EVENTIMENT/5 Durerile se tratează și în zilele libere Urgențele funcționează în regim normal

Ba ne plouă, ba nu De 2 X senin de Paște

VARIA/4 Operațiune antidrog Cafea cu aromă de cocaină

Statistica Poliției Rutiere Paștele pe șosele - din 2006 și până azi

Și anul acesta Sărbătoarea noastră, bucuria infractorilor

SOCIAL/8 „Oameni pentru oameni” - o campanie reușită

Asociația "Respect" mulțumește donatorilor

Când fotbalul e-n post negru

Un gol și o ocazie de gol, atât a produs Oțelul în partida de ieri, cu Pandurii Tg. Jiu, enervându-și propriii suporter...

Dănuț Lungu danut@viata-libera.ro

Prohodul sportului-rege

Vinerea Seacă ne-a oferit, ieri, un meci de post, cu toate că sună a blasfemie asemuirea alimentației și conduitei ireproșabile...

suspect de blat!" - disputa dintre gălățeni și gorjeni a fost doar un episod prost al sportului-rege. Se poate spune - și de data aceasta nu mai este o exagerare...

Axente, high-kick!

Mostra de nepuțință din ziua în care gospodinele încă mai dereticau prin casă, frământau cozonaci și încondeiau ouă, a debutat cu o eliminare neașteptată...

Dorinel, mulțumit de joc!

Antrenorul Oțelului s-a arătat dezamăgit de atitudinea suporterilor din finalul meciului cu Pandurii Tg. Jiu și a declarat că echipa sa a făcut un joc bun în condițiile eliminării timpurii a lui Axente...

Dănuț Lungu

FOTBAL INTERNAȚIONAL

"Briliantul", la judecată...

Tribunalul Național Antidoping va judeca, pe 19 aprilie, dosarul în care atacantul echipei AC Fiorentina, Adrian Mutu, este acuzat de dopaj cu sibutramină...

Avocatul Gaetano Afeltra, expert sportiv, a declarat că sancțiunea pentru atacantul echipei Fiorentina, Adrian Mutu, depășit pozitiv cu sibutramină de două ori...



Paraschiv și ceilalți "oțelari" au reușit, ieri, să dea cu piciorul punctelor obținute cu multă muncă la Mediaș

Viata ca joc

Din SPORTUL gălățean

Nouă junioare de la Clubul Phoenix - la loturile naționale de baschet

În perioada vacanței școlare, de luni, 5 aprilie, se reușesc pentru pregătire centralizată și loturile naționale de baschet pentru junioare. La Drobeta Turnu Severin se va pregăti lotul junioarelor U 13...

Vinerea Mare a programat primele cinci meciuri ale rundei a 25-a. Celelalte patru partide se vor disputa astăzi, după următorul program:

Internațional Curtea de Argeș - Rapid București (ora 14,30 - Digi Sport) Universitatea Craiova FC Timișoara (ora 16,30 - Digi Sport)

FC Vaslui - Unirea Alba Iulia (ora 19,00 - GSPTV) CFR Cluj - Gloria Bistrița (ora 21,00 - Digi Sport)

Oțelul - Pandurii Tg. Jiu 1-1 (1-1) Meci disputat ieri în etapa a XXV-a a Ligii I de fotbal; Stadionul „Oțelul” - 5.000 spectatori; Au marcat: Iorga 29' / Vranjes 45'; Cartonașe galbene: Sârghi 88' / Cardoso 52'; Cartonaș roșu: Axente 23'; Echipele utilizate: OTELUL: Grahovac - Răpă, Sârghi, Costin, Silviu Ilie - Neagu, Giurgiu - Iorga, Paraschiv

Jumătate de etapă...

"Oțelarii" și-au nemulțumit suporterii ▶ Derbiul moldav - adjudecat de Ceahlăul ▶ Campioana en-titre a câștigat la Astra ▶ Steaua a avut probleme cu Brașovul ▶ Astăzi se dispută ultimele meciuri

Vinerea Mare a programat primele cinci meciuri ale rundei a 25-a. Celelalte patru partide se vor disputa astăzi, după următorul program:

FC Vaslui - Unirea Alba Iulia (ora 19,00 - GSPTV) CFR Cluj - Gloria Bistrița (ora 21,00 - Digi Sport)

Între vestiar și gazon

Riposta rapidiștilor

de Galamaz și Rusescu. Arbitrat Robert Dumitru (Brașov).

Ceahlăul Pietra Neamț - Poli Iași 1-0. Chiar dacă au șanse minime de a se salva de la retrogradare, nemțenii trag pentru a realiza baremul Unicel gol a fost realizat de Vasilache (min. 70).

Partida Dinamo Gaz-Metan Mediaș s-a terminat după încheierea ediției noastre.



Rapid București a depus memoriu la Comisia de Recurs a LPF în cazul "Varga - Bălan" împotriva hotărârii Comisiei pentru Soluționarea Litigiilor, din 30 martie, a declarat, ieri, președintele Consiliului de Administrație al grupării giuleștene, Ion Taban.

Comisia de Disciplina îl sancționează pe Iancu, la 10 martie, cu șase luni de suspendare și penalitate financiară de 150.000 de lei pentru declarații jignitoare la adresa conducerii Federației Române de Fotbal.

Toate cluburile din Liga I au depus documentația necesară în vederea obținerii licenței pentru sezonul 2010-2011, respectând termenul limită de 31 martie, a declarat Viorel Duru, directorul Departamentului Licențiere din cadrul Federației Române de Fotbal.

Comisia de Recurs din cadrul Ligii Profesioniste de Fotbal a admis, în parte, memoriul președintelui FC Timișoara, Marian Iancu (foto), schimbând încadrarea și reducând sancțiunea la doar trei luni de suspendare și 14.000 de lei penalitate sportivă.

FLASH FOTBAL

Sfârșit de sezon ratat!



Mijlocășul formației Steaua, Janos Szekeley (foto), a suferit o entorsă la genunchiul drept și va fi supus, săptămâna viitoare, unei intervenții chirurgicale. Jucătorul (în vârstă de 26 de ani), s-a acci-

dentat la antrenamentul de miercuri, el suferind, conform site-ului oficial al grupării bucureștene, "o entorsă la genunchiul drept, soldată cu o leziune de menisc intern".

Fundașul FC Timișoara, Cosmin Contra, a declarat că antrenorii i-au remontat pe fotbaliiștii formației bănațene după înfrângerea cu FC Vaslui (scor 0-1), pe teren propriu și este convins că evoluțiile echipei vor crește odată cu revenirea pe gazon a jucătorilor Răzvan Cocș și Marian Cîsovsky.

După eșecul cu Vaslui, am stat cu băieții și am analizat acel meci. Antrenorii au încercat să-i facă pe

băieți să-și revină atât fizic, cât și psihic. Din ce am văzut eu, au reușit. Trebuie să fim mai concentrați în meciurile viitoare, pentru că nimeni nu ne va ierta, chiar dacă vor mai fi greșeli de arbitraj", a spus Contra.

Președintele CFR Cluj, Iuliu Mureșan, a declarat că se așteaptă ca FC Timișoara să câștige la "masa verde" meciul cu Rapid București (pierdut inițial cu 0-1), fapt ce va pune presiune și pe echipa sa. Mureșan consideră că, în această situație, FC Timișoara se va transforma în principală contracandidată la titlu a echipei sale.

Managerul general al Clubului Universitatea Cluj, Viorel Hizo, fost antrenor al formației Rapid, crede că tehnicianul Ioan

Andone poate duce echipa giuleșteană în cupele europene, însă are șanse foarte mici la câștigarea campionatului.

Antrenorul echipei Universitatea Craiova, Mark Wotte, a declarat, ieri, că deși are absențe importante în lot nu se teme de FC Timișoara, adversara din partida programată astăzi, în cadrul etapei a 25-a a Ligii I.

lata rezultatele înregistrate: Oțelul II - CSM Pașcani 6-1. Autorii golurilor echipei învingătoare: Avram - 2, Nicolici - 2, Frunză

Comisia de Disciplina îl sancționează pe Iancu, la 10 martie, cu șase luni de suspendare și penalitate financiară de 150.000 de lei pentru declarații jignitoare la adresa conducerii Federației Române de Fotbal.

Comisia de Recurs din cadrul Ligii Profesioniste de Fotbal a admis, în parte, memoriul președintelui FC Timișoara, Marian Iancu (foto), schimbând încadrarea și reducând sancțiunea la doar trei luni de suspendare și 14.000 de lei penalitate sportivă.

M. Chiriluc

Ieri, în Liga a III-a

Și echipele din cel de-al treilea eșalon au jucat ieri, susținând meciurile etapei a 22-a. Două dintre formațiile gălățene au fost programate pe teren străin, una singură având suporterii de partea ei.

Oțelul II - CSM Pașcani 6-1. Autorii golurilor echipei învingătoare: Avram - 2, Nicolici - 2, Frunză

și Gătă (intrat în mitanul al doilea).

FCII Vaslui - Politehnica 0-3 (Serian, Șerbănescu și Chiriac).

Cetatea Tg. Neamț - FCM Dunărea II se dispută astăzi.

În etapa viitoare echipele gălățene vor juca astfel: Politehnica - Petrotub Roman, FCM Dunărea II - CSM Focșani și Ceahlăul II Piatra Neamț - Oțelul II.

Gh. A.

DONEAZĂ pentru SALA din ORAȘUL TĂU. SALA SPORT ... EXTREMĂ URGENTĂ. Sprijiniți performanța! Donații se pot face în contul RO22 RNCB 0748 0328 7349 0001 - B.C.R. Galați

Ingrediente: 1 l lapte, 5-6 ouă, zece linguri de zahăr, trei pliculețe de zahăr vanilat, un praf sare, 8 linguri zahăr pentru ars.

Se pune la fierț laptele cu zahărul vanilat. Ouăle se bat bine cu zahărul, și treptat se adaugă laptele călduț. Într-un vas se ard 8 linguri zahăr și când s-a topit se îmbracă pezeții vasului. Se răcește, apoi se adaugă laptele. Se fierbe pe baia de apă cel puțin o jumătate de oră. Este gata când crema se desprinde de marginile vasului.

AGENDA

Sâmbătă - Duminică, 3 - 4 Aprilie 2010

16

VIAȚA LIBERĂ

www.viata-libera.ro

Viata din carnet

S-a întâmplat

pe 5 aprilie

Virgil Guruianu

1815 - A avut loc erupția vulcanului Tambora din insula Sumbava, Indonezia, cea mai mare erupție vulcanică înregistrată în istorie. Au murit 92.000 de oameni.

1884 - Se naște ION IANCULETE (m. 1940), personalitate politică remarcabilă care a depus eforturi susținute pentru realizarea unirii Basarabiei cu România. A deținut funcția de președinte al Sfatului Țării. Membru al Academiei Române.

1885 - Se naște, la **TEUCU, AL. LASCAROV-MOLDOVEANU** (m. 1972), poet, prozator, traducător.

1896 - S-au inaugurat, la Atena, Jocurile Olimpice moderne.

1897 - **Episcopul Ieronim Ionescu al Râmniceului sfințește biserică "Nașterea Maicii Domnului"** din Puțeni (azi Valea Măruții), jud. Galați. Piatra de temelie a fost așezată la 20 mai 1896.

1900 - Se naște SPENCER TRACY (m. 1967), actor american.

1901 - Se naște MELVYN DOUGLAS (m. 1981), actor american, laureat cu Premiul Oscar (1963; 1979).

1904 - Se naște CORNEL CĂRPENIȘAN (m.1970), medic. Este considerat creatorul școlii românești de chirurgie toracică.

S-a înființat Asociația Automobil Club Român.

1908 - Se naște HERBERT VON KARAJAN (m. 1980), celebrul dirijor austriac.

Se naște BETTE DAVIS (m. 1989), actiță americană.

1912 - Se naște VASILE COPILU-CHEATRĂ (n. 1997), poet prozator.

1916 - Se naște GREGORY PECK (m. 2003), actor american, laureat cu Premiul Oscar, cu alte premii și medalii.

1920 - Se naște ARTHUR HAILEY (m. 2004), scriitor britanic.

1927 - Se naște GEORGIANA VIORICA ROGOZ, prozatoare, autoare de literatură (piese de teatru) pentru copii, laureată cu premii naționale și internaționale. Din 1989, stabilită în Germania.

Încetează din viață DIMITRIE POPOVICI BAYREUTH (n.1860), cântăreț, pedagog.

1932 - Se naște la FĂNUȘ NEAGU, prozator, publicist, membru al Academiei Române, laureat cu premii ale Uniunii Scriitorilor.

1933 - Se naște ROMULUS VULPESCU, poet, prozator, traducător.

1939 - Se naște MIRCEA ȘT. BULANCEA (m. 2009), inginer industrie alimentară, pedagog, autor de lucrări în domeniu.

1943 - Încetează din viață TONY BULANDRA (n. 1881), actor de teatru și (ocazional) de film.

1946 - Se naște, la **Teuciu, GEORGE ARION**, poet, prozator, eseist, publicist.

Încetează din viață (se sinucide la Paris) ILARIE VORONCA (n. 1903) poet avangardist de limba română și franceză.

1950 - Se naște SILVIU PURCĂRETE, regizor de teatru.

1952 - Se naște ȘERBAN GEORGESCU (m. 2007), compozitor.

1964 - Intră în funcțiune primul tren fără conductor, folosit la metroul din Londra.

1973 - La Clinica chirurgicală Nr. 2 din Tg. Mureș, o echipă de medici condusă de prof. dr. Pop D. Popa efectuează prima operație pe cord deschis din România.

1974-Inaugurarea complexului World Trade Center, clădire cu 110 etaje, la New York.

2005 - Încetează din viață SAUL BELLOW (n. 1915), scriitor american, laureat cu Premiul Nobel pentru Literatură (1976).

Table with columns: TVR 1, TVR 2, TVR Cultural, PRO TV, Prima TV, Antena 1, Acasă TV, ProCinema, HBO. Rows contain program details for April 5th and 6th.

S-a întâmplat

1483 - Se naște RAFAEL (RAFFAELLO SANZIO) (m. 1520), pictor italian.

1528 - Încetează din viață ALBRECHT DURER (n. 1471), pictor, grafician german, reprezentant al Renașterii.

1660 - Se naște JOHANN KUHNAU (m. 1722), compozitor, organist german. Este socotit ca unul dintre reputați compozitori germani de muzică pentru clarinet din perioada anterioară lui J.S. Bach.

1826 - Se naște GUSTAVE MOREAU (m. 1898), pictor, gravor, desenator

pe 6 aprilie

francez, unul dintre importanții reprezentanți ai simbolismului în pictură.

