



CU ZIARUL DE ASTĂZI
gratuit
PROGRAM TV
PLUS
MAGAZIN

ROMÂNIA, ANUL XXIII, Nr. 6849
VINERI
20 APRILIE 2012
18 PAGINI + MAGAZIN + PROGRAM TV, 1,5 LEI

Diseară, ultimul tren pentru Oțelul spre un loc de cupă europeană

VICTORIE
SAU MEDIOCRITATE
SPORT/7



GALAȚI ROMÂNIA

ÎNTOTDEAUNA, PRIMII! ©

www.viata-libera.ro

Un fenomen care nu va dispărea curând

CÂT MAI MERGE ȘPAGA LA MEDIC?



➤ Pacienții gălățeni dau și peste 700 de lei pentru o operație ➤ Banii se dau deseori înainte de intervenție și depinde de doctor dacă primește sau nu ➤ „Doar unu sau doi la sută dintre medici condiționează actul medical”, declară prof. dr. Dumitru Cristea

Exclusivitate VL

Boldea a vrut să se facă avocat în Kenya

➤ Ieri, magistrații de la Înalta Curte de Casație și Justiție i-au prelungit, cu încă 30 de zile, mandatul de arestare preventivă lui Mihail Boldea ➤ Procurorii DIICOT Galați au inserat în cerere mai multe convorbiri telefonice ale deputatului, unele foarte savuroase



74.000 de cititori zilnic

VALUTA

Euro	4.3748 lei	↓
Dolar	3.3308 lei	↓

METEO

11° 21°

Plouă în continuare!

INTERIOR

EVENTIMENT/3
Îngrămădeală la Casa de Pensii
2.000 de pensionari au făcut coadă degeaba

Decizia Curții Constituționale privind procedura de calcul al celor 5,5 la sută contribuție la "Sănătate" (CAS) a produs, zilele acestea, aglomerație mare la Casa Județeană de Pensii și alte Drepturi de Asigurări Sociale Galați.

ECONOMIE/4
Șantierul Damen, pe val Nave gălățene pentru Marea Nordului!

Având în prima jumătate a anului trecut doar 62 la sută din capacitățile de producție încercate de comenzi, navalistii gălățeni au fost deschisii la orice propunere de contract, și-au asumat chiar o mare doză de flexibilitate, în tehnologie și mișcarea personalului, și au câștigat. Acum au capacitățile de producție ocupate 100 la sută.

EVENTIMENT/5
A fost aprobată devierea circulației în Micro 19
Strada Oțelurilor se închide

Comisia de Siguranță a Circulației în Municipiul Galați a decis ca strada Oțelurilor să fie închisă începând cu data de 30 aprilie și până pe 1 septembrie 2012.



Maria Mândiță
mariam@viata-libera.ro

În Micro 17, pe strada Barboși

Lucrările trec, șanțurile rezistă

OBSERVATOR/18



foto Bogdan Codrescu
foto@viata-libera.ro

Admitere cu examen la „Dunărea de Jos”

Ce teste se dau ca să devii student

SOCIAL/9

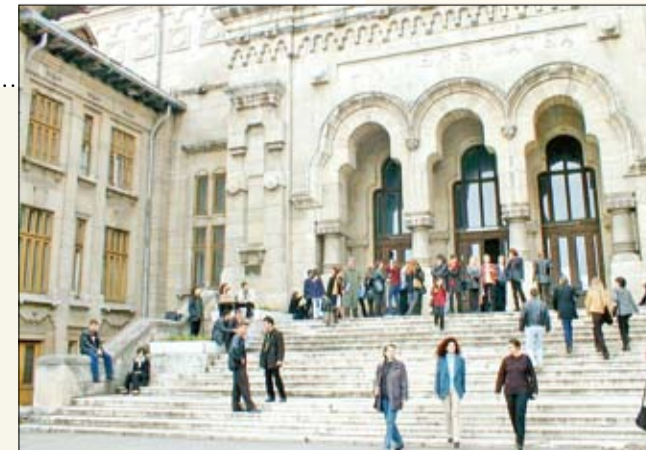


foto Marius Tuca
mtuca@viata-libera.ro

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 Tiraajelor membru al Biroului
Internațional de Audit al Tiraajelor

SINAXAR
+ Izvorul Tămăduirii; Sf. Teotim, Ep. Tomisului; Cuv. Teodor Trihina; Sf. Ap. Zaheu (Harți)

MAXIME
“Un om este mai atent la banii lui decât la principiile sale.”
Ralph Waldo Emerson

INTERIOR

EVENTIMENT/3
Ciocnire între o mașină și un microbuz
Două persoane, rănite din cauza neatenției

Mărunțis pentru mâncare și țigări
A spart un automat de cafea

ECONOMIE/4
Surse Furnalul 3 ar putea fi repornit în trimestrul III

EVENTIMENT/5
Înghesuială la linia de start PRM și-a lansat candidații

În luna martie Cei mai mulți șomeri sunt bărbați

SOCIAL/9
Datorită încălzirii vremii Cu 50 la sută mai puține pneumonii

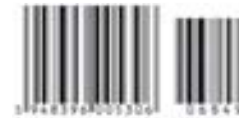
OBSERVATOR/18
Denivelări în stațiile Trei Star și Țigăria I Ne fuge asfaltul de sub roți

În Vinerea luminată Astăzi, Izvorul Tămăduirii

AWARD OF EXCELLENCE
European Newspaper
AWARD

INDEX

ACTUALITATE.....	2	MAPAMOND.....	6	VARIA.....	11	MAGAZIN.....	17
EVENIMENT.....	3,5	SPORT.....	7	PUBLICITATE.....	8,10-15	OBSERVATOR.....	18
ECONOMIE.....	4	SOCIAL.....	9	AGENDĂ.....	16		



O gălățeană bătută de soț a venit la Serviciul Urgențe a Spitalului Județean, joi dimineața. Din cauza severității rănilor din zona capului și a feței, femeia a fost internată în secția de Neurochirurgie. Deși nu e prima oară când bărbatul ei o bate, victima nu vrea să depună plângere, de teamă că nu va mai avea unde să locuiască.

Remus Basalic

După ce a fost lovit cu copita în burtă de cal, un adolescent de 16 ani, din Galați, a avut nevoie de îngrijiri la Serviciul Urgențe al Spitalului Județean. Incidentul a avut loc miercuri seara, în curtea casei unde locuiește. Medicii au hotărât internarea băiatului în secția de Neurochirurgie, pentru a-i putea face analizele clinice necesare.

Remus Basalic

www.viata-libera.ro

Admitere cu examen la „Dunărea de Jos”

Ce teste se dau ca să devii student

La majoritatea specializărilor, bacalaureatul va însemna doar 60 la sută din media finală. Testele grilă scrise au fost reintroduse la Științe Economice, Drept, Chimie Alimentară și Nave, dar și la alte specializări. Probă orală la Facultatea de Litere

Roxana Artene Penciu
roxana@viata-libera.ro

foto Marius Tuca
marius@viata-libera.ro

Ministerul Educației a decis ca anul acesta admiterea la facultate să se desfășoare și în baza unui examen, nu doar după notele de la bacalaureat și din cei patru ani de liceu. Fiecare facultate din cadrul Universității „Dunărea de Jos” a stabilit în consiliul profesoral cum se va desfășura admiterea în 2012.

fi nota de la bacalaureat, fie cea de la proba scrisă la una dintre disciplinele limba română, limba engleză, limba franceză fie media generală a examenului de absolvire” a precizat decanul Michaela Praisler.

40 la sută teste grilă

De la Florin Tudor, decanul Facultății de Științe Juridice, Sociale și Politice am aflat că examenul va conta la nota finală în proporție de 40 la sută și va fi sub formă de test grilă unic la două discipline, limba română și istorie. Bacalaureatul va conta în proporție de 60 la sută. „Departajarea la medii egale se va face după media multianuală din liceu”, mai spune Florin Tudor.

La Facultatea de Economie și



Administrarea Afacerilor, decanul Edit Lukacs susține că s-a păstrat aceeași proporție de 40 la sută testul grilă și 60 la sută bacalaureatul. „Testul grilă va fi din materia de clasa a XI-a la economie. Vom încerca să publicăm cât mai repede modele de subiecte pe site-ul facultății”, ne asigură decanul.

Tot test grilă, cu o pondere de 40 la sută din media finală, se va

da și la Facultatea de Arhitectură Navală, ne informează decanul Leonard Domnișoru, materia de examen fiind algebra din clasele IX-XI de liceu.

Decanul de la Facultatea de Știință și Ingineria Alimentelor, Petru Alexe, susține că viitorii studenți ai acestei instituții vor putea alege între patru discipline la care vor susține testul grilă, care

va avea, de asemenea, o pondere de 40 la sută: chimie, fizică, algebră sau biologie.

Decanii intervievați ne-au declarat că, deocamdată, nu se știe numărul locurilor alocate la buget la Universitatea „Dunărea de Jos”.

Vom reveni cu amănunte despre admiterea la celelalte facultăți.

Datorită încălzirii vremii

Cu 50 la sută mai puține pneumonii

Încălzirea simțitoare a vremii, vacanța prilejuită de sărbătorile de Paști sunt principalele aspecte care au dus la scăderea simțitoare a cazurilor înregistrate de infecții respiratorii acute, în săptămâna 9 - 15 aprilie. Astfel, dacă în intervalul de timp 2 - 8 aprilie, se înregistrau 1578 de viroze, în săptămâna 9 - 15 aprilie doar 987 de pacienți au fost diagnosticați cu această afecțiune. 30 dintre ei au și fost internați, pentru a le putea fi aplicat un tratament mai intensiv. Dacă până acum grupa de vârstă cea mai afectată era 5 - 14 ani, vacanța de Paști a făcut ca numărul elevilor îmbolnăviți să fie mult mai mic.

La nivelul Direcției de Sănătate Publică Galați, săptămâna trecută au fost înregistrate și 207 noi cazuri de pneumonii, dintre care 106 au necesitat internarea. Față de intervalul 2 - 8 aprilie, aceasta înseamnă o scădere de aproximativ 50 la sută.

Remus Basalic

Viata în societate

Împreună pentru o



mai bună

vorbești fix de două ori mai mult cu abonamentele Fix pentru acasă



Ca să stai la povești cât vrei, îți oferim:

- 2 x 250 minute către rețelele naționale fixe și numerele Orange de mobil
- apeluri nelimitate cu numerele favorite Orange
- telefon fix inclus

de la 5 euro/lună

„mai mult” se schimbă cu Orange

www.orange.ro

today changes with orange

TVA inclus. Ofertă valabilă la abonamentele pe 2 ani, până la 30 iunie.



Mașina de votat (farsă electorală, după Bacovia)

Ion Zimbru

redactie@viata-libera.ro

DIN COLECȚIA "PARODII LA CAPRA PODULUI"

de-atâtea nopți stau izolat, aud mașina de votat... (ce umilit, ce muncitor străvechiul meu televizor!)

mă culc târziu, cu-n rețevi (nevastă-mea e schimbul trei) vorbesc prin somn și mă visez pe scara oțchi mic burghiez!

și mai demult, tot mai demult, un gol istoric a-nceput... americanii trec razant și leninismul stă pe kant!

de-atâtea nopți aștept o zi fără to be or not to be!... alb-negrul meu televizor, te voi vopsi necruțător!

Te Premiază pentru FIDELITATE

5 premii x 100 lei

Regulamentul în întregime se găsește pe www.viata-libera.ro

Concurs Talon de fidelitate 20 aprilie 2012

Nume.....
Prenume.....
Vârsta.....
Telefon.....
Localitate.....
Adresa.....

Regulament de concurs pe scurt: Completează și decupează 3 taloane publicate în decursul acestei luni și trimite-le sau depune-le la sediul "Viata liberă" din str. Domnească nr. 68. Fiecare plic trebuie să conțină, pe lângă cele 3 taloane complete, și o copie după chitanța abonamentului pe luna în curs. Tragerea la sorți va avea loc în ultima zi de vineri a lunii, ora 13,00. Lista câștigătorilor va fi publicată în ziarul nostru de a doua zi. Pentru a intra în posesia premiului, câștigătorii trebuie să prezinte o copie după CI.

Până la sfârșitul lunii Expoziții la Bibliotecă

La Biblioteca Județeană „V. A. Urechia” sunt deschise, până la sfârșitul lunii aprilie, mai multe expoziții: în sala „Mihai Eminescu”, obiecte religioase realizate de persoane private de libertate de la Penitenciarul Galați ce cuprinde: icoane sculptate în lemn, ouă încondeiate, felicitări, tablouri. Intitulată „Scoate din temniță sufletul meu”.

La etajul I, în foaiet, puteți vedea „Armonii de primăvară”, expoziție realizată de Centrul de zi pentru persoane adulte cu handicap „Lucașfăru”, Centrul de plasament nr. 2 și Centrul de plasament „Negru Vodă”. Expoziția se constituie într-o pledoarie pentru solidaritate cu cei de lângă noi.

În holul central, este deschisă expoziția de icoane realizată de membrii Clubului de Pictură de la Palatul Copiilor, profesor îndrumător Mihaela Brumar.

Ouă încondeiate la Gară

La Filiala nr. 4 „Grigore Vieru” situată în clădirea Gării CFR, la etajul I, este deschisă o expoziție cu ouă încondeiate și desene, realizate de elevii de la Colegiul Național „Al. I. Cuza” și Grupul Școlar Industrial de Marină, iar la Filiala 1 „Costache Negri”, din cadrul Casei de Cultură a Sindicatelor, pot fi admirate desene, icoane pe sticlă și diferite lucrări realizate de elevi de la Școala „Ion Creangă” din localitatea I.C. Brătianu, jud. Tulcea, Școala nr. 33 „Sf. Dumitru” - clasa a III-a D, după cum aflăm de la Florina Diaconescu, șef Serviciu Relații cu Publicul în cadrul Bibliotecii Județene „V.A.Urechia”.