1869 - la ființă Muzeul American de Istorie Naturală din New York.

Americanul Isaac Hodgoss a patentat patinele cu roțile.

1874 - Se instituie, la București, Comisia monumentelor publice, care avea drept scop conservarea monumentelor publice din România.

1877 - Teatrul cel Mare din București primește oficial denumirea

de Teatrul Național și devine Societate Dramatică, sub auspiciile statului. Primul director al Teatrului Național a fost Ion Ghica (până în anul 1881).

1884 - Se naște WALTER HUSTON (n. 1950), actor canadian, laureat cu Premiul Oscar (1936).

1908 - Se naște GHEORGHE VRABIE (m. 1991), istoric literar, folclorist, laureat cu Premiul Academiei Române, cu Premiul Herder (1987).

Se naște EMILIA ȘT. MILICESCU (m. 1990), istoric literar, poetă.

1909 - Exploratorul american Robert-Edwin Peary a atins Polul Nord.

1930 - Se naște ALEXANDRU GEORGE, critic, istoric literar, prozator, traducător, laureat cu Premiul Uniunii Scriitorilor pentru Critică, cu alte premii.

1941 - Se naște GHEORGHE ZAMFIR, naist, muzician, dirijor.

1963 - Încetează din viață OTTO STRUVE (n. 1897), astronom american.

1965 - A fost lansat, la Cape Kennedy, Florida, SUA, primul satelit comercial de comunicații din lume - "Fary Bird I", care a devenit operațional la 28 iunie, același an.

1968 - Echipa masculină de handbal Steaua București cucerește

Cupa Campionilor Europeni.

1971 - Încetează din viață IGOR FEDOROVICI STRAVINSKI (n. 1882), compozitor, pianist, dirijor rus, naturalizat francez și apoi american, unul dintre corifeii muzicii moderne.

1984 - Încetează din viață VIRGIL CARIANOPOL (n. 1908), poet, autor de literatură pentru copii, laureat cu Premiul Societății Scriitorilor Români (1936).

1992 - Încetează din viață ISAAC ASIMOV (n. 1920), scriitor american de origine rusă.

1998 - Încetează din viață TAMMY WYNETTE (n. 1942), interpretă americană de muzică country,

laureată cu două premii Grammy și trei premii Country Music Awards (A fost denumită "prima doamnă a muzicii country").

2001 - Încetează din viață GEORGE S. BĂRĂNESCU (n. 1919), inginer, membru corespondent al Academiei Române.

2002 - Încetează din viață, la Metz-Franța, PETRU DUMITRIU (n. 1924), prozator, dramaturg, membru de onoare al Academiei Române.

2004 - La Spitalul "Prof.dr. Bagdasar - Arseni" din București s-au realizat în premieră în România, primele implanturi de neurostimuloare pentru terapia bolii Parkinson.

Talon valabil pe perioada
29 martie - 4 aprilie

BANI GREI
300 lei
pe săptămână!

Premiile se revendică până la data următoarei extrageri.

Nr. 13 Sâmbătă

Nume: _____
Prenume: _____
Ocupație: _____
Adresă _____
Telefon: _____
BI/CI: _____

Abonează-te la **Viața liberă** și plătești doar **21 lei/lună**.

Abonamentele se pot face la chioscurile "Viața liberă" sau la factorii poștali.

www.viata-libera.ro

Dulce și delicios de Sărbători

lepuraș cu Inimă de Copil

Anca Melinte

ancams@viata-libera.ro

lepurașul de Paști există, chiar și pentru copiii și tinerii care, în deobște, nici nu îndrăznesc să viseze la dulciuri. Anul acesta, lepurașul a venit cu dulciuri nemăsurate la Fundația „Inimă de Copil”. Dar pentru că nimic nu e mai frumos și mai vesel pe lume decât să împărtășim bucuria cu cei mai săraci decât tine, inimoșii de la Inimă de Copil au oferit din darul lor și altor copii și tineri nefericiți.

„Firma Cadbury România s-a gândit să le facă o surpriză de Paște copiilor susținuți prin programele organizației noastre și ne-a oferit o sponsorizare constând într-o gamă diversă de dulciuri. Cum însă sponsorizarea a fost foarte generoasă (săptămâna aceasta am primit al treilea transport în ultimele luni), ne-am gândit să împărțim bucuria și cu alți copii și astfel bună-tățile au ajuns la: Grădinița Nr. 29 Filești și Nr. 50 Port Bazinul Nou Galați, Grădinițele din Priponești, Priponești de Jos și Liești de Priponești, Cantina bisericii Sf. Cuvioasa Parascheva, Centrul de

zi Șendreni, Centrul pentru copii cu dizabilități Liești, Școala Specială "P.P. Neveanu", copiii din Piscu, Fundația "Î m p r e u n ă", Fundația "Cuvântul Întrupat", cât și la copiii susținuți prin programele organizației noastre: Centrul de Zi din Galați și din Pechea, Grădinița și Centrul de Zi din Cudalbi, apartamentele protejate, Centrul comunitar Viva", ne-a transmis, în numele Fundației "Inimă de Copil", Anca-Aurora Chiosea, responsabil comunicare.

Așa că Săptămâna Mare a fost un veritabil maraton pentru inimoși. În plină campanie pentru 2 la sută, s-au ocupat și de distribuirea dulciurilor pentru că au vrut neapărat ca ele să ajungă la copiii înainte



de Paști. De ce? Pentru că, în totdeauna putem găsi căi să îi ajutăm pe cei care sunt în nevoie, mai ales copii: donații de dulciuri, 2 la sută, voluntariat, un gând bun transformat în faptă.

Mulumim societății Cadbury România SA în numele celor 463 copii și tineri care s-au bucurat de un început de primăvară dulce și gustos", ne-a declarat Anca-Aurora Chiosea.

pe scurt



Din suflele
de copii
O felicitare -
un zâmbet

Joi, în redacția noastră a venit un copil de la o școală specială, să vândă felicitări făcute de colegii lui. Într-o zi aglomerată, lăsând deoparte propriile griji și nevoi, am ajutat și noi, cât am putut, niște copii să aibă un Paști mai bun. Cu siguranță, sunt mulți gălățeni care au făcut același lucru. Atâta timp cât dăruim, suntem încă Oameni. Iar asta, vă spunem noi, cei care zilnic ne izbim și de multă răutate, nu-i puțin lucru.

S.A.M.

100 de lei
pentru
învățacei

săptămânal
pentru elevi
și studenți

Nr. 13

Carnet de note
Viața liberă

Nume: _____
Prenume: _____
Unitatea de învățământ: _____
Clasa (Anul): _____
Telefon: _____

Ce notă îi dai
ziarului tău astăzi?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Săptămâna
29 martie - 4 aprilie

Temă pentru acasă: completează, decupează și trimite într-un singur plic, pe adresa redacției (str. Domnească nr. 68) sau vino și depune personal, 6 carnete de note "Viața liberă", publicate de luni până sâmbătă inclusiv. Tragera la sorți pentru desemnarea premiantului săptămânal va avea loc în holul redacției, în fiecare vineri, ora 13,00, după extragerile concursului "Bani grei cu Viața liberă".

ANGAJĂM DIFUZORI PRESĂ,
CU CARTE DE MUNCĂ
INFORMAȚII LA "VIAȚA LIBERĂ",
STR. DOMNEASCĂ NR. 68

VĂNĂTORII DE ȘOPARLE

LUNI-VINEZI
10-12

RADIO GALAȚI
PROFM
LEDER 137.4

BOBBY&PIIU ADRIAN
STANCIU

ȘTIRILE
PRO
TV

Galați-Brăila

Lumina pe care toți o vom primi, în
Noaptea Sfântă a Învierii Domnului,
să se înmulțească înmiit în sufletele
dumneavoastră.

Să fiți sănătoși, să aveți parte de
pace, de liniște și de împliniri,
alături de cei dragi.

Spor în toate cele pe care le
întreprindeți, fericire și bunăstare!

Fie ca Sărbătorile Pascale să vă
umple casele de belșug și inimile
de bucurie.

Hristos a Înviat!

Primar,
ing. Dumitru Nicolae

Sfânta Sărbătoare a Paștelui
să aducă celor care veghează la sănătatea
semenilor cele mai bune gânduri, zile senine,
împliniri și bucurii în tot ceea ce fac!
Lumina Învierii Domnului
să intre în casele tuturor, răspândind în jur
numai sănătate și fericire!

HRISTOS A ÎNVIAT!

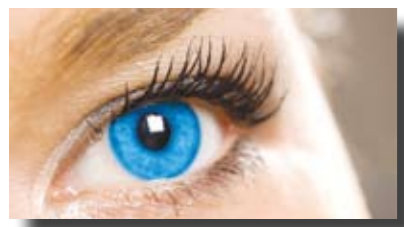
Sindicatul SANITAS Galați
Paraschiv Sălăvăstru - președinte





ȘTIRI DE WEEKEND

Vedem...



"Prințesa și broscoiul"

Tania, o tânără afro-americană, trăiește în elegantul și grandiosul cartier francez din New Orleans. Din inima Louisianei, pe malurile Mississippi-ului, frumoasa Tiana, al cărei vis este să-și deschidă propriul restaurant, se va trezi implicată într-o captivantă poveste de dragoste, plină de vrăji și deloc lipsită de pericole, ale cărei personaje principale sunt un prinț transformat în broască, un preot voodoo și un crocodil care cântă de i se rupe inima...

Citim...



"Mândria Cartaginei"

Cartea „Mândria Cartaginei”, scrisă de David Anthony Durham, a apărut la editura Rao, în colecția „Istoric”. Numele lui Hannibal evoca marea cetate nord-africană a Cartaginei și impresionantul său marș către Peninsula Italică, traversând Alpii cu elefanții, într-o epocă în care istoria era marcată de eroi. Fiul celebrului sufer cartaginez Hamilcar Barca, Hannibal este vârful de lance al unei familii care se dedică în întregime fâuririi unui viitor nou pentru Cartagina. Lupta sa este împlinirea unui destin care-l pune față în față cu cea mai mare provocare: puterea în expansiune a cetății Romei. Acest război reprezintă însă, în același timp, un creuzet în care destinele diferiților eroi vor veni în contact, amestecându-se, lăsând în urmă dramă, dar și speranța unui nou început. În final, soarta lumii civilizate va sta în înfruntarea dintre leul african și lupul latin, între Hannibal Barca și Publius Scipio. Deznoadămintul arată cât de schimbătoare sunt toanele Fortunei, care, din cei doi fi ai săi, în final, va trebui să-l numească învingător numai pe unul.



Eric Clapton

Regele chitarei electrice în Marea Britanie

Muzicianul și chitaristul Eric Clapton, renumit pentru măiestria vocală și compozitivă s-a născut la 30 martie 1945, la Ripley. Își începe studiile la "Kingston College of Art". Fiind exmatriculat (este surprins cântând, repetat, la chitară în timpul cursurilor), Clapton începe să cânte (la chitară și vocal), alături de diverse trupe britanice, printre care "Roosters" și "Yardbirds", ultima creând senzație prin alăturarea așa-numiților "virtuozi ai chitarei" din anii '60: Eric Clapton, Jimmy Page și Jeff Beck. Interpretarea instrumentală de excepție îi aduce lui Clapton denumirea "slowhand", datorită faptului că obține un efect sonor de excepție plimbându-și încet mâna pe corzile chitarei. Cunoaște popularitatea alături de grupul "Yardbirds" (cu care produce două albume, "Five Live Clapton"), grup pe care îl părăsește în 1965 și se alătură trupei "Bluesbreakers", unde talentul și sensibilitatea sa artistică își găsesc deplină maturitate. Un an mai târziu (1966) își alcătuiește propria trupă, "Cream", declarându-și intenția de a revoluționa domeniul muzical, de a șoca și schimba lumea. Trupa cunoaște un deosebit succes, până în anul 1969, când se destramă, din cauza problemelor personale ale drogurilor, nu înainte de a scoate un album "Goodbye". În anul 1970 începe cariera solo a lui Clapton, fiecare titlu al al-

bumelor sale marcând un real succes: "Just One Night" (1980), "Another Ticket" (1981), "Money and Cigarettes" (1983), "Behind the Sun" (1985), "Journeyman" (1989). Eric Clapton se compară adesea cu un om care merge printr-un deșert, fără scop, purtând pe umeri suferințele vieții sale, de unde titlurile melodiilor "My Father's Eyes" ("Ochii tatălui meu"), "River of Tears" ("Fluviu de lacrimi"), "Have you ever loved a woman?" (Ai iubit vreodată o femeie?), "Layla".

În anul 1988, Polygram realizează un CD - retrospectivă a pieselor sale, "Crossroads", care va însemna o fericită încununare a carierei lui Clapton, alături de decernarea Premiului Grammy (pentru "Best Historical Album" și "Best Liner Notes"). În anul 1992 primește șase premii Grammy, printre care și pentru albumul "Tears in Heaven"; în 1995 cariera îi este înobilată, Prințul Charles conferindu-i "Order of the British Empire"; în 1997 primește din nou Premiul Grammy, fiind nominalizat la categoriile "Record of the Year" și "Best Male Pop Vocal Performance", pentru cântecul "Change the world", din coloana sonoră a filmului "Phenomenon" (cu John Travolta în rolul principal). A mai înregistrat un album care cuprinde numai blues-uri - "From the Cradle". În iunie 2000, împreună cu legendarul B.B. King, înregistrează un album de muzică blues, "Riding With the King", album ce a primit (în numai trei

săptămâni) discul de aur. La sfârșitul anului 2002, a început să lucreze la albumul "Me & Mr. Johnson" - un tribut pe care îl aduce legendei blues-ului american Robert Johnson și care a fost lansat în martie 2004. În anul 2005, la 8 aprilie, a participat la un concert de binefacere care s-a desfășurat la Royal Albert Hall din Londra și care a avut ca scop strângerea de fonduri pentru bolnavii de cancer... Din 18 februarie 2010 Eric Clapton & His Band sunt într-un turneu început în America (New York, Orlando) continuat în Canada (Toronto, Montreal), iar din 18 mai în marile orașe ale Europei, între care amintim: Birmingham, Londra, Paris, Dusseldorf, Berlin, Hamburg, München, Viena, Belgrad, București - unde evenimentul va avea loc la data de 11 iunie - Istanbul.

V.G.
(diferite surse)



Lumină în suflete

Anul acesta, Sărbătoarea Învierii Domnului vine mai devreme în casele noastre. În ultimele zile, am auzit în jurul meu voci îngrijorate: gospodine necăjite că, din cauza vremii nu tocmai prielnice și a timpului scurt, nu au reușit să facă nici curățenia de Paști așa de temeinic precum își propuseseră, altele făcând calcule peste calcule, să vadă cum vor putea, din banii puțini, să încropească o masă tradițională așa cum se cuvine. În acest an de criză economică, în condiții vitrege pentru gălățeni, Sărbătoarea vine, totuși, cu o nesperată doză de normalitate. Și acum am aflat povești de generozitate, despre daruri ale unor copii către alții, mai puțin răsfațați de soartă. Ca în fiecare an, s-au expus icoane în muzee, prichindeii de prin școli s-au întrecut să încondeieze ouă și să meștească aranjamente pentru masa de Paști. Unii dintre noi au ținut tot postul, alții au reușit să facă asta doar în ultima săptămână. Cu toate grijile, cu toate lipsurile și limitările - căci, sincer, cine nu și-ar dori cel mai mare iepuraș de ciocolată pentru copilul său, cele mai frumoase haine pentru toată familia, cea mai minunată masă? - vom avea, fiecare, Lumină în casă la noapte. Să o lăsăm să ne intre în suflete, să ne numărăm binecuvântările, atâtea câte sunt, să lăsăm, atât cât putem, gândurile negre deoparte și să-i mulțumim Domnului pentru ceea ce avem. Chiar dacă am vrea și credem că ni se cuvine mai mult.



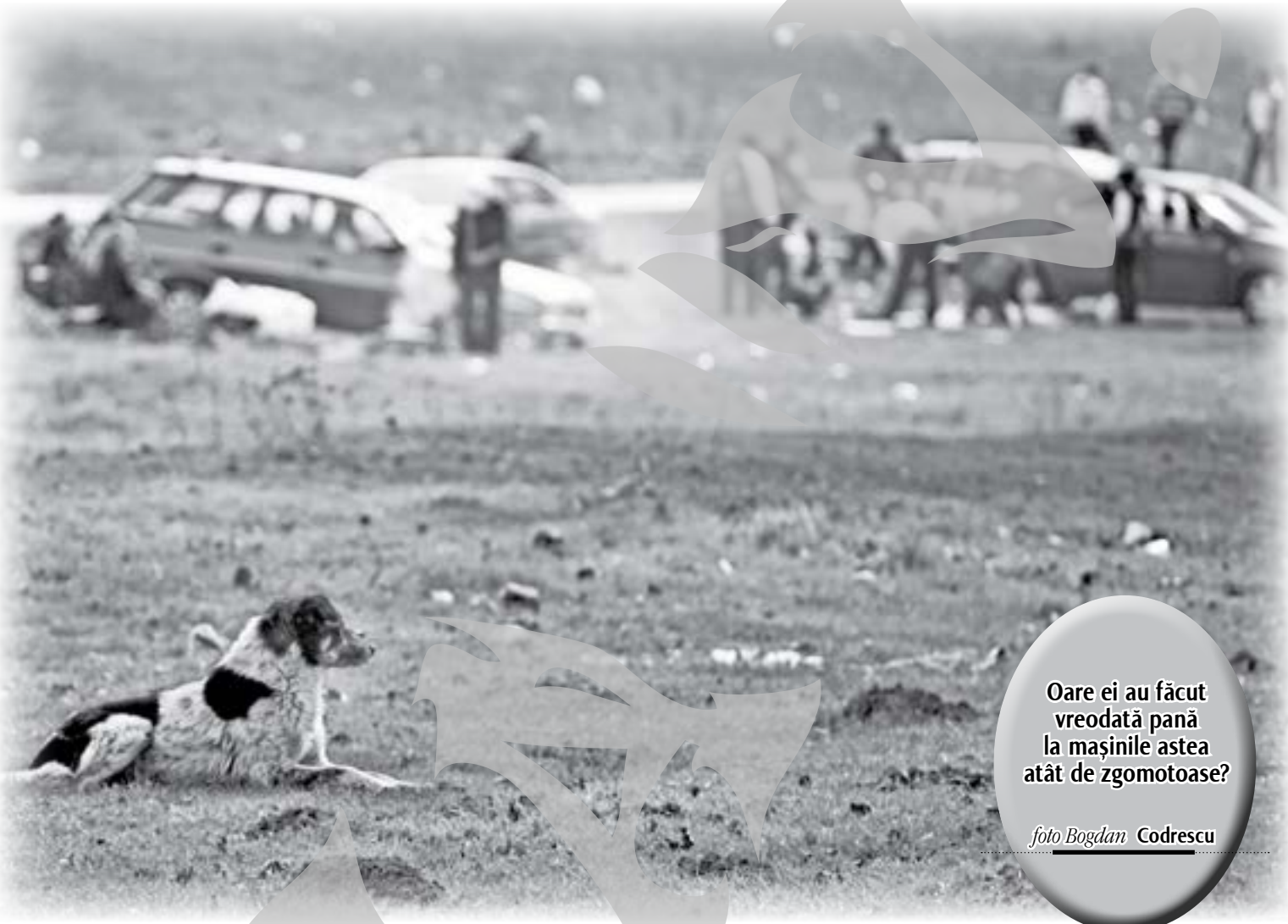
Hristos a înviat!

ROMAN FOILETON POLIȚIST

Femeile au voie! Capitolu' șaizeci: Colivă vrea sânge

Gigi prinse glas, astfel încât unul dintre gealați îi înfundă gura cu o cârpă cu care se ștergea parbrizul. "Nu sunt cu ucrainenii!" - doar atât apucase el să urle. "Las' c-ai să spui tu și ce Coca-cola ai supt tu de la mămicuța ta!" - îl asigură în românește bătrânul Colivă. "Băieți - ceru el, acum tot în engleză, limba care o lăsa mută pe Zaza, ca și celelalte limbi neromânești - haideți de vă sunați șeful! S-ar putea să vă ceară să-mi faceți mai întâi pantofii... Spuneți că stați de vorbă cu Moartea obosită - așa mă cheamă! - și că am ce i-am promis!" Nervi: "Nu sunăm când bengănești tu, ci când avem noi chef!" - interveni șoferul, care părea deci să fie și cel mai violent. Rotofeul din dreapta se arătă însă mai înțelept, cu toate că și lui i se albiseră încheieturile degetelor și îi tot săltau de nervi tatuajele cumplite de pe grumaz și ceafă. "Domnu' - spuse el - știi, dacă zici că știi, cum se fac lucrurile astea: nu putem adică să contactăm, jap!, persoana, decât în anumite condiții. La dumneavoastră în România sunt ascultate uneori din greșeală și telefoanele băieților... E mai bine deci să facem cum știm noi că e bine. Până atunci, despre ce schimb era vorba?" Colivă păru amuzat: "Dacă zici că știi cum se fac lucrurile astea, nu te aștepti să-ți spun ție, nu?" "Corect, nu mă aștept - întrebam și eu." Bătrânul ucigaș se uită la ceas. "Am nevoie urgentă să vorbesc cu Selim! O să fie foarte, foarte fericit că m-ai întâlnit. Până atunci, aș putea să-i omor pe ăștia doi: vă scutesc de efort fizic și mizerie și-mi mai fac și eu mâna. De mult n-am mai avut parte de sânge așa tânăr... De, așa-i la muncă: nu omori întotdeauna chiar pe cine ți-ai dori... "Și se uită în ochii șoferului. Malacii se foiră. Cei doi prizonieri cu căluș, Zaza și Gigi, se foiră și ei. Cel mai gras - și mai cumpătat - își reluă rolul de purtător de cuvânt al găștii: "Domnule, noi avem ordinele noastre. Îi ținem vii, îi facem să ciripească... Dacă șeful vă face favoarea pe urmă să vi-i lase o tură..." Vulpoiul cel bătrân se încruntă: "Așa-i primesc mereu, fezandați, aproape duși... Nicio plăcere! Bine, nu vreți să-l telefonați lui Selim, voi rămâne cu voi până îmi faceți legătura în vreun fel. Sper că nu voi aștepta toată viața!" Uneori, viața poate fi foarte scurtă, păru să spună zâmbetul grasului, care se dă acum gingaș...

Victor Cilincă



Oare ei au făcut
vreodată până
la mașinile astea
atât de zgomotoase?

foto Bogdan Codrescu

DE VIAȚĂ

Trialog în service

Elena Parapiru

Când roțile sunt drepte - nu trebuie să fie

Am mai fost în service-uri. Nu este cel mai plăcut lucru din lume: costă bani, iar de la cauciucuri schimbate sau reparat știu eu ce lămpi nebunești, pleci cu trei dungi de doliu sub unghii, nu cu vreo rochiță superbă. Așadar, pierdere de timp și chef. Dar până la cauciuc dezumflat mi-a fost. „Auzi, roata asta așa se presupune că trebuie să arate?“, mă întrebă iubitul meu, indicând cu vârful nasului o zonă complet aplatizată, de sub janta Logănelului. Înghit în sec, fac numărătoarea inversă a zilelor până la salariu, stabilesc că e mai important să mă vopsesc și răspund sigură ca proasta-dispoziție: „Da' ce-are?". Nu mai comentăm. Ne urcăm, iar când aud hârșăitul de sub roată, îmi iau adio de la noile nuanțe de vopsea. „Nu mergem la ziar?". „Mergem în service“, ofteț și continuu să mă rog: „Ține-mă până în Coșbuc, ține-mă până în Coșbuc“.

Să ne uităm împreună

„Trageți mașina în față, după ce pleacă domnu' cu taxiul“, aud un șuierat pe lângă ureche. Încerc să localizez sursa vorbelor

și văd cum iubitul meu înclină aprobator din cap. Mă uit în jur și îl văd pe băiatul cu ditamai cricul profesional cum se retrage trăgând monstrul după el. Ok, zic, hai să trag mașina, că uite, domnul cu taxiul a zis pa. „Unde vă este antifurtul?". Nu mi se pare. E o certitudine. Deși mă vede ieșind din mașină, urcând înapoi la volan, și iar coborând, băiatul din service continuă să discute exclusiv cu iubitul meu. Verific din ochi ca meseriașul să nu aibă probleme de privire șpanche - am mai cunoscut oameni simpatici, care când mă strigă, parcă s-ar asigura pentru traversare, așa de diagonal se uită prin univers. Nope, din păcate are o privire perfect aliniată și paralelă, numai că ochii lui trec prin mine cu dexteritate de raze roentgen.

Oama invizibilă

„Ce-i acela antifurt?", îl întreb pe băiat, de undeva de jos, de parcă aș fi la conferința de presă cu Tăriceanu, omul care avea talentul să te surprindă dracului când răspundea, pentru că ți se uita mereu peste cap, parcă nu putea să flexeze din ochi. „Sigur îl aveți în mașină“, i se răspunde lui C., care între timp își aprindea o țigară, complet dezinteresat de subiect. Cu un C. contrariat că i se

răspunde când el nu întrebase nimic, și cu mine deja ciupindu-mă să nu chicotesc, băiatul primește din mâna mea antifurtul. Apoi îi mulțumește lui C., care se vede nevoit să aprindă a doua țigară, că șocul trialogului anterior i-o smulsese pe prima dintre buzele crispate de râs.

Alege-mă pe mine, alege-mă pe mine!

„Veniți înăuntru“, aud din ghereta în care roțile redevin, ca prin magie, rotunde. Ok, îmi zic reluându-mi gândurile, după care las cumpărăturile acasă, sun la mama, o iau să mergem în piață... „Veniți înăuntru“, aud răspicat și joaca de-a omul invizibil se sparge ca balonul de săpun. Fug de parcă mă strigă regele să mă facă ducesă, nevenindu-mi încă a crede că peste mine s-a pogorât onoarea de a fi văzută de băiatul de service. Îmi arată înăuntru o jantă (bănuiam eu că era a mea, deși la fel de bine ar fi putut să-mi arate și o șenilă de tanc): „Trebuie îndreptată la un alt service“, îmi zice. Aha. La care? „La service-ul de vizavi de ***“. Unde?!? „Este un service celebru, vizavi de ***“, îi explică confidențial băiatul lui C., eu redevenind aer.

Tăriceanu ar fi murit de invidie. Parol, țapo.

Cu lingurița sau cu polonicul



Prof.dr.ing.
Viorica Maria Macovei

Carnea de miel - tradiție pascală la români

REȚETE
DE WEEKEND



Drob de miel (cighir)

Ingrediente: 500g măruntaia de miel (inima, ficat, plămâni), 1 prapur, 2 ouă, 1 felie de pâine, 1 lingură smântână, 1 lingură verdeță tocată, 2 fire de ceapă verde, sare, piper, 1 lingură untură.

Mod de preparare: Se trec prin mașina de tocat măruntaiele, fierse în prealabil, se amestecă cu ouă, puțin miez de pâine muaiat în lapte, sare, un praf de piper, smântână și verdeță tocată mărunt. Se spală prapurele bine în mai multe ape. Se unge puțin cu untură o tigană cu marginile joase, se întinde prapurele în tigană astfel încât să rămână mult și pe margini și să poată fi întors peste umplutură. Se pune umplutura în strat uniform peste prapure și se întorc marginile prapurelei peste umplutură. Se coace la cuptor.

Miel cu ciuperci

Ingrediente: 750g carne de miel, 400g ciuperci, 1 lingură de unt sau untură, 1 ceapă mică, 1 ceașcă zeamă de carne sau apă, 2 linguri de smântână, 1 linguriță de făină, sare.

Mod de preparare: Ceapa se toacă mărunt și se pune la prăjit. Se adaugă ciupercile în prealabil spălate și tăiate felii subțiri și bucățile de carne. Când totul începe să se rumenească se toarnă zeama de carne și se lasă să scadă. Cu un sfert de oră înainte de a servi se amestecă smântâna cu făina, se toarnă peste mâncare și se lasă să dea câteva clocote.

Stufat de miel

Ingrediente: 750g carne de miel, 40 fire ceapă verde, 20 fire usturoi verde, 2 linguri untură, 1 linguriță făină, 1 pahar borș sau 2 linguri oțet, 1 lingură bulion, sare.

Mod de preparare: Se taie carnea de miel în bucăți potrivite și se prăjesc cu o lingură de grăsime. Se opăresc firele de ceapă și usturoi verde și se înnoadă fiecare fir în formă de opt. Se prăjesc ușor în puțină untură, fără să se îngălbenescă. Se pun în cratița cu carne, se adaugă un praf de făină, un pahar de borș fiert limpezit și îndoit cu apă sau 2 linguri de oțet, sare și bulion de roșii. După ce a început să fiarbă se dă la cuptor și se lasă să fiarbă înăbușit până când scade cât trebuie.