Angela Ribinciuc



Cartele Pre Pay: Orange, Vodafone, Romtelecom la cele mai bune prețuri, prin cea mai mare rețea de difuzare din Galați

Împreună pentru comunicare. Cartele telefonice: 10.50 RON. Cartele telefonice: 15 RON. prețuri valabile în rețeaua de difuzare a ziarului Viața liberă



IMOBILIARE

Vineri, 20 Aprilie 2012



Cartele Pre Pay: Orange la cele mai bune prețuri, prin cea mai mare rețea de difuzare din Galați

Table with Orange PrePay rates: 4€ = 22,5 RON, 7€ = 39 RON, 12€ = 67 RON. Pachet Orange doar 24 RON (5 euro)

Atenție! Pentru mare publicitate contactați DEPARTAMENTUL PUBLICITATE: Galați, str. Domnească nr. 68, tel: 0236 460719 e-mail: pub@viata-libera.ro, www.viata-libera.ro

12

VREȚI SĂ VĂ FACEȚI RECLAMĂ? SUNAȚI LA Tel. 0236460 719, Fax 0236460 875

VIATA LIBERĂ

CREDIT EXPERT. 0336 881877, 0742 950244, 0745 946948. e-mail: credit_expert_2007@yahoo.com. Țiglina 1, bl. A2, ap. 22, parter. Table with property listings and prices.

NOVA HOUSE. 0236-476550, 0751-844029, 0749-260741. Țiglina 1, bl. A5, ap. 29. Table with property listings and prices.

Cumpărări 2 camere. Urgent!!! 2-3 camere, ofer prețuri pietet. 0747.700.547, 0236.436.101 (4564). Cumpăr 2-3 camere, preiau datorii. Urgent! 2 camere, banii cash.

DE VÂNZARE ANSAMBLU CASE. Str. Tecuci Nr. 235. Casă P+1. 150 mp locuibili, 98 mp amprenta la sol. Teren aferent - 350mp. Toate utilitățile incluse. Alee acces privată. 2 locuri parcare la stradă. SUPER-PREȚ 650 euro / mp la gata. Tel.: 0744 677 267

Tranzacții imobiliare Galați. Gars Micro 19, 21mp, renovat liber - 58.000 E. Gars Tiglina 1, A-uri, et.1, gr,f,lp,tp - 69.000 lei. 2 cam Centru, 2 balc, 58mp, renovat - 34.500 E. Se inchiriaza.ro. Gars M 19, mobilat, utilat nou 400 lei.

Cumpărări 3 camere. Urgent! 3-4 camere, banii cash. 0747.708.566. (4815). 3-4 camere orice zonă și etaj. 0754.209.310 (7026). Apartament 3 camere, et. 1-2 parter, zona acceptabilă, aproape mijloc transport, max. 115000 lei. Tel. 0760992114. (7187)

media plus. Tigliana 1, bl. A1, ap. 44, office@media-plus.ro. Garsonieră Viaduct, etaj 3, contorizat, boiler, 40.000 lei. Garsonieră Port, etaj intermediar, îmbunătățită, 40.000 lei. Garsonieră Aviației, suprafață 20mp, renovată, 45.000 lei.

Activ. AGENTIE IMOBILIARA. CONTACT: 0742407235 - Cătălin, 0760435233 - Liliana. Galați, str. Brăilei, nr. 167, bl. A5, ap. 15. Garsoniere și Apartamente 1 camera. Apartamente 2 camere. Apartamente 3 camere.

Casa Activ. AGENTIE IMOBILIARA. CONTACT: 0756633251 - Robert. Galați, str. Brăilei, nr. 165, bl. A3, ap. 15. Garsoniere și apartamente 1 camera. Apartamente 2 camere. Apartamente 3 camere. Apartamente 4 camere.

Vânzări 3 camere. ITALIAN RESIDENCE vinde apartamente, posibilități rate 20 ani, 0722245260. (4577). Particular vând, fără agenții, ap. 3 cam. Micro 16. Tel. 0737029230. (4993). Vând apartament 3 camere, zona IREG. Tel. 0745648746. (5192).

Vânzări 4-5 camere. Vând apartament 3 camere, et. 3/4, g,f, parchet, termopan, uși noi, Parfumul Teilor, preț 43000 E neg. Tel. 0757489109. (7155). P.f. vând apartament 3 camere confort I, Sid-Vest, 2 grupuri sanitare, 2 balcoane, 73 mp, et. 4, multiple îmbunătățiri, zonă foarte bună, hidroizolație și izolație exterioară.

Cumpărări Garsoniere. Urgent!!! Garsonieră - 1 cameră, orice zonă. 0236.436.101, 0730.617.129. (4562). Apartament 1 cameră, et. 1-2 parter, zona acceptabilă, aproape mijloc transport, min. 38 mp. Tel. 0760992114. (7188)

Vânzări Case. Vând vilă P+1, Vânători, Cartier Nord 26 Residence (Mailoo Construct), mobilată, toate utilitățile. Telefon 0744158415. Vând casă nouă, la cheie, p, etaj, M, total 300 mp, sat Șerbeștii Vechi, com. Șendreni. Tel. 0742462616. (1797). Vând casă nouă cu teren în com. Tudor Vladimirescu, jud. Galați. Tel. 0748423839. (2221).

Start în Liga Campionilor în Muzică

Au început înscrierile pentru una dintre cele mai mari competiții muzicale ale anului 2012: Liga Campionilor în Muzică.

Concursul internațional de muzică pop "Liga Campionilor" este, practic, bătălia bătăliilor: până anul acesta, condiția de bază ca un cântăreț să se poată înscrie în concurs era să aibă în palmares cel puțin un Trofeu, premiu 1, 2, 3 sau mențiune la vreun concurs ori festival de muzică, național ori internațional. Totuși, datorită rugămintilor multor soliști, anul acesta vor putea intra în competiție și concurenți care nu au mai participat niciodată la vreun concurs muzical, însă ei vor trece printr-o etapă de selecție - Sferturi de finală...

Amănunte în pag. 24



**REȚETE
 DE WEEKEND**

Chiftele de linte

Ingrediente: 200 g linte (spălată bine, în mai multe ape, până ce apa rămâne limpede, și lăsată mai apoi la înmuiat pe parcursul nopții); 3 cepe roșii; 40 g ghimbir; 1 ardei iute verde; 4-5 frunze de curry; 1/2 linguriță turmeric; 1/2 linguriță asafoetida; 1 linguriță garam masala; 1 linguriță sare.

Mod de preparare: se curăță ceapa și ghimbirul de coajă, se taie ardeii iute, se scurge linte de apă. Se trec toate ingredientele prin mașina de tocat până ce se obține o pastă omogenă; se adaugă sare și se omogenizează. Din pasta astfel obținută, se modelează chiftele care se așază într-o tavă cu hârtie de copt și se introduce în cuptorul preincălzit la 180 °C. După 10 minute se scoate tava și, cu o paletă, se așază chiftelele și se introduc din nou la cuptor pentru încă 10 minute. Se servesc calde sau reci, ca aperitiv.

Spanac

Ingrediente: 3 linguri unt sau ulei, un fir de usturoi verde, 6 ardei verzi sau după preferință, o bucată de 5 cm de ghimbir, o legătură mare de spanac, un mănunchi de frunze de cimbrisor, 5 căței usturoi, 3 roșii mari coapte, 1 linguriță pudră de coriandru, 1 linguriță de șofran, o cană cu suc de tamarind, o cană de lapte acru bătut, un mănunchi de frunze de coriandru, praf de asafoetida și sare.

Mod de preparare: Se prepară un mujdei din usturoiul ras și ghimbir. Se încinge uleiul sau untul într-o tigaie adâncă și se prăjește mujdeii obținut împreună cu roșiile și ardeii tăiați până ce acestea capătă o culoare galben-aurie. Se adaugă șofranul, pudra de coriandru, apa, sarea și spanacul tăiat. Se acoperă tigaia lăsând-o la foc mic până ce preparatul este aproape gata. Se amestecă suc de tamarind cu laptele acru și se adaugă în tigaie. Se lasă să fiarbă din nou preparatul apoi se amestecă bine cu o lingură de lemn sau cu mixerul. Separat se încinge puțin ulei, se adaugă pudra de asafoetida și cățeii de usturoi tăiați. Se lasă tigaia pe foc până ce preparatul capătă culoarea aurie. Se pune deasupra spanacului, se acoperă tigaia și se mai lasă la foc mic încă 5 minute până ce uleiul plutește pe deasupra. Se servește cu diferite tipuri de lipie indiană (paratha puri sau chapati simple).

Aromă, savoare și culoare

Asafoetida - de la agonie la extaz

A rareori se întâmplă ca un condiment să stârneasce reacții atât de diferite așa cum se întâmplă în cazul Asafoetidei. Numită de unii "excrementele Diavolului" (Devil's Dung) sau "Guma Împutită" (Stinking Gum), apreciată pe de altă parte de către persani ca fiind "Hrana Zeilor" (Food of the Gods), Asafoetida (Hing) este fără îndoială un condiment care reușește să stârneasce pasiuni și controverse.

Familia de plante: Apiaceae (familia pătrunjelului)

unde este exportată în restul lumii. În India se cultivă în Kashmir. Este o plantă perenă, care ajunge până la 3,5 m înălțime. Are frunze fine și flori galbene. Rădăcinile sunt groase și cărnoase și secretă un suc rășinos, ca și tulpina plantei. Toate părțile componente ale plantei au un miros puternic, neplăcut, asemănător cu cel al usturoiului alterat. Mirosul dispare însă la gătit.

Utilizări culinare

Asafoetida este un condiment unic, cu un miros distinct, puternic și neplăcut atunci când se folosește ca atare, dar după prăjire, preferabil în unt, orice masă plictisitoare devine incitantă și deosebit de gustoasă. Are un gust delicios și foarte aromat (comparabil cu prazul, ceapa sau usturoiul) care se potrivește la orice fel de preparate.

În prezent se utilizează așa numita „pudră de asafoetida” care conține rășina amestecată cu fă-



De la această plantă se folosește înă de orez, a cărui gust nu este foarte puternic, fiind mai ușor de folosit.

Cantitate recomandată pentru 500 g: Carne roșie, carne albă, vegetale - 1 linguriță ; Carbohidrați: 1/2 linguriță.



ȘTIAȚI CĂ...

- ▶ Pentru obținerea condimentului, în martie și aprilie, chiar înainte să înflorească, se face o tăietură pe tulpină, foarte aproape de rădăcină. Rezultă un lichid lăptos care se colectează și se usucă, formând o masă rășinoasă. După colectare se face o nouă incizie. Procedura durează cam trei luni de la prima incizie, timp în care planta dă circa 1,5 kg de rășină, iar rădăcina se usucă în totalitate.
- ▶ Parfumul de lux: Molinard de Molinard are ca note de vârf: coacăze negre, note florale, note verzi, asafoetida, citrice;
- ▶ Cu mai mult de 2000 de ani în urmă asafoetida era deja folosită în Europa. Legenda spune că a fost întâlnită de soldații lui Alexandru cel Mare, în marșul lor prin Asia Centrală.
- ▶ Asafoetida, chimionul și usturoiul fac preparatele din fasole, mazăre, linte mai gustoase și elimină efectul de balonare.
- ▶ Mixul condimentar din sudul Indiei sambaar podi conține adesea asafoetida?
- ▶ Asafoetida ar fi unul din ingredientele secrete ale celebrului sos Worcestershire?
- ▶ Alexandre Dumas amintește de acest condiment în "Contele de Monte Cristo"

Potrivit pentru: preparate curry (în special cu fructe de mare sau vegetale); vegetale; leguminoase uscate (fasole, linte, bob, mazăre); chutney; murături, sosuri, ciuperci și pentru condimentarea bucăților de carne grasă, și ca agent de frăgezire și totodată conservant al cărnii. Supele și tocănițele pot primi de asemenea o savoare deosebită.

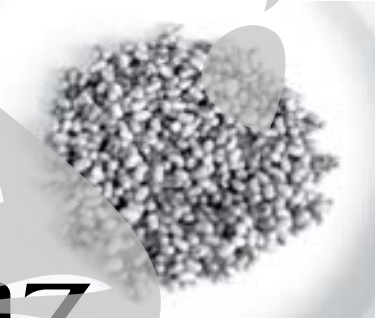
Compatibil cu: cardamom, chili, scorțișoară, coriandru, fenicul, ghimbir, muștar, piper, turmeric, tamarind.

Medicină

Cercetările recente au evidențiat calitățile anticoagulante, antispastice și de scădere a tensiunii arteriale. Asafoetida stimulează pofta de mâncare și aprinde flacăra de la cuptorul sistemului digestiv.

Se poate utiliza pentru tratarea unor tulburări digestive (viroze intestinale, gaze, balonare, sindromul colonului iritabil, meteorism, flatulență, indigestie, constipație), pentru astm, bronșite, tuse convulsivă.

În toate aceste cazuri se bea în fiecare zi un pahar de apă caldă împreună cu un vârf de cuțit



de asafoetida.

În practica Ayurveda - acest condiment este recomandat ca un remediu pentru tulburări nervoase și spasme gastrice.

Magia plantei

Purtată într-o punguță în jurul gâtului, alungă bolile și retele de toate tipurile. Se adaugă un cățel de usturoi pentru a spori efectul. Se poate folosi sub formă de fumigații la curățarea spațiului.

Prof. Aurelia Turcescu - Colegiul Economic "V. Madgearu"




Cu lingurița sau cu polonicul

Somonul - sursă prețioasă de omega-3

Somonul și-a câștigat reputația ca aliment sănătos în special pentru conținutul lui neobișnuit de mare de acizi grași polinesaturați omega-3, acizi necesari pentru buna funcționare a organismului. Numai nucile și semințele de in se pot lăuda că au un conținut mai ridicat de acizi grași omega-3. Și dacă ținem cont că este și un pește gustos, care se poate pregăti în nenumărate feluri, avem tot dreptul să spunem despre el că este un pește de elită.

Profilul nutrițional

Somonul este o sursă excelentă de vitamina D, vitamina B12 și aminoacidul triptofan. Un serving de somon (113,4 g) asigură 264,8% din necesarul zilnic de vitamina D, 109,7% din cel de vitamină B12 și 109,4% din necesarul de triptofan (de reținut că în general un serving pentru pește este de 170 g). El este de asemenea o sursă foarte bună de proteine, acizi grași omega-3 și seleniu. Un serving de somon asigură 61,9% din necesarul zilnic de proteine, 61,2% din cel de acizi grași omega-3 și tot 61,2% din necesarul de seleniu. În plus, somonul este o sursă bună de vitamina B3 și fosfor, un serving asigurând 37,8% din necesarul zilnic de vitamină B3 și 31,3% din cel de fosfor.

Compoziția sumară pentru 100 g somon de Atlantic de crescătorie, crud, este:

▶ Carbohidrați	0 g
▶ Grăsime	10,85 g
- Grăsime saturată	2,188 g
- Grăsime polinesaturată	3,868 g
- Colesterol	59 mg
▶ Proteine	19,9 g
Energie	183 Kcal (766,8 KJ)

Utilizări culinare

Pregătirea culinară a somonului se face cu grijă și pricepere. Cea mai indicată cale este folosirea metodelor care-l păstrează succulent și moale. Dacă se depășește timpul de gătire el devine uscat și și pierde calitățile gustative.

Somonul se gătește la grătar, la cuptor, fiert în abur, sub formă de salată sau de pateu.

Grătarul de somon nu se face la flacăra directă, ci pe o plită încălzită în prealabil timp de 10 minute pentru a fi foarte fierbinte, iar timpul de frigere nu trebuie să depășească 7-10 minute, funcție de grosimea buciții. Somonul la grătar se azonează cu diferite sosuri, ca de exemplu: sos de muștar și mie-



re, sos de muștar și ghimbir, sos de mărar sau sos de lămâie.

Salată pe bază de somon este foarte sănătoasă și dietetică. Mici bucățele de carne de somon se amestecă cu salată verde, varză rasă și roșii, cu pătrunjel sau cu mărar. Sau o altă salată delicioasă se obține din somon cu sparanghel și sos de muștar cu mărar. O altă gustare delicioasă poate fi obținută din felii subțiri de somon afumat servite cu capere, ceapă, felii de lămâie și felii mici uscate de pâine de seară.

Pateul de somon pentru a fi mai spornic se amestecă cu carne de ton, verdeață și ciuperci.

Beneficii de sănătate

Somonul este apreciat ca aliment sănătos în primul rând pentru conținutul ridicat în acizi grași omega-3, proteine bioactive și un conținut apreciabil de seleniu.

▶ Beneficii datorate conținutului de acizi grași omega-3

Există 3 acizi grași omega-3: acidul alfa-linolenic (ALA), acidul eicosapentaenoic (EPA) și acidul docosahexaenoic (DHA). Somonul îi conține pe toți trei. Somonul sălbatic are un conținut mai ridicat din acești acizi, dar și la acesta conținutul variază în funcție de specie. Aproape jumătate din conținutul în acizi grași omega-3 este sub formă de EPA și o cantitate ușor mai mică este reprezentată de DHA.

Acidul alfa-linolenic este un acid gras esențial, în sensul că el trebuie luat numai din alimentație, organismul uman nefiind în stare să-l sintetizeze. El este convertit de către organism în acizii EPA și DHA, acizi foarte importanți pentru structura și funcționarea creierului, dar convertirea se face într-o rată inefficientă (2-15%).

În afară de acizii grași omega-3, somonul conține și cantități re-

lative mici de acizi grași omega-6, raportul omega-3/omega-6 fiind de 5,5/1. Pentru buna funcționare a organismului raportul omega-6/omega-3 trebuie să fie de 4/1, dar în alimentația omului modern acest raport ajunge la 10/1, sau chiar 30/1. Consumând somon există șansele ca raportul să se apropie de cel corect.

Consumul alimentelor bogate în acizi grași omega-3 și în special de somon este asociat cu scăderea riscului bolilor cardiovasculare: infarct miocardic, accident vascular cerebral, aritmie, presiune ridicată a sângelui și nivel ridicat al trigliceridelor în sânge. Unele îmbunătățiri se observă chiar după consumul de somon odată pe săptămână, dar majoritatea se fac simțite abia după un consum de 2-3 ori pe săptămână.

Mulți cercetători consideră că acidul docosahexaenoic (DHA) ar fi cea mai importantă substanță grasă din creier, iar concentrația cu totul ieșită din comun al acestui acid în carnea de somon ar explica beneficiile lui în funcționarea creierului: scăderea riscului depresiei, scăderea riscului ostilităților la adolescenți și scăderea riscului declinului cognitiv la vârstnici. Unele studii fac o asociere între IQ și consumul de acizi omega-3 din dietă. În plus, studii recente au descoperit niște componente numite „neuroprotectine”, produse de țesuturile nervoase prin conversia DHA, care au un rol important ca molecule de reglare antiinflamatorii.

▶ Beneficii datorate conținutului de proteine bioactive

Studii recente au descoperit că somonul conține peptide bioactive (peptidele sunt substanțe proteice cu lanț mic de aminoacizi), care au un rol important în sănătatea cartilajilor articulațiilor, eficientizarea insulinei și controlul procesului inflamator al tractului digestiv. Una din peptidele bioactive, denumită calcitonină, prezintă un interes deosebit. Calcitonina, care este produsă și de glanda tiroidă umană, este un hormon cheie care ajută la reglarea și stabilizarea echilibrului între colagen și minerale în oase și țesuturile învecinate.

▶ Beneficii rezultate din conținutul de seleniu

Prin conținutul în seleniu, somonul se situează în primele 10 alimente. Seleniul este un mineral important necesar organismului pentru scăderea riscului inflamării articulațiilor, prevenirea unor tipuri de cancer, inclusiv cancerul colorectal. Ca antioxidant puternic, seleniul este important în protecția cardiovasculară.

Dar să nu uităm că:

▶ Somonul are și un conținut ridicat de colesterol, cuprins între 23-214 mg/100 g, în funcție de specie.

▶ Somonul de crescătorie poate conține cantități ridicate de contaminanți, precum dioxină și difenilpoli-clorurat, care pot fi de 8 ori mai mari decât în somonul sălbatic.

Însă, așa cum am mai menționat, beneficiile consumului de somon, fie el și de crescătorie, depășesc cu mult riscurile impuse de contaminanți.



REȚETE DE WEEKEND



Somon marinat cu ghimbir

Ingrediente: 2 bucăți somon, 1 pahar vin alb, zeamă de lămâie, ulei de măsline, busuioc, ghimbir, un cub unt, sare, boabe de piper.

Mod de preparare: Se curăță somonul și se spală bine. Se pregătește marinata din vin, zeamă de lămâie, ulei, ghimbir, sare, piper. Se introduce peștele în marinată și se lasă 30 de minute. Se încinge grătarul și se prăjește somonul. Zeama care a rămas de la marinată se pune într-un vas pe foc, se adaugă unt



și se obține un sos delicios. Se servește cu acest delicios sos și cu garnitură după preferințe.

Tartine cu cremă de somon afumat

Ingrediente: 200 g somon afumat, 200 g brânză Philadelphia, o linguriță sos de hrean, câteva picături sos iute, 3 fire de ceapă verde, 8 felii baghetă de pâine, 1-2 lingurițe ulei de măsline, 1/2 lămâie, 1-2 fire de ceapă verde pentru ornat.

Mod de preparare: Se taie mărunt 3 fire de ceapă verde și se călesc în uleiul de măsline. Se reduce focul și se adaugă somonul afumat rupt bucățele. Se amestecă bine, apoi se adaugă sosul de hrean și câteva picături de sos iute. Se adaugă brânza Philadelphia și se amestecă bine. Se oprește focul și se lasă să se răcească.

Între timp se taie opt felii de baghetă - un pic oblice - mai mari. Feliile de pâine se pot prăji și se pot unge și cu un pic de unt. Se pune crema de somon pe feliile de pâine, ornăm cu ceapă verde și stropim cu zeamă de lămâie.



CRONICĂ
DE CENACLU

Lectură???

**Tatiana
Nona Ciofu**

E bine, chiar mai bine – cum spune **Ion Avram**: poeziile sunt ale Tatiane și numai ale ei, iar ceea ce poate fi remarcat în plus este încercătura meditativă a acestora (XLII, XLIV).

Ion Zimbru observă și el faptul că poeziile sunt cumva acute, proprii experienței autoarei – cu toate acestea, stilul este unul convingător, nu e nici o problemă în a-ți pune „sufletul pe tavă” (n.a.). Poate doar în acele locuri în care autoarea plusează prea mult, dramatizează în exces, explicitează prea mult – veridicul dispare (spune **Nicoleta Onofrei**).

Același lucru îl subliniază și **Stela Iorga** – unele texte sunt reușite, în schimb în altele autoarea parcă ar încerca să manipuleze prin surplusul de sinceritate. Poeziile meditative reușesc și nu prea, Tatiana se simte în largul ei atunci când vorbește despre un el și despre o ea.

Violeta Bobe este de părere că autoarea își caută pacea interioară și speră într-un viitor mai luminos (XLIX), în Timp ce **Simona Toma** crede că poata așteaptă mai mult de la ea însăși decât de la poezie.

Cu toate că pe alocuri este dificil să pătrunzi în poeziile Nonei, tocmai din cauza „adevărurilor” (sau sincerităților) pe care acestea le cuprind, în același timp există și unele locuri în care trăirea este încrucișată suficient de bine cu meditația, texte în care stiloul nu scrie de unul singur. Cu sânge.

Măinile înmugurite/ alunecă peste/ șolduri de piatră/șoptind/ „Va fi bine!”

Vinerea viitoare citesc eu,
Alexandru Maria.

(Relații privind activitatea cenaclului *Noduri și Semne* – tel. 0746167284; <http://nodurisasiemne.blogspot.com>)

Un cineroman în 99 de episoade



În tot ce a scris până acum, prozatorul Maximilian Popescu-Vella are ca punct de plecare, într-un fel sau altul, documentul, ca expresie a unei realități trăite sau cel mult preluate din surse directe și credibile. În cea mai recentă carte a sa – „A șaptea poartă”, Editura Axis Libri, 2011 – avem de-a face însă cu o veritabilă sublimare continuă a realului, perceput prin mijloacele clasice ale jurnalului, în paralel și în completare cu cele post-moderne ale intertextualismului literar, însușite într-o manieră proprie și productivă. Tehnica este a unei reverberații, avem un centru localizat spațial – nava „Vânt Bun” – în care și în jurul căruia se petrece întreaga mega-acțiune și avem la infinit o poveste din poveste, o întâmplare din întâmplare, o succesiune uluitoare și aparent spontană

Maximilian Popescu-Vella: „A șaptea poartă”

de acțiuni trecute, prezente sau viitoare, care se proiectează pe ecranul invizibil al acestui „cineroman frescă cu elemente de jurnal”, cum autorul însuși îl numește. Maestrul de ceremonii este Vic, un alter-ego, scriitor și regizor în același timp, unind într-un singur personaj central cele două mari pasiuni ale lui Maximilian Popescu-Vella, literatura și filmul, iar celelalte personaje se constituie într-o imensitate tipologică nepuzabilă, ele sunt prietenii (reali, cu nume, comportamente și pasiuni), la care se adaugă oamenii întâlniți în multele peregrinări prin țară și, parcă pentru că n-ar fi fost de ajuns, și prietenii și personajele prietenilor, acțiunea inițială, faptul consemnat reverberându-se continuu până în domenii, straturi și timpuri ce tind spre infinit.