T.Miron

Carnea de miel este considerată carnea oilor tinere sub un an. Ea este extrem de delicioasă și fragedă. În multe țări, nu numai în România, mielul este o mâncare tradițională de Paște în comemorarea Cinei celei de Taină la care se crede că s-a mâncat și miel.

Din timpuri străvechi mielul a reprezentat un simbol religios, un simbol al sacrificiului. În Noul Testament Iisus este denumit adesea „Mielul lui Dumnezeu”.

Oaia a fost domesticită în Orientul Mijlociu și în Asia acum mai bine de 10.000 de ani. Reprezentând nu numai o sursă de hrană, ci și o sursă de lână, ea a devenit repede populară în multe regiuni ale globului. Românii au introdus oaia în Anglia acum 2000 de ani. În America a fost introdusă abia la începutul secolului al XVI-lea de armatele exploratorului spaniol Cortez.

Carnea de oaie și de miel este o materie primă de bază în bucătăria multor țări de pe glob, în special în Turcia, Grecia, Noua Zeelandă, Australia și țările din Orientul Mijlociu.

Profilul nutrițional și beneficiile pentru sănătate

Carnea de miel este o sursă bună de proteine, minerale precum zinc, fier și seleniu și vitamine din grupul B.

O sută de grame de carne de miel conține:

Proteine	30,4 g
Grăsimi	9,4 g
Fier	1,2 mg
Cholesterol	95 mg
Energie	215 Kcal

Proteinele

Carnea de miel este o sursă foarte bună de proteine care conțin toți aminoacizii esențiali în proporții optime. Un serving de mușchi de miel fript (113,4 g) furnizează 60,3 % din necesarul zilnic de proteine. Dintre aminoacizii esențiali se evidențiază triptofanul în cantitate de 0,35 g per serving, ceea ce reprezintă 109,4% din necesarul zilnic.

Zincul

Un serving de mușchi de miel la grătar (113,4 g) furnizează 4,60 mg de zinc, ceea ce reprezintă 30,7% din necesarul zilnic.

Zincul este un mineral care influențează multe procese fundamentale, dintre care cel mai important este sistemul imun. El este de asemenea cofactor în multe reacții enzimatice, ajută la vindecarea rănilor și la diviziunea normală a celulelor, la stabilizarea nivelului zahărului în sânge și a ratei metabolice și este necesar pentru perceperea optimală a mirosului și a gustului.

Zincul este un nutrient important în special pentru bărbați. El ajută la funcționarea sănătoasă a prostatei și la menținerea densității minerale a oaselor. Deși se consideră că osteoporoza este o boală a femeilor la menopauză, ea este o problemă și pentru bărbații vârstnici. Unul din 8 bărbați peste 50 de ani are o fractură osteoporoțică. Un studiu efectuat pe 396 de bărbați cu vârste între 45 și 92 de ani, publicat în *American Journal of Clinical Nutrition* (2004), a găsit o corelare clară între o dietă săracă în zinc, nivelul redus de minerale în sânge și osteoporoza de șold și coloană vertebrală.

Seleniul

Un serving de mușchi de miel la grătar (113,4 g) furnizează 34,36 micrograme de seleniu, ceea ce reprezintă 49,1% din necesarul zilnic. Deficiența în seleniu conduce printre altele la atacul de astm.

Fierul

Carnea de miel, dar în special ficatul, este bogat în fier care este un component al hemoglobinei și ajută la formarea globulelor roșii. Forma în care se găsește fierul în

carne este ușor absorbabilă de către organism.

Vitamina B12

Carnea în general este o sursă bună de vitamina B12. Un serving de mușchi de miel la grătar (113,4 g) furnizează 2,45 micrograme de vitamina B12, ceea ce înseamnă 40,8% din



necesarul zilnic. Vitamina B12 susține producerea globulelor roșii și previne anemia, permite celulelor nervoase să se dezvolte corect și ajută la metabolizarea proteinelor, carbohidraților și a grăsimii. În plus, vitamina B12 joacă un rol critic ca donator de grupări metil. Metilarea este un proces celular de bază în care grupele metil sunt transferate de la o moleculă la alta, având ca rezultat formarea unui număr important de molecule active. Dacă nivelul de vitamină B12 este inadecvat are loc acumularea unor componenți dăunători, ca de exemplu homocisteina, care este un factor de risc pentru bolile cardiovasculare, dar care recent a fost asociată și cu osteoporoza.

Vitamina B3 - niacina

Un serving de mușchi de miel la grătar (113,4 g) furnizează 7,75 mg de niacină, ceea ce înseamnă 38,8% din necesarul zilnic.

Niacina conferă protecție împotriva bolii Alzheimer și împotriva declinului cognitiv corelat cu bă-

trânețea. Niacina este de asemenea necesară pentru sănătatea pielii și a tractului gastro-intestinal.

Precauții

Evidențind atâtea calități nutriționale ale carnii de miel poate am fi tentați să exagerăm cu consumul acesteia.

Carnea de miel este însă o carne roșie care conține cantități semnificative de **grăsimi saturate și colesterol**. Aceste două componente sunt asociate cu dezvoltarea unor boli cronice, printre care bolile de inimă și unele forme de cancer. Din acest motiv, consumul de carne roșie trebuie limitat la mai puțin de 100 g zilnic. Dar carnea de miel conține mai puține grăsimi saturate decât altă carne roșie, unele studii arătând că numai 36% din grăsimea carnii de miel este saturată. În rest ea conține grăsimi monosaturate și polinesaturate care sunt grăsimi bune.

Carnea de miel conține **purine**, substanțe care se găsesc în mod natural în animale și plante. Purinele se descompun și formează acid uric care produce gută și pietre la rinichi. Persoanele cu probleme la rinichi trebuie să limiteze sau să evite consumul de carne de miel. Mielul cu cât este mai mic cu atât conține mai multe purine. Se recomandă ca el să nu aibă sub 9 kg, ci de preferat între 10 și 15 kg.

La frigerea carnii în general, deci și a carnii de miel, se formează substanțe chimice carcinogenice, ca de exemplu **amine heterociclice**. Se recomandă deci asocierea carnii de miel cu vegetale din familia cruciferelor care au abilitatea de a detoxifia aminele heterociclice. Astfel, este bine să asezonăm carnea de miel cu varză roșie, varză de Bruxelles, broccoli sau conopidă pentru a reduce dezvoltarea celulelor precanceroase. Acest efect protector se datorează faptului că anumite componente din crucifere au abilitatea de a mări activitatea enzimelor implicate în detoxifiere.

Obiceiuri și tradiții de Paști

Cum s-a stabilit

Data celebrării Paștilor

De-a lungul timpului s-a urmărit serbarea fiecărei duminici pascale în aceeași perioadă a anului, determinante fiind două fenomene astronomice, unul cu dată fixă: echinocliul de primăvară din 21 martie și altul cu dată variabilă, legat de mișcarea de rotație a lunii în jurul pământului și anume prima lună plină după echinocliul de primăvară, așa numită **Luna Plină Pascală**, fenomen care face ca data Paștilor să se schimbe în fiecare an.

Din anul 326 până în 1582 Duminica Paștilor a fost calculată după calendarul Iulian în vigoare la acea vreme, și a fost stabilită ca fiind duminică imediat următoare așa numitei Luni Pline Pascale din anul respectiv.

În octombrie 1582 calendarul Iulian a fost înlocuit cu calendarul Gregorian, iar în 1583 Papa Gregorian al 13-lea cu astronomii și matematicienii săi, în special Lilius și Clavius, au introdus un nou tabel revizuit a datelor **Lunii Pline Pascale**, așa numitul tabel gregorian, care stă la baza calculului datei Duminicii Pascale sărbătorite de bisericele vestice și astăzi.

Paștele Ortodox

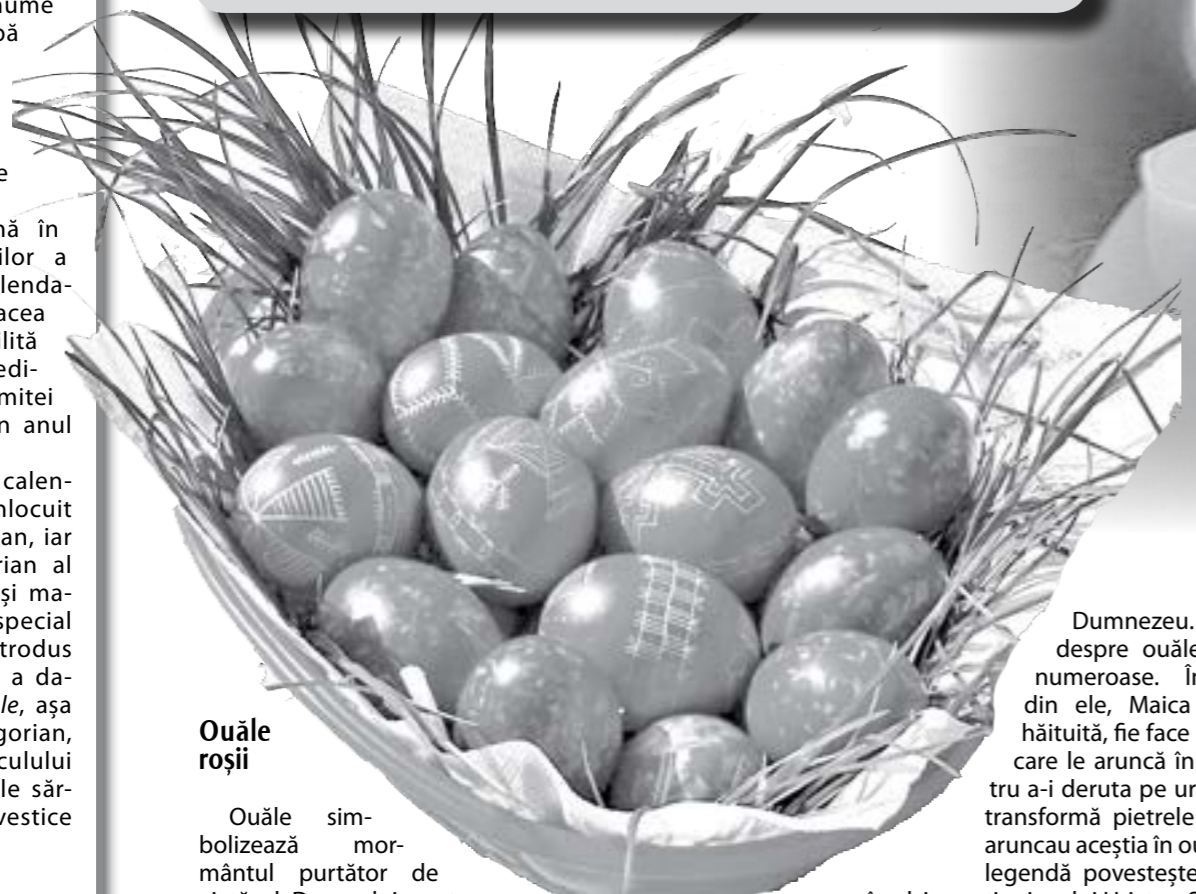
Bisericile ortodoxe au devenit autonome în anul 1054 a.d. și celebrează întotdeauna Paștele la date stabilite pe baza calendarului Iulian. În consecință, datele Paștilor Ortodoxe sunt identice cu cele ale Paștilor sărbătorite de bisericele vestice până în anul 1582, diferite aparând abia după acest an.

În 1582, data de 4 octombrie a calendarului Iulian a fost imediat urmată de dată de 15 octombrie a calendarului Gregorian, fiind „eliminate” cele 10 zile din perioada 5 octombrie - 14 octombrie.

Astfel, pentru a determina data Paștelui Ortodox, este în primul rând necesar să determinăm data Paștelui după calendarul Iulian, apoi să adăugăm numărul de zile care au fost „eliminate” prin trecerea la calendarul Gregorian.

Lumânarea de Înviere

În noaptea de Înviere multă lume merge la biserică. Fiecare credincios poartă în mână o lumânare, pe care o va aprinde din lumina adusă de preot de pe masa Sfântului Altar. Această lumânare este simbolul Învierii, al biruștii vieții asupra morții și a luminii lui Hristos asupra întunericului păcatului. Mulți păstrează restul de lumânare rămasă nearsă după slujbă și o aprind în cursul anului în cazul în care au un mare necaz în casă. La sfârșitul slujbei, preotul împarte tuturor sfintele paști, adică pâine sfințită, stropită cu vin și cu aghiasmă.



Dumnezeu. Legendele despre ouăle roșii sunt numeroase. Într-o serie din ele, Maica Domnului, hătuită, fie face ouă roșii pe care le aruncă în spate pentru a-i deruta pe urmăritori, fie transformă pietrele pe care le aruncă aceștia în ouă roșii. Altă legendă povestește că, la răstignirea lui Hristos, Sfânta Maria pune un coș de ouă sub cruce ca să-i imbunze pe

Pasca

Se coace de către gospodinele creștine numai o dată pe an, de Sfintele Paști. Ea are o formă rotundă pentru că se crede că scutecele lui Hristos au fost rotunde. Având la mijloc o cruce, pasca este împodobită pe margini cu aluat împletit. În momentul în care se pune în cuptor, femeile de la țară fac semnul crucii cu lopata pe pereții cuptorului, spunând: "Cruce-n casă./ Cruce-n piatră./ Dumnezeu cu noi la masă./ Maica Precista pe fereastră".

Despre originea pascăi există o legendă care spune că, în timp ce predica împreună cu Apostolii, Iisus și Apostolii au fost găzduiți de un om foarte primitor care le-a pus

în traistă, la plecare, pâine pentru drum fără știrea lor. Întrebându-l pe Hristos când va fi paștele, Mântuitorul le-a spus că atunci când vor găsi pâine în traistă. Căutând Apostolii au găsit în traistă ce le pusese acel om. De atunci fac femeile pască.

de Paști

în traistă, la plecare, pâine pentru drum fără știrea lor. Întrebându-l pe Hristos când va fi paștele, Mântuitorul le-a spus că atunci când vor găsi pâine în traistă. Căutând Apostolii au găsit în traistă ce le pusese acel om. De atunci fac femeile pască.

Spălarea din dimineața Învierii

Într-un lighean se pun un ou roșu, în unele locuri două, și o monedă de argint. Se toarnă apă proaspătă (neînțepută) adusă de la fântână. Toți ai casei se spală pe rând, dându-și fiecare cu oul roșu peste obraz și zicând: "Să fi sănătos și obrazul să-mi fie roșu ca oul; toți să mă dorească și să mă aștepte așa cum sunt așteptate ouăle roșii de Paști; să fiu iubit ca ouăle în zilele Paștilor". După aceea se ia moneda de argint și trecând-o peste față se zice: "Să fiu mândru și curat ca argintul"; fetele mai zic "să trec la joc din mână-n mână ca și banul; să fiu ușoară ca și cojile de ouă, care trec plutind pe apă". În unele sate, în lighean se pune și o crenguță de busuioc, deoarece se zice că dacă te speli cu el vei fi onorat ca busuiocul.