Aceasta e tehnica lui Maximilian Popescu-Vella și este suficient ca Tudose Tatu să apară la „Vânt Bun” pentru a se ajunge cine știe în ce parte a Dunării, în ce secol, și cu ce personaje. Dacă vine criticul Nicolae Colceriu, proiecția e alta, apar cărțile, manuscrisele, cronicile, cu

Săndel Dumitru se coboară în istoria Galaților până la ipoteze demne de „Discovery”, iar cu Zanfir Ilie se ajunge direct la salonul literar al bibliotecii județene (de foarte multe ori prezent în paginile cărții), cu alte personaje, ele însele făcătoare de personaje... Cu profesorul Ion Radu, un octogenar care deține performanța unică de a fi emigrat din URSS în România în perioada totalitarismului, acțiunea se prelungește spre Ialta și spre Siberia, iar unul dintre personaje este chiar Soljenitșin. Nu putea lipsi Ica, soția, prietena și colaboratoarea de nădejde. Dar personajele sunt atât de multe (scriitorii Galaților sunt prezenți aproape în totalitatea lor, niciodată în altă parte, întrunită) și, în același timp, toate descrise sub o lumină aparte, încât această „a șaptea poartă” – „poarta oranj, poarta sufletului, poarta gândurilor curate” – apare ca un fel de purgatoriu sau treaptă de devenire, pentru că prin ea pătrunde și este perceput numai cel nobil și bun. Dincolo de oameni însă, înaintea lor, dedesubtul și deasupra lor se ghicește, pa-

gină de pagină, rând de rând, ca o nălucă mirifică, sau ca o scurgere tainică și ireversibilă, ca o măsură a tuturor lucrurilor, Dunărea, locul din care pleacă și vin toate întâmplările lui Maximilian Popescu-Vella, fie că sunt ele prinse în litera scrisului, fie că sunt înmagazinate în celula peliculei de film. După mărturisirea autorului, cartea a fost scrisă timp de un an și jumătate, „între 1 iunie 2009 și 17 octombrie 2010, la bordul corăbiei Vânt Bun”, substanța epică fiind structurată în 99 de povești, numerotate latinesc și botezate „marinăresc” („Noaptea stabilopozitorilor îndrăgostiți”, „Cișmeaua tatarului”, „Bocetul Dunării”, „Corabia viselor”, „Răpirea și nunta Ilenei” etc.). Timpul real al mega-acțiunii este însă cu totul altul, este acela al unei conștiințe literare ancorate într-o realitate danubiano-pontică plină de miraj și legendă, fără de început și fără de sfârșit, și pe care Maximilian Popescu-Vella tocmai reușește s-o surprindă admirabil în această de reținut „A șaptea poartă”.

Ion Manea

Consemnări

Rareș Strat: „Între Dionys și Afrodita”

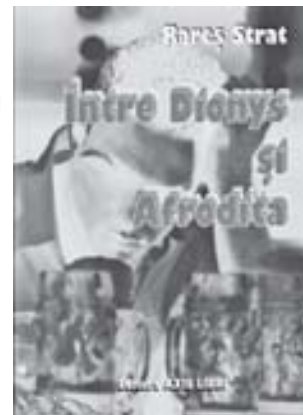
O carte mai puțin obișnuită. Veți vedea pe parcurs de ce. Autorul își definește scrierea drept „Confesiunile unui păcătos”. Apoi cititorul este avertizat; mai întâi prin două citate din Paulo Coelho (unul dintre ele sună așa: „*Omul are nevoie de ceea ce e mai rău în el ca să realizeze ce este mai bun în el.*”); apoi printr-o notă: „*Numele unor personaje sunt reale, iar pentru ale altora, din motive lesne de înțeles, am preferat să folosesc pseudonime.*” Și, pentru ca punerea în temă să fie cât de cât completă, prefața lui **Constantin Frosin** este intitulată „*Fals tratat de supraviețuire.*” Iată un citat din acest text: „*Cu o privire scrutătoare și neiertătoare, o analiză minuțioasă și obiectivă și deloc selectivă, punând totul sub microscopul cititorului, deci al opiniei publice, autorul (care s-a ales pe sine ca protagonist al acestei cărți-jurnal de campanie, ba chiar de bord – fiind vorba de navigare în ape tulburi), devine pe rând procuror – întocmindu-și propriul rechizitoriu, avocat al acuzării – acuză viciul, dar și pe cei care l-au tolerat și cultivat, avocat al apărării – neputându-se victimiza (duritatea unui practicant al luptelor de contact ar fi fost incompatibilă cu*

genul melodramatic), încearcă să iasă basma curată implicând societatea, semenii, prietenii și neprietenii...”

„*Între Dionys și Afrodita*” (Editura „Axis Libri”) este o carte doar aparent autobiografică. Deși scrisă la persoana întâi, în chip de jurnal, personajului narator îi este conferit un rol ce depășește simpla poveste despre sine. Pentru că această poveste este încărcată de semnificații, care îi dau greutate, vibrație; nu este o simplă evocare a unor întâmplări cu sau fără rost adânc în viața celui care le așterne pe hârtie (adică, un banal jurnal, banal pentru ceilalți, desigur), ci o proză profundă, tăioasă, cu învățăminte pentru cei care o percep. „*Printr-un gen de introspecție dureroasă, prin radiografiile ale sufletului și radioscopii ale spiritului, autorul reușește să ne împărtășească o terapie a dezvicierii, a renunțării la Rău de dragul Binelui, la fantomatic de dragul palpabilului, la vălul Maybei de dragul regăsirii Sinelui tale quale. Urmărim cvasi-cinetic, ba chiar cinematografic zbaterea individului (generic, căci oricare dintre noi ar fi putut deveni, printr-un concurs de împrejurări pe care nu-l câștigăm niciodată, protagonistul acestei epopei), care se*

extrage dintr-un soi de insectar și se investighează, se analizează sub lupa conștiinței regăsite și a Sinelui triumfător,” notează Constantin Frosin în aceeași prefață.

Cititorului mai puțin avizat îi este mai greu, poate, să facă deosebirea dintre autor și personajul narator, fiindu-i mai la îndemână să le confunde; dar oricum am lua-o rămâne cel puțin notabilă, dacă nu chiar remarcabilă, puterea scriitorului de a încărca acest text cu multă sinceritate, de a-l face astfel foarte credibil, chiar dacă „povara” sincerității o duce personajul său, iar nu autorul; neîndoios, avem de-a face cu literatură. Iar meritul celui care a creat textul – eu i-aș zice, totuși, roman – este de a-l fi scris astfel încât să producă ecouri, și nu puține, în conștiința celui care îl percepe. Fiind lansată în Salonul literar „Axis Libri” în Săptămâna Patimilor, „cartea este o confesiune prin care se încearcă iertarea păcatelor și în același timp o eliberare a sufletului în obținerea unui echilibru interior, sublinia în prezența sa făcută volumului bibliotecara **Titina-Maricica Dediu**. Așa cum în tradiția populară, păcatele spuse cu voce tare în comunitate se crede că



sunt iertate în această perioadă premurgătoare Paștelui, la fel și lansarea de față am putea spune că reprezintă speranța nerostită a autorului de a-i fi iertat personajul principal al jurnalului său.”

Cartea are viață, adică numeroase scene captivante în sine, i se poate ghici chiar și un crescendo acțional, textul îl prinde pe cititor „momindu-l” de la o pagină la alta să-l parcurgă pentru a afla alte și alte „argumente” faptice introduse de scriitor în construcția demonstrației sale. Poate am insistat, totuși, prea puțin în definirea acestui jurnal sui-generis, poate dincolo de toate nu e vorba decât despre o amplă destăinuire, așa cum o definește din start autorul, o destăinuire de la suflet la suflet. Și atât. Ceea ce nu-i deloc puțin lucru.

Dan Plăeșu

Descoperă

Bijuterii ale României în Patrimoniul UNESCO (XII)

Biserica creștină – edificiu religios, loc de rugăciune și de comuniune cu Dumnezeu – cunoaște, prin intermediul bisericuțelor de lemn maramureșene, forme elevate de exprimare artistică. Dăltuite în lemn cu măiestrie de către țărani locului, bisericile din Maramureș fac parte din marea familie a arhitecturii de lemn europene.

Bisericile de lemn din Maramureș

De-a lungul secolelor, în Maramureș, oamenii au (re)găsit vorbirea cu Dumnezeu prin lemn. Istoria maramureșenilor este povestită în lemnul bisericilor din acest spațiu binecuvântat, pentru că în aceste sanctuare ale Cuvântului s-au păstrat monumente de cea mai veche limbă românească, aici s-au adunat înțeleptii satului în clipele grele să ceară sfatul lui Dumnezeu, aici s-a săvârșit, de veacuri, botezul „conilor”, aici s-au legat pe vecie cununii și tot de aici au plecat pe ultimul drum aceia care s-au dus dintre vii. Bisericile de lemn maramureșene,



despre care Lucian Blaga spunea că sunt „printre cele mai prețioase și mai fără de rezervă admirate produse ale geniului nostru popular”, reprezintă, fără îndoială, o culme a artei de a construi în lemn. În anul 1999, opt biserici de lemn din Maramureș au fost incluse pe lista UNESCO a moștenirilor culturale universale. Astfel, din cele aproximativ o sută de lăcașuri de cult din arealul maramureșean, în patrimoniul universal au intrat bisericile din Bârsana, Budești-Josani, Desești, Ieud-Deal și Poienile Izei din Maramureșul voievodal, Plopiș și Surdești din Țara Chioarului și Rogoz din Țara Lăpușului.

Tradiție și necesitate

Alături de echilibrul arhitectural și de armonia proporțiilor, lăcașele sfinte sunt adaptate necesităților cultului, respectând compartimen-

țarea tradițională: naos și altar. Bolțile re, întruchipări ale cerești, sunt locul Dumnezeu ve-asupra „poporului”. Registrul iconoș și pictura parieralizate de meșzugravi locali,



de inspirație răsăriteană, cu interferențe tradiționale și renascentiste de factură barocă.

Bisericile maramureșene își completează valoarea prin patrimoniul mobil adăpostit, patrimoniu reprezentat prin icoane împărătești sau praznicare, obiecte de cult și cărți bisericești tipărite sau manuscrise.

Inscripțiile dăltuite în grinzi, semnăturile lăsate pe ansamblurile parietale și pe icoanele praznicare și, nu în ultimul rând, însemnările de pe bătrânele cărți de cult sunt mărturia ale vechimii creștinismului pe aceste meleaguri și file din istoria Maramureșului. Unicitatea bisericilor de lemn maramureșene le conferă acestora statutul de produs emblematic al Maramureșului în contextul valorilor culturale universale.

Plopiș

Biserica cu hramul Sfinții Arhangheli Mihail și Gavriil a fost construită între anii 1798-1805, sub păstoria preotului Damian. Sfințirea bisericii s-a realizat la 12 noiembrie 1811, ocazie cu care au fost așezate la piciorul Sfintei Mese 49 de monede (câte una pentru fiecare familie-titor) și un document care spune următoarele: „Anul 1811 făcându-se în noiembrie 12. Această biserică s-a făcut nouă de popa Damian.” Intrarea în biserică se face printr-un pridvor larg, continuat cu pronaos, naos și altar decroșat, pentagonal, pe latura de est. Pe o fundație și un soclu scund din piatră, se înalță pereții din grinzi masive de stejar,

pronaos, interioroab o l t i i de unde ghează lui său”. grafic tală, t e r i s u n t

șezate în rânduri orizontale în sistem Blockbau. Turnul este încadrat de patru turnulețe, iar acoperișul este simplu. Cu toate că nu prezintă streășina dublă, particularitatea ferestrelor etajate este vizibilă și aici. Deasupra șirului superior de ferestre, pereții sunt decorați cu un frumos motiv sculptat în bandă continuă, în timp ce cul bisericii este marcat de un

se înalță coiful ascuțit. Pictura interioară și iconostasul au fost realizate în anul 1782, de Alexandru Ponehalski. Tema principală a pronaosului este Judecata de Apoi. Iisus Hristos este reprezentat pe tronul de judecată, încadrat de doi îngeri care suflă din trâmbițe. Pe bolta naosului se remarcă Dumnezeu-Cel-Vechi-de-Zile, purtându-l la piept pe Sfântul Duh sub formă de porumbel. Pe pereții laterali ai naosului, într-un registru iconografic continuu, sunt reprezentate scene din Vechiul și Noul Testament. În podul acestei biserici a fost descoperit în anul 1925 Codicele de la Ieud, una dintre cele mai vechi scrieri în limba română.

Surdești

Biserica cu hramul Sfinții Arhangheli Mihail și Gavriil este, prin dimensiunile impunătoare ale turnului care se ridică la 54 metri înălțime, una dintre cele mai vestite construcții de lemn din Europa. Potrivit unei inscripții de pe anca-



dramentul ușii de la intrare, sfântul lăcaș a fost ridicat din lemn de stejar, la anul 1721, de către meșterul Toma Macarie. Ancadramentul de la intrare este împodobit cu rozete și benzi în torsadă, încheiate, în partea de sus, în acoladă. Planimetria edificiului urmează tipologia arhitecturală a bisericilor de lemn din Maramureș. Pridvorul, adăugat ulterior, este conceput cu două rânduri de arcade suprapuse, cu deschideri diferite, dar identice ca formă și decor. Acoperișul este etajat, având dublă streășină, iar pe porțiunea cuprinsă între streșini există un al doilea rând de ferestre, identice ca formă și mărime cu cele aflate pe primul rând. Frumusețea monumentului este completată și de brăul de forma funiei răsucite ce înconjoară biserică. Interiorul este pictat, iconostasul, realizat în anul 1783, fiind opera meșterului Ștefan Fișeșteanu.

(va urma)

QUERMESSA

Prinși



Nava „Le Sage” nu era deloc un balaur al mării cuminte, după cum pretindea acest nume pus în bătaie de joc chiar de marchizul de La Fete. Capitanul Le Clieu, care servise pe această navă, dar alături de alt comandant, alt secund și alt șef de echipaj, încerca să distingă între chipurile mateloților de pe puntea navei franțuzești niscaiva bunăvoință, chipuri cunoscute. Dar nu văzu decât răutate. Bine că nu era la bord și marchizul, acel diavol care-i refuzase contesei orice ajutor acolo, la Cadiz! Acum, că tot mai recupera din pagubă, comandantul Distinguy exclamă, întorcându-se spre chinezul acela urât: „Pe un sclav al lui Dumnezeu noi netrebniți cu pielea întunecată, pentru o mândruță bună, chiar și trei gealați cu dinții buni!” Chinezul dădu nemulțumit din cap: tot nu ajungea! Dar comandantul francez se simțea un pic mai bine. Se întoarse dar către prizonieri, spre care se îndreptau de pe dune, parcă în treacă, vreo opt flinte cu țevă lungă. Cel puțin atâtea se vedeau... „Dragilor, până la Gibraltar o să fiți marfa noastră, apoi o să facem schimb de sclavi cu felucile algeriene: nouă ne trebuie negri vânjoși, pentru America, lor le trebuie albi buni de muncă sau femeiuști bălane pentru prea-cinstitele haremuri.” Le Clieu strânse pistolul aflat la spate și se uită cu coada ochiului la Maldito, singurul în stare să moară ca un prost pentru o libertate care nici măcar nu era a lui. Poate că și Felicidad s-ar apăra, până să fie capturată: sigur mai păstra sub sutană cuțitul cel lung... Dacă n-ar fi văzut crinia imperială ai Franței pe stindardul întins în vânt, Le Clieu ar fi ordonat echipajului – fetelor slabe, însă docile – să aprindă fitilul tunurilor. Măcar n-ar fi murit singuri... Acum nu mai puteau ajunge la tunuri! „Domnule, poate avem același Dumnezeu, dar sigur suntem fiii aceluiași rege! – spuse Le Clieu. Majestații Sale nu îi va plăcea să afle ce fac unii creștini între ei!” Celălalt căpitan răsă cu poftă: „Căpitane, nu văd niciun rege pe-aici, iar Dumnezeu tocmai s-a întors cu spatele! Dacă, într-o zi, vei fi răscumpărat și vei plânge la Curte, cine să te creadă? Știu ce-ai făcut chiar pe corabia asta. Credeai că n-o să aflu?” Și Distinguy făcu semn nostromului să trimită câțiva marinari pe felucă. Coborâră în tăcere și se apucară să lege echipajul capturat. Mai întâi pe fete, care nu opuseră rezistență, apoi pe Maldito, pe care trebuia mai întâi să-l înțepe cu o cange. Le Clieu ridică dinumeri și lăsă să îi fie luat pistolul, înainte de a fi și el legat, în șir, la copastie. „Bucurați-vă de confort – le ură Distinguy. Măine, ce să-i faci, când plecăm, vă mutăm în magazia de unde s-au aruncat în mare hoiturile...” Acum erau cu toții legați cu mâinile de copastia joasă a felucii. „E un fel de mâncare arăbească!” exclamă un matelot, aruncând peste bord ceaunul cu pilaf.

Victor Cilincă

Alte obiceiuri

8. Căsătoriile aranjate

Alt subiect sensibil este reprezentat de căsătoriile aranjate pentru că de obicei aceste căsătorii se realizează de la vârste fragede, de minim 15 ani, excepțiile trebuind să fie aprobate de un tribunal mai întâi. În unele zone fete mai tinere de 15 ani sunt prezentate ca fiind mai în vârstă pentru a se putea căsători mai repede, dar cei care fac asemenea înșelătorii sunt condamnați. Părinții musulmani se grăbesc foarte mult să-și căsătorească fiicele deoarece mariajul contează foarte mult pentru ei.

9. Poligamie

Poligamia este iar o problemă controversată care chiar dacă nu mai este atât de întâlnită în religia islamică este de actualitate. Despre poliandrie nu se poate discuta, deoarece femeilor, conform religiei islamice, le este interzisă căsătoria cu mai mulți bărbați. Un musulman se poate căsători cu cel mult patru femei pe care le poate întreține în mod egal. Prima soție trebuie să își dea întotdeauna acordul în legătură cu soțiile care urmează, iar dacă nu și-l dă bărbatul nu se poate căsători cu ea. De obicei, un bărbat musulman își ia încă o soție când aceasta are copii orfani de tată și are nevoie de sprijin, dar mai sunt și alte cazuri.

10. Educație



Se spune că Islamul nu interzice dreptul la educație al femeilor, ba chiar îl încurajează mai ales în ceea ce privește învățăturile religioase. Se spune că un musulman nu își poate îndeplini îndatoririle dacă nu a studiat înainte și acest lucru implică mai ales studierea Coranului, cunoașterea anumitor rânduri pe de rost și cunoașterea rugăciunilor zilnice. Însă, există și societăți de tip patriarhal în care femeilor le este interzis dreptul la o educație ce presupune mai mult decât o educație religioasă. Se spune că în Coran acest lucru nu este specificat și că nu este în acord cu Cartea Sfântă, însă există un caz foarte cunoscut în care un bărbat musulman i-a tăiat degetele de la mâna dreaptă soției sale deoarece aceasta dorea să studieze. Femeia nu s-a dat bătută și a început să învețe să scrie cu mâna stângă.

TOP 10

Limite impuse femeilor musulmane

Probabil viața femeilor musulmane este una dintre cele mai controversate povești. Dacă ar fi să ne luăm după ceea ce apare la televizor, traiul lor ar fi doar un șir nesfârșit de pedepse, interdicții și mai ales durere. Probabil nu știți, dar aceste limite nu sunt impuse de Coran ci de alte texte scrise ulterior sau de legislație sau chiar de tipul de educație pe care bărbatul musulman ce va urma să-i fie soț unei femei l-a primit. Iată mai jos o listă ce prezintă anumite informații despre femeile musulmane pe care cu siguranță le veți găsi interesante:

1. Comportamentul modest

Hijab înseamnă că bărbații și femeile musulmane trebuie să se îmbrace și să se comporte modest. În funcție de regiunile în care trăiesc, femeile trebuie să poarte Hijab, adică o eșarfă care acoperă părul, chador, adică o mantie care acoperă corpul și capul ce lasă doar fața descoperită, khimar, adică o eșarfă dreptunghiulară care acoperă capul, gâtul și umerii lăsând fața descoperită.

2. Dreptul la muncă

Sharia, legea islamică, face diferența dintre rolurile femeilor și bărbaților musulmani. Femeilor le este permis cât de cât să lucreze, însă doar dacă au nevoie foarte mare de bani și nu își neglijează rolul de mamă și de soție. Slujba femeii nu trebuie să depășească limitele legii islamice, spre exemplu nu au voie să servească alcool, iar dacă munca cere femeii să plece de acasă aceasta trebuie să își mențină modestia și să se comporte ca și cum ar fi înconjurați de bărbați.

3. Marile Păcate

Alte lucruri interzise și femeilor musulmane dar și bărbaților sunt marile păcate și anume: facerea de părtași lui Dumnezeu, uciderea unui om, vrăjitoria, neîmplinirea rugăciunii, sodomia, neachitarea daniei, neascultarea și supărarea părinților,

luarea de camătă, întreruperea postului, mărturia mincinoasă, sinuciderea, consumarea cărnii de mortăciune, a sângelui și a cărnii de porc și multe altele. Pedepsele sunt printre cele mai teribile precum pedeapsa cu moartea, amputarea anumitor membre sau biciuirea în public.

4. Anumite drepturi sunt total interzise

În unele țări islamice, mai ales în cele tradiționaliste, femeile n-au drept de vot, n-au voie să conducă o mașină și nici măcar o bicicletă, în autobuze au locuri rezervate în spate, separate de ceilalți călători, spunându-se că interacțiunea cu alți bărbați trebuie evitate deoarece generează promiscuitate, casele lor au două intrări, una pentru femei, iar alta pentru bărbați. Segregarea sexelor este asemănătoare cu segregarea raselor dintre albi și negri întâmplată cu mult timp în urmă în Africa de Sud. În Arabia de Sud, până în 2006, femeile nu aveau buletin, existența lor fiind marcată doar de o notiță în carnetul tatălui lor.

5. Divorțul

Divorțul poate fi inițiat de soț sau de comun acord sau aplicat atunci când unul dintre soți i-a intentat celuilalt un proces. Se spune că acum și femeile au dreptul de a iniția divorțul dar doar în baza unor motive precum abuzurile fizice sau psihice, neîntre-

nera femeii după cum fusese stabilit, absența lui îndelungată de acasă sau reținerea lui în închisoare. Femeia musulmană divorțată sau al cărei soț a murit are dreptul la 3 luni de așteptare până când devine din nou femeie bună de măritat.

6. Dependența de soț

De asemenea și dreptul de a munci al femeii musulmane este condiționat de permisiunea soțului. Dacă femeia insistă să lucreze iar soțul nu e de acord, tribunalul va decide că soțul nu mai este obligat să o întrețină, femeia pierzând în acest fel dependența financiară față de soțul său. Este deranjant și faptul că femeia este independentă, dar mai ales faptul că vine și pleacă după propriul său program, soțiile musulmane neavând permisiunea să plece din casă fără permisiunea soțului. Dacă totuși hotărăsc să nu-l asculte, acestea vor suferi consecințe

severe. Poate fi scuzată de nesupunere doar atunci când aceasta părăsește domiciliul pentru că a fost bătută, dacă a fost adusă în casă o soție cu care ea nu e de acord sau dacă pleacă de acasă fără permisiunea soțului să-și îngrijească o rudă bolnavă de gradul I. În plus femeile musulmane nu au voie să călătorească și în același timp sunt obligate să se ducă în orice călătorie a soților lor.

7. Supunere

Statutul femeii musulmane într-o căsătorie este destul de inferior deoarece aceasta este obligată să se supună și e dependentă financiar de soțul său. Din moment ce bărbatul s-a angajat să o întrețină, înseamnă că singurele surse de venit sunt asigurate de el. Dacă femeia este considerată neascultătoare, aceasta poate pierde dreptul de a fi întreținută.



Frost/Nixon

≅ SUA-Anglia-Franța, 2008, dramă

Filmul constituie o rememorare a de-subtuturii celebrei afaceri Watergate prin intermediul celor 11 interviuri televizate acordate de către fostul președinte american Richard Nixon lui David Frost, gazda unui popular talk-show britanic. În vara anului 1977, seria de interviuri a atras cea mai mare audiență a unui program de știri din istoria televiziunii americane.

program TV

Săptămânal

Perioada 20 - 26 aprilie 2012

Nu ratați!

Papesa Ioana

≅ Germania-Anglia-Italia-Spania, 2009, dramă

O femeie de origine engleză din secolul IX, născută în orașul german Ingelheim, se deghizează în bărbat și urcă în ierarhia Vaticanului.

Recomandări



20 aprilie

ora 23:10

Fantoma

≅ SUA, 2001, thriller



Jing este o femeie atragătoare, dar și o asasină periculoasă. Rămasă orfană, ea a fost adoptată de sindicatul crimei organizate din China, căruia i-a jurat credință până la moarte. Disputa dintre Jing și baronul drogurilor, Chang, îl determină pe acesta din urmă să jure răzbunare, ucigându-i pe toți membrii clanului Jing. Fără un cămin sigur, frumoasa chinezoaică evadează în SUA, jucând rolul unei mirese prin contract, iar dușmanul ei îl angajează pe Dan, un vânător de recompense lipsit de scrupule, să o captureze.

21 aprilie



ora 23:00

Drum fără întoarcere

≅ SUA, 2009, acțiune



Sunt redatate ultimele nouă zile din viața unor asasini plătiți care sunt cooptați într-o operațiune sub acoperire împotriva traficului de droguri. În derularea operațiunii, cei patru vor fi puși în situația de a-și descoperi proprii demoni, și vor percepe ei înșiși reflecția a ceea ce sunt de fapt sau a ceea ce au devenit. Povestea se nuanțează din momentul în care ei salvează o fetiță orfană din mâinile unor traficanți de droguri, iar între micuță și mercenari se creează o legătură foarte puternică.



22 aprilie

ora 15:05

Plecarea Vlașinilor

≅ România, 1982, dramă istorică



Printr-un ordin din 1779 al împărătesei Maria Tereza, 18 munți din Transilvania trecuseră în stăpânire habsburgică. Țăranii din zonă, vlașinii, care își pășunau oile acolo de mii de ani au trecut temporar cu turmele lor în Țara Românească, încercând, în același timp să determine autoritățile austriece să anuleze edictul.

Întotdeauna, primii!



Vineri, 20 aprilie, ora 22:20

G.I. Jane

≅ SUA, 1997, acțiune

Senatoarea Lillian DeHaven propune ca o femeie să participe la unul dintre cele mai grele teste ale marinei americane, Navy SEAL, pentru ocuparea unui post în conducere.

Puțini bărbați reușesc să treacă testul, mulți renunțând datorită presiunii și dificultății probelor. Lt. Jordan O'Neil (**Demi Moore**) este primul candidat femeie. Ea este hotărâtă să treacă etapele de selecție. Se trezește astfel singura femeie într-o armată a bărbaților. Este ridiculizată atât de colegi cât și de ofițerul John Urgayle. Deși viața îi devine un coșmar continuu și peste tot întâlnește piedici, Jordan se încapățânează să reziste și reușește chiar să depășească performanțele multor bărbați din echipă. Dar, în timpul unui exercițiu, ea și echipa ei trebuie să lupte cu adevărații inamici. Atunci Urgayle este aproape ucis, iar Jordan îi salvează viața și duce misiunea la final.