Focurile de Paști

De Înviere pe dealuri și pe coline, izbucnesc flăcări puternice: Sunt "focurile de veghe", care în unele sate sunt aprinse și ard tot cursul nopții, luminând nu numai dealurile, ci și văile. În jurul lor stau roată oamenii istorisind întâmplări din viața lui Iisus după Sfânta Scriptură a Noului Testament. Flăcăii și băieții sar pe deasupra focului, pentru ca vrăjitoarele și fermecătoarele să n-aiă nicio putere asupra lor. În Bucovina se fac pe înălțimi clăi din cetină și sunt ținute aprinse toată noaptea. În Transilvania se aprinde o roată căreia i se dă drumul de pe deal la vale. În timp ce ard focurile, țărancă pregătește blidul. Într-un coșuleț, ciubăraș sau castron așază tot ce dorește să sfințească: pască, ouă încondeiate, o bucatică de slănină, brânză, unt, hrean, iarbă mare, usturoi, mac, sare, leuștean, tămaie, busuioc, cârpă cu care s-au șters ouăle roșii și o lumânare (care e păstrată șapte ani și este aprinsă împreună cu tămaia, când e ame-

Udatul fetelor

În mai multe zone ale țării există obiceiul ca a doua zi de Paști, tinerii să stropească fetele, iar acestea la rândul lor să le dea băieților de băut și să le ofere daruri, căci se crede că niciunei fete nu-i va merge bine dacă nu este udată. Înainte vreme, stropitul se făcea cu apă de fântână; astăzi este datina ca fetele să fie udate cu apă de colonie. Una dintre legendele care explică acest obi-

tână. Revenindu-și, fetele le-au dăruit drept răsplătă ouă înroșite, iar păgâna s-a încreștinat.

Paștele Cailor

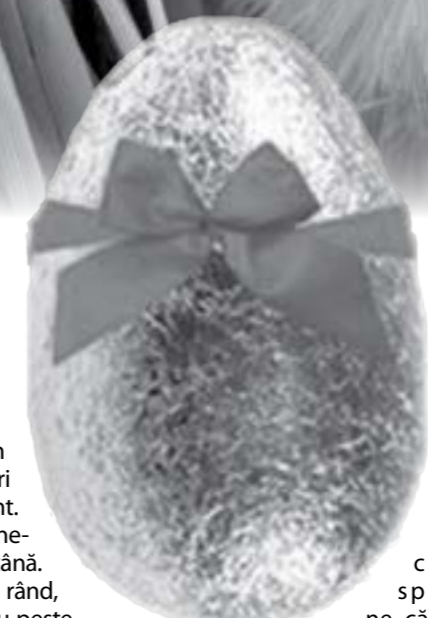
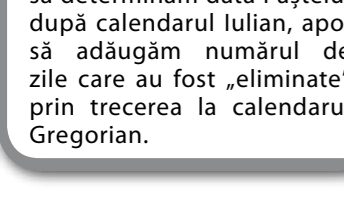
Paștele Cailor se sărbătorește în ziua de joi din a șasea săptămână care urmează după Paști, când se crede că, pentru un ceas, și pentru o singură dată pe an, caii se satură de păscut iarbă. Se pare că în vechime era o zi a Soroacelor, când se încheiau diferite afaceri. Cum data acestei sărbători putea varia de la an la an cu un număr mare de zile, importanța ei s-a diminuat treptat, primind un sens peiorativ: a nu da înapoi ceea ce ai împrumutat, a amâna până la Paștele Cailor, până la Sfântul Așteaptă, deci a nu te ține de cuvânt.

Deși nu este un animal prea impresionant, iepurele este un mesager sacru al divinității în multe culturi.

În **tradiția chineză**, iepurele este o creatură care trăiește pe Lună, unde se ocupă cu măcinarea orezului, esența budiilor.

În **Pentru budiști**, iepurele este, de asemenea, o creatură selenară. Legenda spune că, neavând ce ofrandă să-i aducă zeiței Indra, iepurele s-a gătit pe sine însuși în focul sacru și, ca răsplătă, a fost așezat pe Lună.

Și **pe continentul american**, animalul cu urechi mari este personaj de legendă. La unele triburi există un mit care descrie cum iepurele a adus oamenilor focul, în timp ce în cultura mayașă era creditat cu inventarea scrisului.



Legende

Iepurașul de Paște

Iepurașul aducător de ouă roșii provine de pe me-leaguri germane și simbolizează fertilitatea. Prima apariție a iepurașului ca simbol al Paștelui a avut loc în Germania, apărând menționat în cărți în jurul anului 1500, deși e probabil ca el să fie prezent de mai multă vreme în tradiția populară. Germanii sunt, de altfel, primii care au inventat dulciurile în formă de iepurași, la 1800, din aluat și zahăr. În aceeași perioadă, în Franța și Germania au apărut și primele ouă din ciocolată.

Simbolul iepurelui provine încă din vremea festivalurilor păgâne dedicate zeiței Easte. Legenda spune că Eastre a găsit într-o iarnă o pasăre rănită pe câmp; pentru a o salva de la moarte, zeița a transformat-o într-o iepuroaică, aceasta păstrând însă capacitatea de a depune ouă. Pentru a-i mulțumi binefăcătoarei sale, iepuroaica decora ouăle făcute și i le dăruia zeiței. Din această legendă s-a născut și tradiția ca iepurașul să aducă daruri copiilor.

În **America**, această tradiție a iepurașului de Paști, care aduce cadouri ouă vopsite copiilor cuminți, a fost adusă de emigranții germani.

PENTRU MESELE MICI

Totul în format mini

Trebuie să vă gândiți cu ce ocazie sau pentru ce eveniment veți decora masa. În cazul în care trebuie puse mai multe feluri de mâncare (un brunch de Paști de exemplu), accesoriile nu trebuie să ocupe prea mult loc. Dacă mâncarea este așezată pe mijlocul mesei, ornați locurile goale de lângă farfuriile, iar un felinar mic în spatele tacămurilor redă o notă personală, îi arată invitatului că este binevenit și că aici se va simți confortabil. Cine dorește poate pune și o floare lângă. Aceasta nu trebuie să fie neapărat naturală. Astăzi există multe flori artificiale care sunt frumoase, confeccionate cu gust și care seamănă izbitor cu cele naturale. În plus, au avantajul de a nu se ofili și pot fi folosite în tot felul de combinații.

Flori și felinare pentru mese mari

În cazul în care aveți ceva mai mult loc pe masă puteți decora mijlocul acesteia. Obiectele nu trebuie să fie însă prea înalte pentru ca musafirii să poată comunica mai bine și să se poată vedea. Și în acest caz potrivite sunt lumânările mici, joase, felinarele, florile cu tulpină scurtă. De Paști, pe lângă aceste decorațiuni, adăugați pe masă câteva ouă colorate. Pe masă așezați întotdeauna două sau chiar trei exemplare ale aceluiași obiect, o grupă are un efect mai mare decât o singură lumânare sau o singură vază. Nu veți face o afacere proastă dacă achiziționați mai multe accesorii deodată, deoarece acestea pot fi combinate pentru fiecare eveniment în parte. Alegeți întotdeauna lumânări de bună calitate, care nu fumegă sau a căror ceară nu picură foarte tare. Așezați lumânările groase pe farfuriuțe din sticlă pentru orice eventualitate.

Colori vii, pastelate

Alegeți în funcție de anotimp culori vii pentru lumânări și flori: galben, verde deschis, turcoaz deschis sau chiar și roz. Lalelele aduc întotdeauna tonalitate și o atmosferă de primăvară și se potrivesc foarte bine pentru decorarea mesei. Plantele care au mireme tari sunt tabu, deoarece acoperă aroma mâncării. În plus, miremele care ne plac nouă îi pot deranja pe alții. Folosiți vasele din dulapul de bucătărie drept vase: narcisele arată foarte bine într-o ceașcă de cafea sau într-un pahar de apă. În cazul în care vă lipsește un plus de culoare pe masă, așezați sub ornamente șervețele colorate potrivite. Totuși, acestea trebuie să fie de aceeași culoare, altfel este posibil să strice imaginea de ansamblu.

La ceas de sărbătoare

Decorarea mesei pentru petrecere

Există suficiente ocazii pentru a organiza petreceri frumoase de-a lungul anului. Că este vorba despre o masă în familie sau despre una oficială, o masă decorată și aranjată cu grijă și în conformitate cu evenimentul face parte din reușita întâlnirii. Chiar și mesele zilnice - micul dejun, prânzul, cina - au o altă valoare când masa este frumos gătită.



În continuare, vă exemplificăm și vă explicăm regulile de bază cu al căror ajutor veți putea aranja și decora corect masa pentru orice fel de eveniment.

Pe lângă veselă și tacâmuri, fața de masă, șervețelele, șervetele, lumânările, flori și meniurile reprezintă decorațiuni clasice, iar în funcție de eveniment, acestea trebuie alese cu mare atenție.

Forma mesei

Fiecare masă - pătrată, dreptunghiulară, rotundă sau ovală - trebuie să fie aranjată într-un loc potrivit, iar invitații să stea cât mai comod. O masă pătrată le oferă acestora exact același spațiu. În cazul unei mese dreptunghiulare, dacă sunt șase invitați, doi dintre aceștia vor fi privilegiați: se vor așeza în capul mesei, iar atunci când este vorba de o masă rotundă toate locurile sunt egale și nimeni nu va beneficia de un "loc de onoare". Mesele rotunde sunt ideale pentru 6 până la 10 persoane, sunt comode și fiecare poate conversa cu fiecare, iar dacă doriți să le modificați și să le măriți, acest lucru este posibil cu ajutorul plăcilor suplimentare, care transformă masa rotundă într-una ovală.



Pentru a lua masa într-un cadru cât mai confortabil trebuie să avem în vedere ca fiecare invitat să beneficieze de cca. 60 - 80 cm, iar scaunele să aibă o înălțime de 45 cm, dacă masa este de 72 - 76 cm. De asemenea, pentru a avea cât mai mult spațiu, este indicat ca masa să fie în mijlocul încăperii.

Fetele de masă și alte accesorii

Un element foarte important în vederea amenajării este fața de masă, care trebuie potrivită fiecărui eveniment în parte. Cel mai fin porțelan sau cel mai nobil cristal își pierde din valoare, iar



efectul nu este același dacă este așezat pe o față de masă necorespunzătoare evenimentului (cele tăiate sau pătate sunt, evident, excluse!).

Materialele folosite împreună cu vesela trebuie să reprezinte o unitate, un întreg. Când vorbim de materiale ne referim la armonia dintre culori și structura țesăturilor, dar și la calitate sau la caracteristicile de curățare și îngrijire. În cazul evenimentelor mai speciale, cu precădere la prânz sau la cină, este potrivită o față de masă albă. Pentru cafeaua de dimineață sau ceaiul de la ora 5 se folosesc de cele mai multe ori materiale colorate. Fetele de masă din materiale fine sau din damasc accentuează caracterul festiv. Cu cât sunt mai nobile vesela și tacăturile, cu atât fața de masă trebuie să fie mai fină, mai elegantă.

În cazul în care doriți să amenajați în stil rustic, potrivite sunt țesăturile mai groase din bumbac. De asemenea, există seturi și naproane, care înlocuiesc fața de masă. Acestea se folosesc mai degrabă când este vorba de ceva privat, de un eveniment în familie. Șervetele sau celelalte decorațiuni se așază de cele mai multe ori pe mijlocul mesei. De regulă, mărimea corectă a unei fețe de masă este de 25 - 30 cm în fiecare parte a mesei.

Veselă, tacâmuri și pahare

Vesela, tacăturile și paharele sunt alese în funcție de evenimentul pentru care ne pregătim și trebuie respectată armonia dintre culoarea și materialul acestora cu restul țesăturilor (fața de masă, șervețe etc.). Posibilitățile sunt nenumărate: porțelan fin, alb, decorațiuni romantice cu modele florale, veselă rustică din lut sau ceașcă practică, pe care o folosim zilnic, ușor de întreținut.

Tacăturile din argint sau cele suflate cu aur sunt potrivite pentru mese festive, în timp ce tacăturile practice, dar cochete din inox pot fi folosite oricând. Paharele din cristal însoțesc cel mai bine tacăturile fine, deosebite, iar cele din sticlă își găsesc zilnic locul pe masă. Formele simple ale acestora pot fi combinate cu nuanțe tari ale feței de masă sau cu alte decorațiuni mai încărcate.

Tacăturile, vesela și paharele sunt alese în funcție de ocazie, de felurile de mâncare și de băutura.



Să se mire musafirii!

Imaginație și decorațiuni



Ce motiv mai bun să atrageți copiii la masă decât cu o decorațiune dulce de tot. Pe farfuriile mici, aranjați câte un iepuraș mic de ciocolată neagră sau albă, iar în mijlocul lor pe un suport mai înalt un iepure de ciocolată mai mare sau un ou de ciocolată frumos ambalat. Dacă veți atășa fiecăruia cadou dulce și câte un cartonaș colorat cu numele fiecăruia copil atunci efectul va fi cel scontat, veți avea musafiri fericiți și foarte impresionați. Pentru cei pasionați de grădinărit sau îndrăgostiți de atmosferă campestre atunci o idee la îndemână pentru decorarea casei, și a mesei în special, este să transformați o pălărie de paie cu boruri mari și ușor răsfrânte într-un coșuleț cu ouă vopsite sau dacă preferați puteți pune și ouă de plastic. Pentru un contrast mai bun așezați ouăle frumoase colorate pe un strat subțire de iarbă proaspătă sau pe crenguțe de liliac. Puteți pune și indicii scrise pe cartonașe mici pentru a le indica copiilor locurile unde pot găsi dulciuri.



Fără prea mult efort, poți realiza decorațiuni interesante pentru casa ta, pentru grădina sau pentru masa de Paști. Implică-ți copiii în realizarea lor și pregătirea pentru Paști va fi o experiență deosebită.

aceste flori la orice florărie. Înainte de a le utiliza spălați-le cu grijă cu apă rece și uscați-le cu grijă într-un prosop de hârtie. Efectul estetic este garantat. Este destul de simplu să faci niște iepurași cu bomboane. Vei avea nevoie de o bucată de voal sau orice alt tip de material transparent, bomboane colorate, material textil alb, carton alb subțire și o panglică. Taie materialul transparent în bucăți suficiente de mari încât să îți permită să pui în centru câteva bomboane și să-l legi ca pe un sac. Din materialul textil alb realizează "mîngiuțe" din care vei face capul iepurașului. Decupează din carton urechi pentru iepuraș și lipește deasupra lor materialul textil. În final, coase capul iepurașului de săculețul cu bomboane.

Fluturi din hârtie

Pentru a face fluturașii din imagine vei avea nevoie de hârtie de diverse culori, șase bucăți de sârmă maleabilă, șase bucăți subțiri de plută și un tipar pentru aripi de fluturi. Cu ajutorul tiparului, decupează aripile fluturilor. Bucățile de plută le vei folosi pentru a realiza corpurile fluturilor, de aceea trebuie să le dai o formă asemănătoare acestora. Din fericire, plută este foarte moale și poate fi "sculptată" cu ușurință. Folosește câteva bolduri pentru a prinde aripile de corpul din plută. După ce ai făcut toți fluturașii, introdu sârma maleabilă în copurile de plută ale acestora, astfel încât fiecare fluturaș să fie atașat de un fir de sârmă.

Un coșuleț fantezie este o idee de decorare mereu actuală. De ce să nu transformați un simplu coș cu iarbă sau chiar cu floricele într-o feerie adăugând mici fluturașii colorați, din hârtie sau din plastic, ușor acoperiți cu sclipici. Puteți confecciona chiar dumneavoastră împreună cu copiii acești minunați fluturași, fie că îi desenați pe hârtie sau îi prințiți pe o hârtie specială, îi decupați cu grijă și apoi îi lipiți de coșuleț sau de un bețișor pe care-l înfigeți în aranjamentul de iarbă și flori. Foarte frumos este și un suport pentru ouă vopsite. Nimic mai simplu, alegeți un suport din fier forjat cu mai multe brațe, inițial folosit pentru lumânări, și transformați-l într-un copăcel cu ouă multicolore. Puteți folosi orice fel de suport pentru lumânări.



Pentru a fixa ouăle bine pe suport, folosiți un pic de ceară încălzită. Puteți alterna pe brațele suportului atât lumânări mici în formă de iepurași sau flori și bineînțeles ouă vopsite. De asemenea, puteți folosi exclusiv lumânări de ceară în formă de ouă, pe care să le aprindeți în noaptea de Inviere.

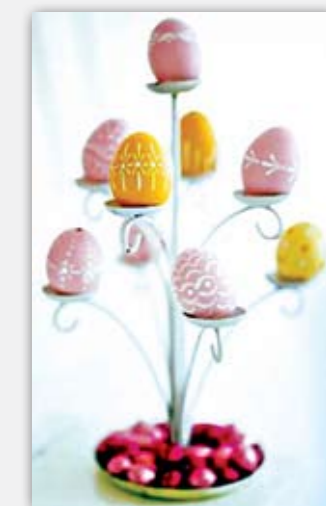
V-ați gândit vreodată să transformați un ou într-o minivază pentru flori? Da se poate, mai întâi golți oul crud de conținut printr-o gaură mică făcută cu acul sau decupați cu foarte mare grijă un căpăcel din coajă. Ou alb va fi pus pe un mic suport pentru o lumânare sau într-o cupă mică, sau păhărel pentru ouă, iar în coajă veți pune o lalea mică colorată, cu codiță mică. Acest aranjament poate fi pus lângă fiecare farfurie de la masă.

Cum puteți prepara o simplă salată sau orna un tort obișnuit cu ceva deosebit? O idee interesantă este să le decorați în culori de primăvară, adică cu brândușe, ghiocei sau panseluțe. Găsiți

Masa de sărbătoare

Întreaga casă strălucește de curățenie, ai preparat cele mai apetisante bucate, iar vinul odihnește liniștit la răcoare. Ți-a mai rămas un singur detaliu de pus la punct: împodobirea mesei. Fie că îți plac aranjamentele simple, cu fața de masă albă și șervetele apretate, sau ornamentele în culori vesele, inspiră-te din ideile noastre pentru a aduce sărbătoarea și pe masa ta. Iată câteva idei pentru a vă decora masa de Paști.

► Cu o foarfecă, taie fâșii subțiri de hârtie neprăonată verde (se găsește în librării/papetării). Aranjează apoi fâșiile pe fundul unor coșulețe împletite din pai, asemenea unor fire de iarbă, și așază deasupra ouă-



le de Paști.

► În loc de inel, șervețelele de masă le poți lega cu o fundă sau cu un fir de narcisă albă.

► Vrei mai multă culoare? Așterne o față de masă imprimată cu motive pascale și asortează șervețele uni galbene, verzi sau roșii. Șervețelele imprimate ies mai bine în evidență pe o față de masă albă.

► În centrul mesei sau din loc în loc, pune o vază scundă cu lalele roșii, cu codițele tăiate scurt. Roșul lor înveselește atmosfera și stimulează pofta de mâncare.

► De asemenea, poartă aranjări și câteva lumânărele colorate în formă de ou, dar ai grijă să existe suficient spațiu pe masă ca să nu se răstoarne.

► În dreptul tacămurilor plasează strategic și câte un suport nostim pentru ouă, din ceramică sau material plastic.

► Toată mulțimea de simboluri de Paști - iepurași, mieluți, ouă - pot fi folosite ca obiecte decorative. Ouăle și iepurașii de ciocolată vor sfârși iremediabil la desert sau pe post de gustare dulce, dar cei din ceramică îți vor împodobi casa și la anul.

► Pentru ca iepurașul să-și facă datoria, fiecare oaspete ar trebui să primească ceva. Așază în dreptul fiecărui tacăm câte un mic cadou, poate fi o figurină de ciocolată, un breloc sau un album pentru fotografii.



Sărbătoare înseamnă și veselie

„O țară tristă, plină de umor”, notase cândva Caragiale. Criză? Ziarul oferea și reculegere, dar distracție. Glume și glumițe umpleau, printre mari reclame la produse și filme cu vampe destul de goluțe, paginile ziarului. Iată și un fel de bandă desenată pentru copii, o răs-povestire cu iepurile și țestoasa, în care cea din urmă ajunge prima, pentru că se urcă pe un fel de skateboard etc. O caricatură avea următorul text:

Spune repede și adevărat. Bărbatul meu este aici la stăpâna ta?

Dar mai întâiu vă rog să-mi spuneți care e bărbatul d-v. Cel care este în dormitor cu conifa sau celălalt care e la mine în bucătărie?

Nu lipsea bancul!

Iată și niște bancuri de la rubrica „Mofturi”:

Îmi face impresia că soțul dumitale e tare schimbat. Nici nu îl mai recunoșteam...

Păi, nu e cel pe care îl știi. Am luat altul.

Altă glumă: „Un croitor făcu odată următoarea constatare cu privire la unul din clienții săi, membru la curtea cu juri și cunoscut pentru indulgența sa: Observă că domnul Y. Achită foarte repede, când nu e vorba de nota mea!...”

Filmele zilei

O pagină întreagă anunța, cu fotografii atractive și azi, filmele perioadei la „Teatru «PARADIS» Cinema” care, „sub noua direcțiune, anunță cele mai mari șlagăre în PREMIERĂ care va rula în curând, cu mari sacrificii achiziționate”. Apăruse filmul vorbit; mai mult, muzical!!! În filmul ceh „Divorț cu orice preț”, „operetă muzicală vorbită și cântată” juca „simpaticul Star” Ivan Petrovici, alături de Else Elster. O coproducție Warner-Bros și First National, „Sfinxul a vorbit”, cu Lili Damita, începea pe 24 aprilie. Tot o producție cehă, a regizorului Alexis Granoesky, „care a revoluționat tehnica cinematografică cu acest film: „Extase”, o „elogioasă dramă vorbită”. Iar celebrul regizor Th. Drier făcuse filmul „Strigoii (Simfonia groazei)” – „Marele film de groază mai tare ca Frankenstein și Bestia”. Pagina ziarului începea cu prezentarea copertei revistei „Cinema”, magazin ilustrat cinematografic, nr. 222, al nouălea an de apariție. Costa 10 lei, „Acțiunea” – 2 lei un număr obișnuit.

Despre „Ce se poate vedea la expoziția din Berlin a <<Femeii>>”, „Glume feminine”, modă pariziană, dar și despre altele, să lășăm pe data viitoare...

Victor Cilincă

Galati, 1933

Paștele unei alte crize economice

Lumina Învierii, suferința, distracția și alte lucruri lumești...

Marea criză economică din 1920 – 1933 a măcinat și România, așa cum este amenințată și acum... Dar și așa, de Paștele din ultimul an oficial al crizei, 1933, oamenii tot s-au mai luminat, s-au bucurat, sperând ca suferința lor să se sfârșească aici... Cotidianul gălățean „Acțiunea” de duminică 16 aprilie 1933 ieșea la culoare, cum nu se mai întâmplase decât, în același an, la aniversarea unirii cu Basarabia! Dar numai titlul ziarului era acum scris cu roșu, apărea și un desen-



icoană albastru, cu Iisus dând la o parte lespede de mormânt... Cu un an înainte ziarul apărea cu puține poze și câteva caricaturi ale personalităților, fie că era de bine sau de rău... Acum, desigur, un an mai bun pentru ziar (ziariștii tocmai impuseseră, inclusiv prin parlamentarii-ziariști, micșorarea taxelor la importul hârtiei de ziar...) paginile erau pline-ochi de poze! După modelul celebrei reviste bucureștene „Realitatea ilustrată”, plină de mondenități, și „Acțiunea” conținea în numărul de Paști inclusiv un pictorial politic și monden; o pagină întreagă cu fotografii aduse de la evenimente din Capitală, unde cotidianul avea o subredacție permanentă. Ziarul, la patru pagini în mod obișnuit, prezenta, de, ca în zi de sărbătoare, 12 pagini, cu doar jumătate din preț mai mult...

Lumina lui Iisus - pe pagina întâi

...Peatră grea s-a așternut la intrarea mormântului (mormintele la



„În cele două milenii de când omenirea înfiorată s’a dăruit tot mai sincer la început – tot mai interesat în urmă – doctrinei lui Crist, structura noastră sufletească a suferit profunde transformări. Impresiile noastre de altădată, emoția copilăriei noastre înfiorată de suferința divinului mântuitor și de mistica lui Înviere, curățenia credinței noastre nepângărite s’a risipit cu vremea...” Ziarul transmitea „cetitorilor” „cele mai sincere felicitări și urarea ca până la viitoarele sărbători ale Paștelui să se bucure de împrejurări mai puțin vitrege.”

Victor Eftimiu (îl vedem și în fotografie, în josul paginii), un obișnuit al ziarului, publi-

ții și nu l-au cunoscut./ Dar a venit minunea de dincolo de moarte/ Și atunci, pescari și vameș, sutașul fără scut./ Își frânseră genunchii și se căiră foarte.”

Suchianu... mama lui Cavalioti!

Cu râsul treci mai ușor peste plâns! Pagina a doua, împănată cu reclame de genul „Întrebuințează numai PUDRA, CREMA și PASTA DE DINȚI <<SECRET DES ARTISTES>>”) și politică locală conținea și o anecdotă în care apare pomenit și cunoscutul gălățean Cavalioti. Cică un grup de intelectuali, printre care Mihai Ralea, cunoscut eseist, filosof și diplomat și Suchianu (vă mai amintiți de criticul de film D(umitru).I(on).Suchianu, părintele criticii cinematografice?) este deranjat într-un restaurant de un colonel chipeș, țanțoș și „oarecum cu un picior în viile Domnului, vorba francezului”, adică puțin turmentat, care îl întreabă pe viitorul om de cinema: „ – D-ta d-le Suchianu nu ești rudă cu d. Cavalioti dela Galați?/ – Da. Răspund sec și urgent d. Suchianu./ Cel surprins de celeritatea colonelului continuă: / – Ce rudă ești d-ta cu d. Cavalioti?]/ – Sunt mama lui, încheie senin și bonom interlocutorul./ Colonelul cât pe aici să se trezească din dulce-i amețeață.”

Victor Cilincă



ca tot pe pagina întâi poezia potrivită zilei: „Minunea”. Iată o strofă din cele cinci: „Ai lui au fost, cu to-

Pelerini
în Pământul
Făgăduinței

Biserica Învierii



Lumina din Ierusalimul Ceresc

Pelerinajul de astăzi ne introduce în atmosfera Sfântului Mormânt din Ierusalim, la Biserica Învierii (Anastasis, în greacă), loc spre care aleargă tot pelerinul creștin - măcar cu gândul, dacă nu în realitate - indiferent căreia Biserici Dreptmăritoare aparține. Iudeii creștini, greci, români, armeni, ruși, latini, arabi creștini, toți se lasă îmbrățișați de îmbrățișarea de lumină a Mântuitorului, pentru că El este „Lumina și Viața” (Ioan 11, 25). Mulți din cei care ajung la Biserica Învierii sunt străini creștinismului și impresionează prin răbdarea, curiozitatea, trăirea cu care toți așteaptă momentul intrării în Sfântul Mormânt, momentul mării întâlniri cu EL- Fiul lui Dumnezeu - învăluit în lumina aceea necreată. Intrarea în locul unde Mântuitorul a Înviat în a treia zi din morții este un fel de pogorâre a fiecăruia în tenebrele propriului suflet, prilej totodată de luminare... De răspuns afirmativ la noua viață pe care Mântuitorul a adus-o prin Răstignirea și Învierea Sa.

În Ierusalimul pământesc, pe Drumul Crucii, noi - pelerinii creștini - am intrat pe poarta Sfântului Arhidiacon Ștefan, una din cele două porți ale cetății vechiului Ierusalim: și la această poartă, ca și la celelalte - cu excepția celei de-a noua care este închisă, dar care se va deschide la a doua venire cu Slavă a Mântuitorului - este înșesată de negustori ce vând fel de fel de lucruri și mirodenii. Precupeți din tată-n fiu, ei te agasează cu insistență. Ca orice pelerin creștin, am refăcut calea Crucii spre Înviere cu cele paisprezece opriri ale Mântuitorului în drumul spre Golgota. Astăzi, fiecare loc de pe Drumul Crucii - care a culminat cu Răstignirea și Așezarea Sa în Mormânt - este marcat de câte o Sfântă Cruce. Sunt smerite locuri de rugăciune, strecurate printre nemăratele și aglomerate spații

comerciale ale neguțătorilor evrei și musulmani, dar și creștini. Sunt trăiri greu de descris în cuvinte, momente unice cu care te întâlnești poate o singură dată în viața aceasta. Pe măsură ce înaintezi pe calea Crucii, emoția crește și ea. Timpul și el se sfințește, larma nu se mai aude, chipul aleargă spre asemănarea cu Dumnezeu, spre biruința Vieții de după moarte, spre nestinsa și veșnica Lumină... Nu e loc de mâhnire, de deznădejde, ci de strigare de biruință, de triumf al Vieții de după moarte. De ieșire la lumină din tenebrele păcatului. De Îviere veșnică...