Sâmbătă, 21 aprilie, ora 21:25

Propunerea

≅ SUA, 1998, dramă romantică

În ciuda averii considerabile și a enormei influențe pe care o exercită în înalta societate a anilor '30 din Boston, Arthur Barret nu-i poate oferi soției lui ceea ce ea își dorește mai tare: un copil. Dându-și seama că nu are rost să-și mai facă iluzii în privința șanselor de a avea împreună un copil, soții Barret ajung la o concluzie inimaginabilă pentru timpurile acelea (și foarte controversată chiar și în zilele noastre): de a-l concepe prin intermediul unei tată-surogat. Arthur recurge la ajutorul partenerului său Hannibal Thurman, care îi propune unui student la Drept, Roger Martin, neobișnuita "rocadă". Roger acceptă cu entuziasm, dar nimeni nu s-a gândit că el se va îndrăgosti de Eleanor. Săvârșirea unei crime împiedică izbucnirea scandalului legat de micul aranjament al soților Barret,

care realizează prea târziu că nu-ți poți controla nici propriul destin, deci cu atât mai puțin pe al altora. Pradă disperării, Eleanor îi cere ajutorul părintelui Michael McKinnon, dar acest gest fresc dă naștere unei alte complicații în viața ei, căci părintele Michael, frământat de propriile lui drame și incertitudini, începe să simtă o atracție irezistibilă față de frumoasa doamnă Barret.

Duminică, 22 aprilie, ora 20:30

Legendă vie

≅ SUA, 2007, thriller

Film apocaliptic, cu acțiunea plasată într-un oraș New York așa cum nu l-ați mai văzut niciodată pe ecrane - absolut golit de oameni. Un virus a secerat vieților tuturor, mai puțin a lui Neville (**Will Smith**), ultimul supraviețuitor.

El trebuie să aplece acum de ce este imun la rău și să se păzească de monștrii mutați care atacă.

Avându-l alături numai pe câinele său, Sam, Neville se luptă din răsuputeri să fie cu un pas înaintea Infecțaților. Ziua, el, împreună cu Sam, caută resurse pentru subzistență, lucrează în laborator și transmite mesaje radio zilnice în speranța că vor găsi alți supraviețuitori.

Noaptea, ei se baricadează în cazemata lor de piatră monitorizând pe Infecțații ce invadează străzile, adulmecând orice urmă de pradă.

Complex și provocator, romanul din 1954 al lui Matheson, recunoscut în general ca deschizător de drumuri în genul literar de horror-science fiction, a influențat generații întregi, a inspirat nenumărați scriitori și a stat la baza a două adaptări cinematografice anterioare: "The Last Man on Earth", cu Vincent Price, în 1964, și "The Omega Man", cu Charlton Heston în 1971. Scenaristul și producătorul Akiva Goldsman, scenaristul laureat cu Oscar al filmului "A Beautiful Mind" și totodată fan de o viață al romancierului, spune că a fost încântat să re-inventeze "I Am Legend" pentru marele ecran.

MAPA CU PLANTE

Ardisia - decor exotic

O plantă atrăgătoare prin întreg aspectul ei, cu un ciclu vegetativ destul de lung. Se prezintă sub formă de **arbust**, ce poate atinge 80 -100 cm înălțime și rareori sub formă de tufă.

Condiții de îngrijire

În zonele călduroase, fără ierni cu îngheț, planta este cultivată atât în casă, cât și în grădina, sub formă de gard viu sau tufe mari. Dacă nu este dirijată prin tăieri periodice și îngrijită corect riscă să invadeze teritoriul, pe o porțiune destul de mare, în jurul rădăcinilor. Suportă relativ bine condițiile



din apartamentele noastre. Ca plantă de ghiveci, se dezvoltă bine într-un substrat alcătuit din pământ de grădina, turbă și nisip.

Udarea din timpul verii se va face la interval de 3-4 zile, având grijă ca pământul să nu se usuce de tot între udări. Pe perioada iernii, necesarul de apă al plantei scade, intervalul dintre două udări se va mări la 8 sau chiar 10 zile.

Lumina este un factor important în formarea florilor și a fructelor. Este indicată poziționarea ghiveciului într-un spațiu însorit pe tot parcursul anului. Totuși, în zilele toride de vară, o expunere în soare direct poate produce arsuri frunzelor, astfel că se recomandă o ușoară filtrare a luminii.

Tunderea anuală, la începutul primăverii, a ramurilor crescute dezordonat, este utilă pentru păstrarea aspectului compact al plantei.

Temperatura ideală pentru cultivare se situează între 12 și 18 (max 20) grade Celsius.

Înmulțirea se realizează cel mai adesea prin semințe, fiind și cea mai ușoară metodă. Acestea se seamănă primăvara devreme, într-un pământ ușor și bine drenat.

SFATURI

Cum organizezi rafturile cu cărți

Pasionat de lectură, cel mai probabil casa ta include o bibliotecă și rafturi pe care îți ții cărțile frumos aranjate. *Totuși, dacă te gândești la o reorganizare a cărților de pe rafturi, iată câteva sugestii de care ai putea să îți conti!*



Dimensiunea rafturilor

Rafturile care îți împânzesc întreaga casă pot depozita o sumedenie de lucruri, de la cărți la obiecte decorative și suveniruri deosebite. Pentru a le da un suflu nou, îți poți organiza rafturile după criteriul accesibilității, dar și al efectului estetic pe care urmărești să îl obții.

Este important să pornești demersul de organizare având în minte ideea că rafturile, indiferent de încăperea casei în care se află, pot da un strop de culoare și inedit în cele mai diverse moduri.

Iată și alte sugestii:

Rafturile din sufragerie sau din

camera folosită ca birou ar trebui să includă cărți importante, care îți folosesc frecvent, cum ar fi dicționare, opere ale unor autori clasici și alte materiale de studiu.

Rafturi de lungime medie pot fi inserate în dormitor și pot include cărți SF sau orice alt tip de tomuri pe care îți place să le răsfoiești seara, înainte de culcare. Nu uita de tipuri diferite, răspândite în camerele casei, pot fi reunite într-o singură cameră mare, într-o bibliotecă, și organizate în interiorul acesteia în funcție de specificul lor.

Dacă îți place să citești în timp ce gătești, 1-2 rafturi mici, ampla-

se în bucătărie și dedicate cărților culinare și nu numai, ar trebui să îți fie îndeajuns. Ideal ar fi să amplasezi în partea opusă zonei de gătit a bucătăriei.

Punând în aplicare aceste idei, nu numai că vei economisi spațiul într-o cameră de dimensiuni reduse, dar vei avea mereu la îndemână cărțile de care ai nevoie. Cărțile de tipuri diferite, răspândite în camerele casei, pot fi reunite într-o singură cameră mare, într-o bibliotecă, și organizate în interiorul acesteia în funcție de specificul lor.

PENTRU LIVING

Măsuțe de sticlă



Doamnele care au avut măsuțe de cafea de sticlă cu mulți ani în urmă, făceau parte în general din aristocrație și aveau dovadă de foarte mult bun-gust. Era și ușor, mai ales că aveau și averi substanțiale... De aceea mesele de sticlă se găseau în cele mai moderne și înstărite case. De-a lungul anilor, lucrurile se mai schimbă, de aceea aproape oricine își poate permite să achiziționeze o masă de sticlă pentru living. De ce? Pentru că sunt mult mai accesibile decât în trecut. Posesia unei mese de sticlă denota prezența elegantei și a stilului. În zilele noastre aproape oricine își permite o astfel de masă. Mesele de sticlă clasice sunt înconjurate de o bordură din alamă. Alama oferă sticlei mai multă

strălucire și luminozitate. Astăzi oricine poate cumpăra aceste piese ca antichități. Dacă nu vrei să le cumperi de la anticariat, poți să îți faci o masă de sticlă accentuată cu alamă și vei obține strălucirea dorită. Indiferent de cât de bine arată livingul tău, poate arăta și mai bine dacă îi adaugi o astfel de măsuță.

Dar o măsuță de cafea din sticlă poate fi ușor încorporată în orice altă cameră și nu afectează cu nimic mesajul transmis de decorul camerei. O masă de sticlă este elegantă și nu acaparează toată atenția atunci când se pătrunde în camera respectivă. De aceea poți pune o măsuță de cafea aproape oriunde.

TENDINȚE

Cele mai frumoase bluze ale sezonului (II)

Odată cu sezonul cald încep să răsară pe podium și imprimeurile florale. În 2012 sunt preferate imprimeurile de dimensiuni medii sau mari și mai puțin cele mărunte. În privința culorilor însă, nu există nicio regulă. Designerii au promovat în aceeași măsură atât combinațiile cuminți de culori, cât și alăturările de nuanțe surprinzătoare. Un lucru de care ar trebui să ții cont este că majoritatea caselor de modă au propus combinații de bluze cu imprimeu floral și fuste sau pantaloni într-una dintre culorile care se regăsesc și pe modelul topului.

Cămași și bluze cu nasturi

Una dintre tendințele preferate ale sezonului sunt cămașile feminine și bluzele cu nasturi. În funcție de modelul ales, poți purta cămași în cele mai diverse stiluri, de la cel office, până la cel elegant sau sport. Nonculorile rămân în trend, dar pe lângă acestea, au fost propuse o mulțime de nuan-

țe vesele, neon sau pasteluri. Având în vedere că este aproape imposibil ca un model simplu de bluză cu nasturi sau cămașa să fie vreodată demodate, poți investi cu încredere în astfel de piese vestimentare.

Peplum

Peplumul reprezintă de fapt un volan atașat în zona taliei, fie pe o fustă, o rochie sau o bluză. Acesta a apărut în modă pe parcursul anilor de mai multe ori, iar în primăvara 2012 a revenit în atenția designerilor. Bluzele cu peplum au un aspect elegant și feminin și, în plus, oferă iluzia unei siluete perfecte de tip clepsidră. În cazul în care ai șoldurile proeminente, este mai bine să eviți acest tip de bluză, deoarece vor oferi un plus de volum acelei zone a corpului.

(va urma)

VESTIMENTAȚIA POTRIVITĂ

Silueta mignonă

▶ Concentrează-te pe simplitate. Renunță la fuste ample sau lungi și la bluzele largi. Alege să porți trench-uri și rochii cu talie înaltă. Evită botinele care se termină la glezne sau pantofii și sandalele cu barete în jurul gleznelor.

▶ Pantalonii evazați sau largi jos sunt o opțiune excelentă, dacă sunt asociați cu tocuri înalte și asta pentru că dau senzația optică de alungire. Când îi alegi trebuie să fie strâmți pe pulpa și largi de la genunchi în jos și trebuie să acopere jumătate din tocul pantofilor pentru un efect garantat.

▶ Dungile verticale puțin evidente pot înălța foarte mult, mai ales pe o rochiță cu talie înaltă.

▶ Un costum pantalon cu tocuri înalte poate face minuni.

▶ Evită să porți genți supradimensionate sau cu barete foarte lungi. Te pot face să pari și mai micuță.

Asortează în culoare pantofii cu dresurile și fusta, astfel vei da senzația de picioare mai lungi.

▶ Jeansii închiși la culoare au un efect mai sigur de lungire a picioarelor decât cei deschiși la culoare, plus că sunt mult mai ușor de asortat.

▶ Dacă preferi să porți pantofii fără toc, atunci alege top-uri și bluze cu talie înaltă, sau adaugă o curea deasupra taliei, pentru a lungi corpul.

▶ Alege rochii monocromatice, care să se termine deasupra genunchilor în lungime, astfel nu vei secționa lungimea corpului. O astfel de ținută poate arăta excelent și cu balerini.

▶ Când alegi haine care au print-uri, compară mărimea pumnului tău strâns cu mărimea print-ului. Dacă print-ul este mai mare decât pumnul atunci ținuta ar putea fi exagerată pentru corpul tău.

▶ Dacă pentru o ținută de seară preferi rochiile lungi, atunci alege materiale sinoase și ușoare, și modelele care sunt strânse sub bust, iar de sub bust să înceapă să curgă, pentru a oferi corpului senzația de lungime.

▶ Folosește boilerouri peste bluze. Bluzele trebuie să acopere pantalonul. Nu băga niciodată în pantaloni bluzele, îți vor secționa corpul și te vor face să pari și mai scundă.



NUTRIȚIE

Alimente pentru un păr sănătos (III)

Tot o sursă ideală de proteine este și brânza de vacă, cu un conținut mai scăzut de grăsimi. În plus față de acestea, brânza de vacă îți va oferi și o cantitate suficientă de calciu. Acesta face parte din principalele minerale solicitate de părul tău. Combină brânza cu fructe proaspete pentru un mix de elemente de care părul tău va beneficia din plin.

Bacon

Deși nu este cel mai indicat aliment în curele de slăbire, în cazul dietei pentru un păr frumos, baconul este extrem de util. Acesta îi va oferi firului de



păr un cocktail de proteine, vitamine B și zinc, adică exact elementele de care părul tău are cea mai mare nevoie.

Nu este nevoie să mănânci zilnic bacon, dar o dată sau de două ori pe săptămână este indicat să îl introduci în meniul tău.

Somon

În privința somonului, nu există niciun fel de interdicție. Îl poți mânca afumat sau proaspăt, la micul dejun, la prânz sau la cină.

Somonul asigură o doză extra de vitamina B12 și este încărcat cu minerale necesare sănătății părului tău.

Încearcă-le!

Combinatii de alimente care au puteri vindecătoare

Pentru o inimă sănătoasă: mere cu ciocolată

Merele sunt bogate în quercetină, un compus antiinflamator care are rolul de a proteja inima de boli. Este recomandat să alegi merele de țară și să le consumi cu coajă, deoarece acolo este concentrată o cantitate importantă de quercetină. Potrivit unor studii realizate recent, efectul quercetinei este unul mai intens atunci când este combinat cu flavonoizii din ciocolata neagră. Combinația dintre mere și ciocolata neagră reduce riscul de apariție a bolilor de inimă și previne formarea cheagurilor de sânge. **Dr. Oz recomandă** un consum zilnic, dar moderat, de mere date prin ciocolată neagră (peste 70 la sută cacao). Topește ciocolata neagră și dă bucățile de mere prin ea, după care lasă-le la frigider pentru a avea la îndemână un desert delicios și sănătos pentru inima ta.