„Locul Căpățânii”

În perimetrul Sfântului Mormânt sunt șaisprezece locașuri de cult și capele de rugăciune; toate sunt legate de momentele Răstignirii, Punerii în Mormânt și ale Învierii Mântuitorului. Numai la Sfântul Mormânt al Ortodocșilor, la Îviere, Sfânta Lumină vine din Cer. Știm că suferința Fiului Omului a culminat cu Golgota, locul cel mai înalt din acel spațiu, care în vremea Mântuitorului era situat în afara Vechiului Ierusalim. Urcăm Golgota ca pe propriul urcuș. Golgota sau „Locul Căpățânii” (Matei 27,33; Marcu 15,22; Ioan 19, 17) este numele stâncii pe care a fost Răstignit Fiul lui Dumnezeu. Această piatră seamănă cu un cap de om și de aici numele. Alți cercetători susțin că denumirea s-a dat de la faptul că acolo erau multe căpățâni de oameni morți. Alți comentatori greci între care Origen, Sfântul Vasile cel Mare și Epifanie sunt de părere că denumirea vine de la o veche tradiție, că aici ar fi fost îngropat capul primului om făcut de Dumnezeu - Adam, vechiul Adam (cuvânt care în ebraică înseamnă „din pământ”); Adam cel așezat în Rai de Dumnezeu și căzut în păcatul neascultării. În această idee, Sfântul Apostol Pavel ne învață că pătimirea Noului Adam - a Mântuitorului nostru

lisus Hristos - pe Golgota și Îvierea Lui din morți au drept scop regenerarea întregii umanități decăzute prin vechiul Adam, strămoșul omenirii. Prin Răstignirea sângeroasă de pe Cruce a lui Hristos, vechiul Adam este scos din iad, fiindcă murind, Fiul Omului pogoară la iad și-l înviază pe Adam cel vechi. Acest fapt este reprezentat inclusiv în iconografia creștină, în Icoana Învierii Domnului nostru Iisus Hristos. „Precum în Adam toți mor, așa și în Hristos, toți vor învia”, spune Apostolul Pavel (I Corinteni 15,22).

Calvarul Fiului lui Dumnezeu a debutat în Grădina Ghetsimani și a culminat cu Golgota. „Și L-au dus la locul numit Golgota”, spune Evanghelistul Marcu (15, 22-23). „Și venind ei la locul numit Golgota, care înseamnă «Locul Căpățânii», l-au dat să bea vin amestecat cu fiere; și gustând El, n-a vrut să bea”, completează Sfântul Evanghelist Matei (27, 33-34). Acest amestec era făcut din vin (mai degrabă oțet) în care se adăugau tămâie și smirnă; rezulta un amestec cu gust neplăcut, „amar ca fierea”, spune Sfântul Apostol și Evanghelist Ioan (19, 29; Matei 27, 54) și că ușura durerile. Mântuitorul însă a refuzat această „ușurare”... Fiul Omului a suferit

până la capăt, fiind fără de păcat.

În momentul Răstignirii, cerul s-a întunecat, pământul s-a cutremurat, iar Cel Răstignit a rostit: „Eli, Eli, lama sabahtani!”, adică, „Dumnezeu Meu, de ce M-ai părăsit?” Pe Cruce, Dumnezeu i-a iertat pe toți, i-a îmbrățișat pe toți, așa cum a făcut și cât a fost în Trup. Aici a rostit cele șapte cuvinte: „Tată, iartă-le lor că nu știu ce fac!” (Luca 23,34). Tot pe Cruce a mântuit pe unul dintre cei doi tâlhari, pe cel din dreapta Crucii Sale, zicându-i: „Astăzi vei fi cu Mine în Rai!”, ca o răsplată a cunoașterii lui Dumnezeu, în vreme ce Iuda, căzut în deznădejde, s-a spânzurat (Luca 23, 43). Pe când era pe Cruce, Mântuitorul a încredințat-o pe mama Sa, Sfânta Fecioară Maria, celui mai iubit dintre ucenicii Săi, Apostolul și Evanghelistul Ioan: „Iată mama ta!” (Ioan 19, 26-27). „Părinte, în mâinile Tale încredințez Duhul Meu” (Ioan 19, 28)... Pe Cruce, Dumnezeu a luat partea omului dându-L pe Unicul Său Fiu Jertfă Sângeroasă pe Cruce. Făcând voia Tatălui Său, Iisus Hristos cu Trupul Său pnevmatizat îmbrățișează toată istoria, toată omenire o înnoiește, o înveșnicește, îi dă haina luminoasă a Duhului Sfânt. În Hristos nu există ieri, ci doar azi și acum; în El și prin El toate micimile s-au ridicat, întunericul s-a făcut Lumină și s-a umplut de lumină, fiindcă Cel ce vine pe pământ în numele Domnului este Calea, Adevărul și Viața, este Lumină. El este Viața de după moarte pe care ne-a adus-o și nouă. „Acum S-a preamărit Fiul Omului și Dumnezeu S-a preamărit întru El. Dacă Dumnezeu S-a preamărit întru EL, și Dumnezeu ÎL va preamări întru Sine și deîndată îl va preamări” (Ioan 13, 31-32). În Ierusalimul ceresc nu există timpul trecut, ci doar prezentul continuu al lui Dumnezeu, și toate sunt făcute din dragoste de Dumnezeu și de semenii.

Sfântul Mormânt

Scurt istoric al Învierii

Biserica Sfântului Mormânt sau a Învierii (Anastasis) este centrul spiritual al Bisericii Universale Ortodoxe. Locul pătimirii, Răstignirii și Învierii Fiului lui Dumnezeu a fost pus în valoare de Sfinții Împărați Constantin și mama sa Elena, care după ce au găsit Sfânta Cruce a Mântuitorului au ridicat Biserica Învierii din Țara Sfântă. Piatra de temelie a fost așezată după anul 325, după desfășurarea Sinodului I Ecumenic și sfințit în anul 335. Prin vremi, Sfântul Mormânt a cunoscut perioade mai bune sau mai rele, după cum s-au succedat la putere ocupații Țării Sfinte. Biserica Învierii a rezistat însă nedreptăților omeniești, fiind chiar motiv de smerenie și înțelepciune. A rezistat chiar și în vremea califului Omar, care a preferat să ridice un loc de rugă pentru musulmani, decât să profaneze Sfântul Mormânt. Astăzi, Biserica Sfântului Mormânt este un ansamblu ce cuprinde locurile în care Fiul lui Dumnezeu-Cuvântul Întrupat a trăit în Trup ultimele clipe din viața pământească și unde a rămas veșnic prin Duhul Său. Sfinții Părinți spun că Drumul Crucii (Via Dolorosa) începe în Grădina Ghetsimani de pe Muntele Măslinilor și continuă dincolo de Părul Negru (Chedronul), iar după ce pelerinul parcurge Via Dolorosa, urcă pe Golgota, locul Răstignirii, până la punerea Sa în Mormânt. Nouă opriri ale Mântuitorului sunt în oraș, primele două sunt în Pretoriu, unde astăzi sunt două biserici romano-catolice ce amintesc de Guvernatorul roman al Iudeii, Pilat, care L-a prezentat fariseilor pe Hristos prin cunoscuta sintagmă: „Ecce Homo” („Iată, Omul”). În Pretoriu, soldații au așezat pe capul Mântuitorului coroana de spini și i-au dat Crucea. Următoarele șapte opriri sunt în oraș, într-o aglomerație greu de imaginat. Fiecare loc este de o încălțură aparte și cu toată larma de pe Via Dolorosa, ca și în vremea Mântuitorului, emoția învinge omeniești păcate. Trista bucurie creștinească ne ridică deasupra pământestilor puteri. Celelalte opriri sunt în perimetrul Bisericii Învierii și ele sunt marcate în funcție de relațiile Sfinților Evangheliști, altele pe baza Tradiției. În vremea Mântuitorului, Golgota era situată dincolo de zidurile vechiului Ierusalim. Acum în Biserica Sfântului Mormânt se intră printr-o curte în formă pătrată și de jur împrejur sunt mai multe mănăstiri și parcuri ale ortodocșilor, armenilor și coptilor (egipteni ortodocși monofiziți). Sfântul Mormânt este sub administrația greco-ortodocșilor, iar într-una din serile din Ierusalim am participat la slujba de la miezul nopții, unde - după tradiție - slujește Arhiepiscopul locului. „Închinătorule, intră întru bucuria Domnului, în Cerul plin de lumină.” Și „Intrați în curțile Domnului, în mormântul dător de viață, unde sălășluiește Harul și stăpânește lumina cea binecuvântată”, acestea sunt smerite invitații așezate deasupra Porților Sfinte (din partea de nord) a celui mai important, a celui mai renumit loc sfânt și sfințitor, înnoitor în Duh - Biserica Învierii.



Când îmi plec...



Când îmi plec fruntea pe mână
Fuge gândul meu pribeag
Și mă cred că-ți sunt stăpână
Ție, vecinic mie drag.

Și mă cred, ca altădată,
Că tu mie te închini,
Și cu inima-ntristată
Greu de dorul meu suspini.

Atunci câte sunt în lună,
Câte-n stele și povești
Trec prin mîntea mea nebună
Socotind că mă iubești.

Dar tresar... și de pe mână
Ridicând fruntea încet
Eu din visu-mi de stăpână
Tristă roabă mă deștept.

Veronica Micle

Aforisme și reflecții



De la o anumită etapă femeia e tânără numai împreună cu bărbatul, singură are o vârstă oribilă.

O căsătorie rea e mai bună decât celibatul.

Căsătoria nu înseamnă numaidecât satisfacerea nevoii de a avea copii.

O căsătorie care îi împiedică pe toți să se simtă bine laolaltă e o formă goală.

Nunta ca o simplă formalitate le obsedează pe bietele femei.

Nu văd siguranța fericii decât în căsătorie.

Când o mamă face prea mare vâlvă cu intenția de a mărita fata, ratează chestia, fiindcă pretendenții se sperie.

Căsnicia umană e o operă de voință, de asceză, la care animalele nu se pot adapta.

Nu este firesc ca pentru soț căsătoria să însemne numai sarcini, iar pentru soție un fals.

Alegerea soțului e fapta cea mai însemnată din viața unei femei.

Când părinții fetei sunt inteligenți, găsesc fetei lor un soț mai bun decât acela pe care și-l alege ea însăși în prima exaltare a adolescenței.

Căsătorește-te foarte tânără, când spiritul și trupul îți sunt nevinovate. Sufletul fetei mature nemăritate se pervertește prin așteptare sau capătă spaimile celibatului.

G. Călinescu

(continuare din pag. 12, suplimentul din 27-28 martie)

Ouăle intrară fără să grăiască o vorbă macar, de ostenite ce erau, și care unde apucară acolo rămaseră...

Într-un târziu clopotul bisericeii se auzea sunând: dang! dang! dang!

O clipă, două - și ca un fel de fluturare de aripi prinse a se rădica toate lelile satului... Și, om lângă om se strângea în biserică, iar clopotele, toate acum, începură a-și amesteca glasurile și a duce departe, departe, răsunetul.

În locașul Domnului prinse a străluci lumină din lumină. Preotul se ivi în ușa cea mare, cu lumânarea Paștelor aprinsă și la glasul lui: „Veniți de primiți lumină”, cei mai bătrâni își dau lumină

unul de la altul.

Dar, taina cea mare și sfântă nu era vestită încă.

Numai o clipă însă mai fu să

vestea și o spusese dealurilor care vegheau și așteptau neclintite...

Hristos a înviat!

Stelele pogorâte pe drumul

ajunseră cu bine în fiecare casă și că se aflau acum în locașul Domnului.

Și numai într-un loc, fără umbră, o pâne neagră, înconjurată de câteva ouă albe, care nu știau cum să-și ascundă rușinea că nu purtau veștmântul mării sărbători.

Iar într-un colț al bisericeii, mai mult furată de somn decât cu simțirea deșteptată, își aducea gura la ureche de multă căscătură și abia clipea Leana lui Înghite-Puşcă...

Când preotul strigă din nou mulțimei „Hristos a înviat!” ouăle cele albe s-au înroșit, iar biata Leana nu le-a mai cunoscut.

I.L. Caragiale
(Opinia, 1908)

Poveste de Paști



treacă, și preotul, înaintea bisericeii și în fața firei tăcute, izvoiri din adâncul credinței tresăltător al adevărului...

Hristos a înviat!

Chipurile omenești se luminau întru viața mângâierei și a nădejdei.

Hristos a înviat!

Vântul ușor al nopței prinse

de lumină se întoarseră nevăzute și nesimțite ca să spuie lumii suratelor de sus, bucuria lumii de jos...

În vremea pe când lumea asculta glasul sfintei Evanghelii, paștile și cozonacii așteptau clipa sfințirii.

Printre dânselle ouăle roșii ședeau cuminte și mulțumite că



Desen de Pavel Matei

Psalm



Tare sunt singur, Doamne, și pieziș!
Copac pribeag uitat în câmpie,
Cu fruct amar și cu frunziș
Țepos și aspru-n îndârjire vie.

Tânjesc ca pasărea ciripitoare
Să se oprească-n drum,
Să cânte-n mine și să zboare
Prin umbra mea de fum.

Aștept crâmpieie mici de gingășie,
Cântece mici de vrăbii și lăstun
Să mi se dea și mie,
Ca pomilor de rod cu gustul bun.

Nu am nectare roze de dulceață,
Nici chiar aroma primei agurizi,
Și prins adânc între vecii și ceață,
Nu-mi stau pe coajă moile omizi.

Nalt candelabru, strajă de hotare,
Stelele vin și se aprind pe rând
În ramurile-ntinse pe altare -
Și te slujesc; dar, Doamne, până când?

De-a fi-nflorit numai cu focuri sfinte
Și de-a rodi metale doar, pătruns
De grelele porunci și-nvățăminte,
Poate că, Doamne, mi-este de ajuns.

În rostul meu tu m-ai lăsat uitării
Și mă muncesc din rădăcini și sânger.
Trimite, Doamne, semnul depărtării,
Din când în când, câte un pui de înger,

Să bată alb din aripă la lună,
Să-mi dea din nou povața ta mai bună.

Tudor Arghezi
(Cuvinte potrivite, 1927)

Cristos a înviat!

părintelui Petre Partenie



Azi-noapte mi-a bătut în geam o mână nevăzută...