Pentru ochi sănătoși: varză de Bruxelles cu ulei de măsline presat la rece

Varza de Bruxelles este o sursă importantă de luteină, cea mai importantă substanță care are grijă de sănătatea ochilor.

Luteina protejează vederea de cataractă și degenerescenta maculară, două dintre cauzele principale care conduc la orbire. Atunci când varza de Bruxelles este consumată în combinație cu uleiul de măsline presat la rece, stimulează absorbția și stocarea luteinei în organism.

Dr. Oz recomandă 1-2 porții pe săptămână de varză de Bruxelles cu ulei de măsline. O rețetă recomandată de Dr. Oz este varza de Bruxelles călită cu ceapă și șuncă de curcan pe care o poți combina cu orez brun fiert simplu.

Pentru a împiedica deteriorarea celulelor: grepfrut roz cu avocado

Grepfrutul este foarte bogat în licopen, un antioxidant care reduce riscul de inflamații și

împiedică deteriorarea celulelor. Combinat cu grăsimile sănătoase din avocado, licopenul din grepfrut roz este mai ușor absorbit de organism.

Dr. Oz îți recomandă să consumi măcar de 1-2 ori pe săptămână această combinație de alimente, amestecând câte o jumătate de avocado cu o jumătate de grepfrut roz. Poți să le consumi ca atare sau să le incluzi în diverse salate de crudități.

Pentru o piele mereu tânără: ceai verde cu lămâie

Ceaiul verde are un conținut bogat în catechine, substanțe

cu efect antioxidant foarte puternic, care protejează pielea de îmbătrânirea prematură și-i mențin elasticitatea. Este recomandat să amesteci ceaiul verde cu zeamă de lămâie, deoarece vitamina C intensifică efectul protector al catechinelor, favorizând o utilizare imediată a lor de către organism.

Dr. Oz recomandă un consum zilnic de ceai verde cu puțină zeamă de lămâie pentru a preveni îmbătrânirea pielii.



Soluții naturale

Albirea dinților

Nu ești mulțumită de culoarea dinților tăi, însă nu ai banii necesari pentru a face un tratament de albire profesională? Află care sunt soluțiile naturale și ieftine recomandate de specialiști!

Căpșunile

Conțin substanțe cu rol astringent, dar și foarte multă vitamina C. Substanțele astringente ajută la îndepărtarea petelor de pe suprafața dinților, iar vitamina C albește dantura și împiedică acumularea plăcii dentare.

Merele curăță și protejează

Atunci când mănânci un măr crocant, acesta are un efect asemănător cu cel obținut prin perierea dinților cu perișta. Nu ezita să consumi câte un măr la o jumătate de oră după masă pentru că îndepărtează rămășițele de mâncare, bacteriile și îndepărtează petele de pe suprafața dinților. Acidul malic din compoziția merelor este folosit și în produsele destinate pentru albirea dinților, deoarece are un efect puternic de dizolvare a petelor.

Stafidele ajută la îndepărtarea plăcii dentare

Stafidele stimulează producția salivei care îndepărtează placa dentară, unul dintre principalii factori de risc pentru dezvoltarea cariilor și a gingivitei.

Albire cu bicarbonat de sodiu

Una dintre soluțiile la care se apelează este aplicarea unei soluții din bicarbonat de sodiu și zeamă de lămâie. După ce ai șters dantura de excesul de salivă, cu ajutorul unei dischete din bumbac, aplică soluția pe dinți și las-o să acționeze un minut înainte de a o îndepărta cu ajutorul periștei de dinți. De reținut! Nu lăsa soluția pe dinți mai mult de un minut pentru că acidul din lămâie erodează smalțul dinților.

Pastă de dinți cu efect de albire făcută în casă

Poți să-ți faci acasă o pastă de dinți amestecând 1 lingură de unt de cocos topit la abur cu 1 lingură de bicarbonat de sodiu și 5 picături de ulei esențial de mentă cu uz intern.

Solidaritate cu autorul

"Doctor Honoris Causa"

Totuși, Universitatea ieșeană - militantă pentru crezurile demografice - trebuia să se solidarizeze cu autorul operei incinerate încă din viață.

Nu se produce chemarea, totuși titlul de "Doctor Honoris Causa" trebuia să se acorde marelui prozator. Nu mai încăpea nicio zăbavă în această privință, iar C. Tănăsescu, rectorul universității, fălțician și el, ținu să-i acorde chiar cu mâna proprie înalta distincție academică.

Astfel, în timp ce forțele naționaliste vegheau, hrănite din cine știe ce culise politice, se organiză în aula bătrânei universități sărbătoarea festivă. Nu se făcuse mare vâlvă în jurul acestei diplome, deoarece aula universității trebuia salvată de la stropirea cu ouă clocite sau mai știu eu cu ce inovații cultivate și moștenite de admiratori sau detractori.

Un simplu anunț în gazeta de stânga "lașul" (fosta "Lume") reproducea afișul foarte invizibil de pe ușa principală de la Universitate că în după-amiaza nu mai știu căreia zile, la ora 6.00, se va acorda domnului Mihail Sadoveanu diploma de "Doctor Honoris Causa".

Ne-am grăbit cu un ceas mai devreme, însuflețiti de a participa la festivitatea nouă în viața mea. Aula era slab populată, cu câțiva studenți și cetățeni rătăciți, fără a fixa printre ei figuri mai caracteristice. Nu trecu mult de la intrarea noastră, când apăru profesorul N. I. Popa, cu o conferință despre poezia modernă, fără a-mi aminti dacă fusese anunțată la acea oră sau nu.

Trecerea în revistă a poeziei moderne franceze (Gerard de Nerval, Paul Valery și alții ne încântă pe mulți. N.I. Popa, indiferent de subiectele exprese din literatura franceză, izbutea să rețină atenția sălii.

Atrăgea nu numai prin orqa franțuzistă, dar și printr-o limbă ascuțită, neologizată, fără a da impresia de fabricațiune cosmopolită de pe malurile Bahluului. Merita o fișă literară în Istoria Literaturii moldovane, reflectam eu tot mai afundat în dizertația apropiată de epilog. Mă trezi la realitate un miros greu, înțepător, înfipt cu acele nu numai în nări, dar și în opchi. Mă inundaseră lacrimile ca să pot desprinde și mai bine coloanele de fum subțire cum se urcau din toate părțile, ca în niște temple antice spre bolta cu basoreliefurieratice. Invederat că împreună cu conferențiarul grăbit să sintetizeze concluziile, consimțiseră că aceste jertfe mitice erau consacrate în cinstea Maestrului Sadoveanu.

(va urma)

Vasile I. Cataramă

Pagină îngrijită de
Maria Stanciu

marias@yahoo.com

"Nu avea întotdeauna chef de vorbă..."

Mihail Sadoveanu - "Stejarul de la Orhei" (IV)

Sadoveanu nu avea totdeauna chef de vorbă, iar de ce se insista, cu atât se făcea mai teribilă muțenia lui. Individul fugea de discuția publică, iar psihologia aceasta e caracteristică pentru artiști și scriitori. Se antrenase în seara aceasta la vorbă, iar ca să-și arate și mai mult solidaritatea sa cu tânăra generație ieșeană, ținu să ne cunoască la plecare. Se așeză în dreptul ușii, masiv, ca un bloc așezat în pripă, iar tinerele trebuia să sufere trecerea prin fictivele furci caudine. Am trecut cu toții pe sub privirile sale, iar când îmi mai auzi numele, fără nicio intervenție orgolioasă, tresări. Își amintise probabil de recenzii-le cu pricina, simțindu-se obligat să-mi acorde oarecare atenție. "Dumneata ești Cataramă. Mi-au plăcut recenzii-le!...Aș vrea să te văd mai des..."

Își poate închipui oricine ce implacabilă stare apăsa asupra ființei mele, nimicată de enorma personalitate.

"Subliniindu-mă Sadoveanu..."

Am îndrăznit să mă bălbăi, fără să ridic ochii: "V-am urmărit multă vreme... Am un studiu despre Panait Istrati și aș vrea să vi-l arăt..." "Foarte bucurat!", îmi răspunseră Sadoveanu. Vino seara la «Copou», între șase și șapte, cât mai întârzi în lași. S-ar putea să plec și mai repede".

Subliniindu-mă Sadoveanu, nu mi-am luat aere de a fi cineva, dar emoțiile nu pot fi transcrise cu ușurință. O vorbă aruncată unui tânăr dă naștere la efecte catastrofale, dacă buna cumpănire nu m-ar fi îndemnat la rezerve.

Panait Istrati necesita puneri la punct, intenția de atunci urmărea să realizeze o monografie serioasă nu în genul broșurilor lui Talșex sau ale altora de vulgarizare comună. M-o mai fi așteptat sau nu, inima care mă împingea până în fața conacului de la "Copou" era oprită de rațiunea amestecată cu un soi de jenă, indescifrabilă la vârsta asta, dar foarte alertă în modul de a mă împiedica în acțiunea mea îndrumătoare.

"Istorisiri de vânătoare"

Sadoveanu îl cunoaște bine pe Panait Istrati, iar "Istorisiri de vânătoare" ridicaseră vâul nu atât de pe niște aspecte ale scriitorului inaderent la realitățile politice, cât mai ales Sadoveanu sugera în genul lui Taleyrand acțiunile omului politic, ale intelectualului sau scriitorului în general. N-am mai călcat cu inima cât un purice pe aleea sălbătică de la Copou, în capătul căreia se ridică o curticiță cu un foișor, favorabil amenajării unui improvizat turn de fideș, dar stima pentru Sadoveanu tot mai mult atacată cu berbecii romani nu a fost părăsită cu ușurință.



"Se fac sugestii și stăruinți..."

"Se fac sugestii și stăruinți să fie scos domnul Mihail Sadoveanu. Luați aminte! Un domn de curând și altul mai de mult spuneau că domnul Sadoveanu e imoral, e pornograf fiindcă pune pe voievozi să facă dragoste cu domnițe și țărance, ce face nu-i deloc adevărat, susținea domnul (e vorba de G.A. Cuza).

Așadar, programele analitice își vor trimite scriitorii la plimbare. Vor rămâne doar paginile văcăreștilor și bolintinenilor peste care în zadar singuraticul Eminescu își va purta privirile de pară.

Fără îndoială că această notă discursivă în tonalitatea ei, oricât de încălzită ar fi fost opera marelui scriitor, s-ar fi temperat în perspectiva timpului: multiple și variate sentimente depozitate peste voințele noastre ar fi stratificat dosind tocmai la fund iubirea aprinsă de odinioară. Mihail Sadoveanu, în afara de dialectica hegeliană, o aplica

în schimb prin adaptări variate, ca o formă a inteligenței, deoarece, scriitorul a profesat prin scrisul său fără a mistui talentul într-o ardere gratuită. Astfel că recompensele nu trebuiau să întârzie. Universitatea din Iași îl propusese, ca și pe Octavian Goga, profesor de literatură populară de folclor sau cam așa ceva... Se aștepta din clipă în clipă numirea, dar decretul nu mai apăruse. Manevra politică, refuz din partea scriitorului, cine poate să stie culisele farfurizilor și cațavencilor din orice vreme. Au intervenit forțele naționaliste, ascultate de camarilă ca și cele masonice?, să nu se numească la Universitatea ieșeană un "trădător", un "vândut jandarmilor" de la "Dimineața" și "Adevărul", în timp ce "Universul" instiga la arderea integrală a operei. Cine putea să știe culisele camarilei? Nu cred că se grăbea la această chemare universitară nici Mihail Sadoveanu, obligat la o disciplină didactică, informativă, prelegeri etc., când la "Dimineața" și "Adevărul" numai cu girul scotea câteva lefuri universitare pe lună...

Vasile I. Cataramă

Acasă la academicianul Dimitrie Vatamaniuc (XII)



Lumini și umbre în relația Eminescu - Maiorescu (IV)

➤ Poetul se însănătoșește după tratamentul doctorului Obersteiner, la Ober Döbling, de la Viena

Am prezentat în ultimele trei numere ale suplimentului „Weekend Magazin” despre relația care a existat între Mihai Eminescu și Titu Maiorescu. Ne întoarcem în timp și vom prezenta câte ceva despre evenimentul din vara anului 1883, internarea forțată a lui Eminescu în spitalul doctorului Șuțu, și câteva aspecte care trebuie spuse în legătură cu atitudinea unor persoane din preajma sa...

Ioan Slavici în „Amintiri” ocolește acest capitol - al biletelui trimis de prima sa soție către Maiorescu - care îl „diagnostichează” drept nebun. Cert este că în acel moment Ioan Slavici era plecat la o clinică din Viena pentru probleme de sănătate.

- **Domnule academician Dimitrie Vatamaniuc, în urma cercetărilor ați ajuns la concluzia că moartea lui Eminescu nu s-a datorat acelei inventate nebunii, diagnostic pus de prima soție a lui Ioan Slavici, ci dintr-o altă cauză...**

- Eminescu a fost izolat și pe acest fond a suferit o depresie mare. Cercetând arhivele și constatând acestea, am vorbit la rândul meu cu psihiatri despre ce înseamnă această boală și am înțeles că depresia este o boală din care îți poți reveni, dar din alienație, din nebunie, cum au susținut detractorii lui, nu-ți poți reveni. Drept dovadă, Eminescu și-a revenit.