Vai! mâna ce-mi bătea în geam o cunoșteam.

Era poema întreruptă demult, din vremea când eram eu însumi mâna nevăzută ce-azi-noapte mi-a bătut în geam.

Bătea grăbită ca și cum m-ar fi chemat în stradă-afară...

Bătea-ndrăzneată și bizară, și loviturile-i păreau cadente stranii de fanfară ce-nsuflețite se-nălțau din lumânările de ceară pe rotogoalele de fum.

Și-atâtea lumânări ardeau în preajma vechii catedrale, și atâția ochi, și-atâtea frunți, și-atâți obraji și buze pale

ca-ntr-un decor de feerie pe sub portice strălucneau; că mâna ce-mi bătea în geam părea suprema frenezie cu care gesturile-ncheie o idee într-un final de simfonie.

Un clopot grav ca un profet părea că descifrează-n spațiu nocturnul crucilor secret... Un clopot grav ca un profet

vestea luminilor de jos că sus e locul ocupat, și scutierii lui Cristos strigau: Cristos a înviat!

Și mâna ce-mi bătea în geam părea un târnăcop ce sapă și profanează-aceeași groapă pe-al cărui mort îl cunoșteam.

Ion Minulescu
(De vorbă cu mine însumi, 1913)

Cugetări grecești

După felul muncii îți dai seama de meșter. (Aristofan)

Luțeala și ușurința-n meșteșug nu dau lucrului măiestrie. (Plutarh)

Munca nu știe ce-i rușinea. (Proverb neogrec)

Natura năzuiește spre contrarii și cu ajutorul acestora săvârșește ar-

monia, nu din lucruri asemănătoare. (Heraclit)

Lucrurile firești rămân așa cum apar la început. (Esop)

De la natură ne vine tot ce este perfect. (Pindar)

Fericit este cel ce a dobândit cunoașterea naturii. Acela nu se avântă

spre fapte nedrepte, spre nenorocirea celorlalți. (Euripide)

Nu căuta să smulgi prin forță ceea ce nu-i cu putință. (Epicur)

Fărădelegea trebuie stinsă mai repede decât un incendiu. (Heraclit)

Îndurarea nedreptății nu este demnă de un bărbat. (Platon)

Proaspătul secretar de stat din noul Minister al Sănătății și Perpetuării Națiunii, șef al Departamentului PROCREERE, era un tip cum nu se poate mai calificat în branșă, calitate ce nu i-o putea contesta nimeni, căci era cât se poate de evidentă: avea zece copii! Ce-i drept, pe meleagurile mioritice, existau și tați care aveau nu zece, ci cincisprezece, sau chiar optsprezece odrasle, dar aceștia nu puteau fi luați în considerare, întrucât nu corespundeau algoritmului politic al vremii, ba chiar se dovedeau total apolitici, fapt de neconceput.

Necesitatea apariției noului departament a devenit evidentă, după ce statisticile au consemnat o continuă și îngrijorătoare scădere a ratei natalității, comparativ cu cea a mortalității, cu alte cuvinte, puțini veniți, mulți plecați, ceea ce nu cadra cu tradiționala ospitalitate locală și nu dădea speranțe la existența în timp a acestei nații, care își cerea dreptul la viață, așa năpăstuită de soartă și de istorie cum era ea.

Noul secretar de stat nu-și propuse să își piardă vremea cu realizarea de creșe, grădinițe, ori școli, nici cu creșterea alocației tinerelor mame, a protecției copilului, a locu-

ințelor pentru cei cu mulți copii etc. etc. de care urmau să se ocupe colegii săi din alte ministere și departamente. Rolul său era de

S-au întors berzele

a crește apetitul cuplurilor spre a se învrednici cu acel ritual care a dus la nașterea urmașilor lui Adam și Eva, dar „binecuvântat” de „mirabila sămânță”, cea care îi adusese și lui, în propria ogradă, cele zece odrasle.

Cu aceste gânduri, responsabilul cu perpetuarea norodului de pe meleagurile natale, plecă la țară în weekend, unde avea o casă primitivă ca zestre de ministereasă. Afară mirosea a primăvară, totul începea să înverzească, să se trezească la viață, la procreere.

După două zile minunate, în zori, când se

pregăteau de plecare la oraș, soața îi comunică secretarului de stat:

- Bărbate, am senzația că începând de azi, ai o calificare mai înaltă, căci am presimțirea de a fi rămas azi noapte însărcinată...

Ministrul fără portofoliu, dar cu mulți copii în „portofel” se arătă satisfăcut de continua sa perfecționare „profesională”, mai ales că, la plecare, observă un lucru îmbucurător: barza care își făcuse cuibul deasupra locuinței lor se întorsese din țările calde, ca un semn de confirmare la afirmația soției. Astfel încât, la prima ședință de guvern raportă prim-ministrului o creștere indubitabilă a natalității în perioada următoare...

- Pe ce vă bazați când faceți aceste afirmații?, fu întrebat de șeful său.

Domnul secretar de stat, mai calificat și mai bine documentat în domeniu decât întregul guvern, replică ferm, fără nicio ezitare ori urmă de îndoială:

- Este lucru cert, domnule prim-ministru... Zilele acestea s-au întors berzele!

Dan Căpruciu

Paște fericit!

În sacre turnuri clopotele bat,
Din pomi petale cad într-un alint
Pe fiecă orăș, cătun și sat
Coboară un vibrato de argint.

Ne-ncearcă un moment de reverie
Și se coboară-n inimi mângâiere
E noapte plină, plină bucurie
E miezul nopții, bate de-învierie.

Se-mparte-acum Lumină din Altar,
E miezul nopții, gândul e senin,
Pogoară Duhul Sfânt-eternul dar,
E semn de pace și de suflet plin !

Și-Andreea se apropie de-ai săi
C-o învătă bunica, după rit,
Să-i ierte chiar și pe copiii răi
Și să le spună: "Paște fericit!"

Teodor Șt. Munteanu

Iertare

Privind la chipul fetei cu uimire,
Descoperi al dragostei secret
Și dorul său și-l puse-ntr-un sonet,
Cu inima valsând de fericire!

„O, ce n-aș da, ca printr-un epitet,
Să-ți spun tot focul din a mea privire,
Invidioși amicii să se mire,
Cum ai făcut din mine un poet!

Tu, muza mea, de inspirații plină,
Pe-onoarea mea că m-ai adus în stare
Să jur că ești de-origine divină!

De-aceea, azi, ilustrului Darwin,
Cu-adâncă plecaciune-i cer iertare,
Că n-am mai fost în stare să-l susțin!"

Iulian Bostan



Desene de G. Ștefănescu



Day Song

Păsări colorate zăbovesc pe mare
Din țeastă mi se scurge materie cenușie
Și nu găsesc deloc soluția de salvare
Deși n-a depășit termenul de garanție.

Deja soața a cumpărat un aspirator
Astfel faptul s-a rezolvat de la sine
Am pus murdăria într-o baltă de clor
În familie e liniște și este foarte bine.

În jur simt totuși fenomene bizare
Mătura electrică dansează prin casă
Poștărița nu-mi mai aduce alte ziare
Un tacâm în plus zăresc acolo, pe masă.

Cad perpendicular pe planul plat
lată și inevitabila mea verticalitate
Până la jertfirea de sine am luptat
Pentru incerta mea posteritate.

Ilie Matei

Sărăcia Bogăției (sau invers)

- aproximativ sonet -

Navigăm, navigăm spre Elada
cu trei noduri și-o milă pe ceas
iar Cărmaciul ne duce "La Strada"
cu belciugul de aur în nas!

Chiar de mulți vor scânci de uimire
vor vota împotriva sau pro
noi, în țara cu Munți de Lubire
o luăm care cum încotro!

Știu vreo doi căuzași dinainte
care încă mai cred în minuni
și mai spun că politica minte
ca un doctor de oameni nebuni!

Dar mai crește-o speranță în glic
că-ntr-o zi vom avea Bogăție...!

Anton Stanciu

Citate... adnotate

La balamuc, birjar!



„Veșnicia s-a născut la sat,
bășcălia la... mahala.” (Octavian Paler)

Iar zeflemeaua e cam peste tot.

„Cărțile mele vor face avere,
eu - nu.” (Jules Renard)

Acum nu mai există niciun pericol
nici pentru ele.

„Am un picior în ghips”, se plângea poetul Demostene Botez.
„Da, însă cu celălalt scrii de zor”, îi răspunde Tudor Arghezi.

Mulți scriitori de astăzi au grave probleme de ortopedie.

„Mi-e frig în lumea asta!” (Lermontov)

Va fi destulă dogoară Dincolo.

„Ei, Miroane (Radu Paraschivescu), tu ești unul din cei care au scăpat trenul.” (M.Beniuc)

Iar „maestrul” luase unul în sens invers.

„Noi, românii, nu avem fibră pentru Oedip.” (I.D. Sârbu)

Pentru Don Juan, da... ne descurcăm.

„În materie de ortografie, unii „intelectuali” sunt sfâșiați de îndoieli.” (M.R.Paraschivescu)

Iar poezii o ignoră total.

V. Ghica

Lumea în proverbe

„Ochiul gospodarului îngrășă vita”

La o fermă ce n-o spui,
Bietele de mielule
Tot privind în ochii lui
Au ajuns doar... os și piele.

„Pagubă-n ciuperci”

A făcut o bornă terci,
Nu fu curba cum a vrut-o,
Și cum nu avea ciuperci
Paguba-i... în piese auto.

„Își taie craca de sub picioare”

Pentru treaba asta, iaca,
Nu deplâng pe-un individ,
S-ar putea să-și taie craca
Pentru-un... scaun mai solid.

Constantin Cristian

O replică la... 7 zile

Consultație

Dacă-i ceva periculos
Să aflu, doctore, insist,
Că m-am culcat om sănătos
Și m-am trezit... epigramist.

Costel Stancu (Caraș-Severin)

Replică

De te-ai molipsit odată,
la exemplu de la mine:
Nu găsești în lumea toată
Doctor să te facă bine.

Constantin Cristian

Sudoku

Înscrieți în căsuțele libere din cele nouă casete numere de la 1 la 9 fără a se repeta, astfel încât suma totală pentru fiecare casetă în parte să fie 45 și, de asemenea, suma pentru fiecare linie sau coloană să fie tot 45.

		2	5						
6			7	4		8	2		
	2		1	8	3	6	7		
				2		3			
9	7	5			2		8		
		2					9		
		4	6	8				1	
8									
	9	3		2	7				

Încrucșare

Vă invităm să potriviți în grila de față toate cuvintele de mai jos, astfel încât să rezulte o încrucșare corectă:

- ≡ AS, NS, OP, RI, SG, TA;
- ≡ AȚI, DOS, ÎMI, NEA, RAI, RIT, ROI, TIT, ȚAR;
- ≡ AINĂ, ALEI, ATAC, ETIC, PANĂ, SEPT, VACĂ, RIAL;
- ≡ ALEȘI, AVARI, OLIȚĂ, SISTA, STROP;
- ≡ LĂMPAȘ, OPRITĂ, RATAȚI;
- ≡ ASTATIC;
- ≡ CASĂ LA ȚARĂ, CONT ÎN EURO, NESIMȚENIE, TREN ÎN GARĂ, URMĂ DE ARAT.

Țepușe

ORIZONTALĂ: 1) Laterală la corp - Sferă în plină desfășurare! 2) O lume de vis pentru un tip de neîncredere. 3) Steaua, pentru fanii ei - Răspunzător pentru trăirile noastre. 4) Țepușe din mesteacăn! - Urmările unor inundații de proporții - Intrate în panică în plină caniculă fiind! 5) A fost un timp la deratizare! - O societate cu dare de mână. 6) Scos din sărite... de la distanță - Ana... necunoscuta din lumea rebusistă! 7) O mare de oameni la nivelul orașului. 8) Cum-necum... asta e! - Întoarceți-vă la cravată!... - Măsura unor localități de altădată! 9) Produs cu aplicație schimbând adevărata față a lumii - E în ordine cu întreaga sa familie. 10) Una care pune presiune asupra a tot ce e în jurul ei.

VERTICALĂ: 1) Dezlegare în urma unor descoperiri... de senzație - O notă de patru pentru gafa făcută! 2) Plină de sânge în urma unor bătaii repetate - Sfârșitul lumii. 3) Cu un comportament de mireană! - Fel de fel de foc continuu. 4) Local cu program non-stop pentru petreceri de rămas bun (pl.) - leșit cu spatele dintr-o intersecție! - Descalificare prin depeșe! 5) O jumă de kilogram de vanilie! - Pregătită de bătaie într-un război civil. 6) Aflat în prag de execuție - Strâns la pungă... e în stare de orice. 7) Om cu studii trecut în lumea celor drepti - Erodată... dintr-o parte! 8) Acte ce se pierd din neatenție! - Cuvânt care nu face diferența. 9) Model de om al muncii aflat sub presiune - Trasul boilor la țară. 10) A lucra ocazional pentru o porție de pâine - Legături de sânge.

Aritmogrif

1	5	10	5	4	9	5
1	2	6	8	11	2	6
12	5	3	2	13	5	6
5	11	5	4	2	12	7
12	7	5	1	5	10	5
14	2	1	15	8	6	9
7	5	16	15	6	9	7
1	14	2	10	11	8	6
11	5	6	5	3	5	7
16	9	1	9	6	8	9
1	9	10	15	12	5	6
12	7	6	5	8	10	8
9	7	5	17	9	6	5

Înlocuind numerele cu litere corespunzătoare se vor afla, pe spațiul marcat prin raster, citind din colțul stânga-sus, denumirea generică pentru camerele sau încăperile dintr-o locuință (denumire folosită frecvent și în delimitarea spațiilor de transport dintr-un vagon) iar pe orizontală... obiecte sau termeni din locuință.

Scurtisime

Suferea cu sufletul la gură o codobatură... părăsită se pare de grangurul cel mare!

Căprioara mea o alinta cel ce de fapt se dădea stăpân... Comportament de țap bătrân!

Și-a pus capăt zilelor fără să discute din cauza nopților pierdute!

În calitate pe care o avea, de secretară, era în pom... Vrăbiuța ciripea ca de la om la om!

Gheorghe Gurău

Fuga vocalelor

N.A. Completați vocalele lipsă pentru o încrucșare corectă!

	T		S			S		S	T	R				
C	R		T		N		T		T		S	T		
		N		M		T		R		S	T		R	
	D		L				P		L		M		T	
		M		M		R		F		T		M	T	
	C		L		C		T		T		S		T	
		R		T				L		B		L		T
T	R		T		R			S					L	
		T		C			N			N		T		R