- **Doctorul Șuțu a lăsat vreo însemnare despre diagnosticul lui Eminescu?**

- Nu, nu am găsit nicio însemnare despre boala și internarea lui Eminescu.

- **Nu s-a găsit chiar nimic, nimic?**

- Nu. De aceea, doctorul Șuțu s-a făcut vinovat și de alt lucru extrem de grav, anume acela că el a făcut autopsia lui Eminescu și a luat creierul lui pentru studiu și, în plină vară, l-a pus în fereastră unde a stat la soare timp îndelungat.

- **Era o modă, aceea de a cântări creierul? Sau era la mijloc altă curiozitate a lui Maiorescu și a doctorului Șuțu, de exemplu, dacă mercurul cu care a fost „tratată” Eminescu i-a afectat creierul?**

- Prietenii lui, când au văzut cum merg lucrurile, au fost cei care l-au trimis la Viena. L-au ținut acolo câteva luni...

- **Dintr-o scrisoare adresată prietenului său Chibici Răvneanu, asupra conținutului său făcând referiri Ziarul „Lumina” în 16 ianuarie 2012, reiese că, la Viena, Eminescu a fost pus pe picioare.**

- Da, de doctorul Obersteiner, la Ober Döbling, din Viena, unde a fost dus de doctorul Constantin Popazu, vărul lui Maiorescu; partea gravă este că și aici s-a pierdut fișa medicală... Nu știu cum l-a tratat doctorul Obersteiner, dar s-a însănătoșit și în câteva luni Eminescu a revenit în țară. Deci, încă o dovadă că nu a fost alienat, așa cum au insinuat dușmanii lui, ci a avut o puternică depresie, de vreme ce doctorii vienezi au

- Ce studiu mai poți să faci dintr-un creier care a stat la fereastră, în soare? Acestea sunt niște lucruri de o gravitate extremă. Nu este doar Maiorescu vinovat, ci este un întreg cerc vicios.

- **Să revenim în vara-toamna anului 1883. După o vreme, Eminescu a ajuns la o clinică din Viena. Cine i-a întins această mână?**

știut cum să-l trateze. Și interesant, nici nu au ținut cont de diagnosticul cu care Eminescu plecase din România... El l-a tratat cum au știut mai bine...

- **Din aceeași scrisoare reiese că Eminescu era vizitat la Viena de Maiorescu, al cărui tată fusese în slujba autorităților austro-ungare. Eminescu notează că era frecvent vizitat de doctorul Constantin Popazu, la insistențele căruia a și fost dus la Viena. Aici fișa medicală poate fi văzută?**

- Punând cap la cap însemnările, evenimentele,

așa am eu sentimentul că fișa medicală a existat, dar că au fost persoane care au știut să o sustragă la vreme, ca să rămână în continuare acel diagnostic...

- **Este important să aflăm ce a făcut Eminescu după ce a ieșit din clinica vieneză. A revenit la cotidianul „Timpul”?**

- Nu. Eminescu iese de la clinica din Viena însoțit de prietenii săi și merge într-o călătorie în Italia. Nu are nicio manifestare de nebunie, admiră monumentele, se întoarce în țară, dar nu se duce la „Timpul”, ci se duce la „România liberă”, adversarii lui Titu Maiorescu.

(va urma)

Pagină realizată de

Maria Stanciu

marias@yahoo.com

Foto: M. Tofan Stanciu

Slavici, despre Luceafărul poeziei românești

Religiozitatea, mai presus de toate

„Eu crescusem în biserică, iar Eminescu cunoștea la vârsta de douăzeci de ani nu numai învățăturile cuprinse în Evanghelii, ci și pe ale lui Platon, pe ale lui Confuciu, Zoroastru și Buddha și pune religiozitatea, orișicare ar fi fost ea, mai presus de toate. Dacă aș fi cunoscut dar și eu lumea în care se zbătea dânsu, n-am mai fi avut de ce să discutăm. Abia însă târziu și numai încetul cu încetul am ajuns să mă încredințez că el avea dreptate când îmi spunea că e multă răutate în lume și că mă convinge că e lipsit de judecată cel ce pune temei pe bunele porniri ale oamenilor și că, vorba lui statornică, buni sunt numai cei proști: trebuia să mă izbesc cum se izbise dânsul de toate și să simt durerile prin care trecuse el, pentru ca să-l înțeleg. El îmi spunea însă că sunt prea lipsit de cultură pentru ca să-l pot înțelege și-și dădea silința să mă lumineze. El lucra pe timpul acela la traducerea operei lui Kant asupra rațiunii pure, era plin de Spinoza pe care-l citea de curând și citea pe Fichte. „Tu, îmi zise el într-una din zile, să nu-ți pierzi timpul cu aceștia. Să începi cu Schopenhauer...” „Pornind de la gândul transcendent al stăpânirii de sine, Schopenhauer deosebește în om caracter inteligibil și caracter empiric. Mie mi se pare deosebirea mai luminoasă dacă vom pune întrebarea așa... Cum voia Eminescu însuși să fie... Era un om cu trebuințe puține, dar cu apucături boierești care știa să sufere și să rabde fără ca să plângă și respingea cu un fel de oroare tot ceea ce i se părea vulgar...”

„Cât privește viața sexuală, Eminescu era de o sobrietate extraordinară. El niciodată nu vorbea despre femei decât având în vedere partea ideală a ființei lor și disprețuia pe oamenii care alegă după «fuste» ori vorbesc despre afaceri scandaloase. Slăbiciunile lui erau cu desăvârșire platonice, lucruri despre care se vorbește numai cu un fel de religiozitate, și numai ademenit și răpus putea el să aibă și legături care nu sunt curate, cum erau în cele din urmă cele cu Veronica Micle, despre care mi-a vorbit numai în ziua când a putut să-mi zică: «În sfârșit, am scăpat!»

Păcatul lui cel mai mare și hotărâtor era lipsa de rânduială în traiul zilnic: când se așeza la masa de lucru, fie că scria, fie că citea, nu mânca zile întregi și petrecea nopțile în nedormire. Nu suferea de insomnie și avea multă poftă de mâncare o dată pentru trei inși. Uita însă să mănânce și nu se îndura să doarmă, deși părerea lui statornică era că cea mai plăcută parte a vieții e cea petrecută în somn, când ești fără ca să fii și să simți dureri...”

Ioan Slavici - „Amintiri”

Domnul Ion Ionescu avea un motan vegetarian. S-a întâmplat ca, într-o noapte, să miaune ceva la ușa lui, el să se scoale din somn, să deschidă și să vadă pe preș un pui de mătă negru și zgribulit. Cum a ajuns acolo, cine l-a adus, cine l-a trimis tocmai la el erau întrebări mult prea complicate și inutile, așa că l-a luat și s-a apucat imediat de creșterea și educația lui. Mai ales de educație. Fiind profesor pensionar de istorie antică, l-a numit Nabucodonosor, după babilonianul care crease un mare imperiu și distrusese templul evreilor, luându-i robi.

- Voi face din tine singurul motan vegetarian din lume, Nabucodonosoare! i-a zis el, încă de a doua zi, după ce i-a constatat sexul, greutatea și culoarea. Deocamdată, lapte, că ești prea mic, dar, de îndată ce vei putea mânca, te voi trece pe legume și fructe! Exclusiv!

Motănelul dădea din coadă, îl privea fix din blânița lui neagră și parcă încuviința. Între timp, Ion Ionescu, el însuși un vegetarian înrăit, pregătea mental tot felul de rețete pretabile comportamentului gastronomic pe care voia să-l implementeze lui Nabucodonosor. Se gândea, de asemenea, să-l învețe și o limbă străină, dar asta mult mai târziu. Primul fel pe care

i l-a pregătit a fost un piure de morcovi, ținut timp de șase ore în preajma unei lăbuțe de șoricel găsite de el, cu trei ani în urmă, într-o Franzelă fără sare și păstrată ca un trofeu într-un borcan de spirt. Nabucodonosor a terminat piureul din trei îmbrucări, a ridicat privirea și a zis:

- Mai vreau, stăpâne!
Ion Ionescu încremeni cu farfu-

întruna la ușa bucătăriei și prindea din zbor fărâmițele de morcov sau țelină ce mai cădeau, când le dădea domnul Ionescu prin răzătoare.

Într-o zi, când s-a întors din piață cu sacoșele pline de legume și fructe, Ion Ionescu îl găsi pe Nabucodonosor mângâind pe o hârtie cu un pix prins în lăbuța dreaptă.

crecuse mult, luase în greutate și avea glasul în schimbare. Domnul Ionescu îl privea adesea când dormea, vedea trupul zvelt respirând a sănătate și vigoare și se gândea la ce are el de făcut ca motanul lui să treacă cu bine și peste această dificilă perioadă de viață. Văzuse prin cartier câteva pisiciuțe sexy, vreo două chiar de o frumusețe bulversantă, dar cum să procedeze? Trebuia să găsească o soluție și cât mai repede pentru că Nabucodonosor ajunsese să mănânce cam două kilograme de legume pe zi și morcovii tocmai se scumpiseră, deși era vară. Leși la fereastră deschisă, privi cerul încărcat de nori și se culcă, în speranța că o oră de odihnă îl va ajuta să gândească mai bine. Ațipise cam de douăzeci de minute, când o durere cumplită îl făcu să sară urlând din pat. În față, pe covor, Nabucodonosor îl aținea cu doi ochi feroși, inghițind ceva cu o poftă diavolească. Se pipăi în locul cu durerea și încremeni.

- Mi-ai mâncat urechea, Nabucodonosoare!

- Stăpâne, afli de la mine, motan vegetarian și vorbitor și poet pe deasupra nu există! îi răspunse Nabuco. Sări apoi peste geamul de la parter și se pierdu printre blocuri, în căutarea unui trai mai piscesc.

Ion Manea

Nabucodonosor, vegetarianul

ria în mână, carevasăzică, motănelul vorbește, nu mai era nevoie să-l dea la limbi străine, se putea considera fericit că Nabuco al lui știa română, așa că îi oferi întreg recipientul cu piure de morcovi și puse la fiert, de rezervă, niște cartofi. În următoarele zile, Nabuco dovedi o poftă de mâncare pantagruelică și epuiză rezervele de legume și fructe din cămară. Când vedea o ceapă, o ridiche, o nucă, vreun praz, un măr sau vreo gulie, mârâia pofcios și sărea prin casă de bucurie. Se dădea în vânt după supă de fasole și plăcinta de dovleac și inghițea cartofi copti în prostie. De vorbit, însă, n-a mai vorbit. Mieuna

- Vreau să învăț să scriu, stăpâne! zise el vorbind pentru a doua oară.

Ion Ionescu lăsă sacoșele jos și se apucă să-l învețe alfabetul. Până seara Nabuco știa tot, ba chiar scrisese cu lăbuța lui o poezioară despre morcovi și vitamine.

- Să știi, stăpâne, că eu nu vorbesc tot timpul, vorbesc numai când trebuie și numai ce trebuie! zise, înainte cu culcare, Nabucodonosor.

- Am observat, puiuie, și bine faci, noapte bună! i-a răspuns căscând domnul Ion Ionescu.

În câteva luni, Nabucodonosor deveni aproape un adolescent,

Ritual

Faci exerciții de intrare în atmosferă
Tu, figură strălucitoare și efemeră,
Cercetând vei afla un mare mister
Cum se pierde în neguri steaua pe cer.

lubești dezordinea în stilul aristocrat
În detalii inutile adesea tu ai alunecat
lubești o dama cu nuri de circumstanță
În tezaurul minții tale ai pus speranță.

Tu închizi darurile tale într-un sertar
Și sufletul tău suspină ceva neclar
Cercetând mai atent și mult mai bine
Vei afla cum se pierde un om de sine.

În spate porți o oboseală de păcate
Lupi tineri zăbovind liberi prin cetate
Tărâm binecuvântat unde nu mai sunt lei
Si tu, copil născut din burta unei femei.

Ilie Matei

Poante diverse

Rafinement

Dragostea e o esență
Dacă are un miraj;
Dintr-o lipsă de prudentă,
Cazi în lipsă... de curaj.

Creativitate

Prin eforturi și demersuri
Poetesa, oameni buni,
Toate cărțile de versuri
Le-a născut... la șapte luni.

Fotbalistul

Parcă îl știam cu vână
Dar s-a înșelat poporul:
Golul l-a avut în mână,
L-a ratat doar... cu piciorul.

Proverbială

Șapte ani de-acasă,
Șapte - într-o clasă,
Șapte - de trăsnaie,
Șapte - la pârnaie.

Lucrătură

Calul s-a pensionat,
L-au lucrat, cred, pe la spate,
Fiindcă a venit în sat
Un măgar cu facultate.

Lingăii (minifabulă)

În aceste lumi perfide
Adevărul e profund:
Unii-s niște „linge blide”,
Alții-s niște „linge fund”.

Vasile Plăcintă

Catrene dunărene

Precocitate

Ne-a convins pe toți școlarul,
Cu teribila-i candoare,
Că-i place abecedarul,
Dar și doamna-nvățătoare.

Măsuri anticriză

Cu centuri de siguranță,
Criza poate ține oricât,
Unii chiar, cu nonșalanță,
Își pun centurile de gât.

Amor ghebos

Moșul sforăie de zor,
Cum se lasă înserarea,
Baba care are-un dor,
Îl cată cu lumânarea.

Modelul

Cu tupeu, fără complexe,
A mers la pictor în furou,
Să-l testeze de reflexe
Și-asta a rămas tablou.

Unui "cerșetor"

Cum a muncit mai mult la stat
Nu i-a fost de ici-colea,
De s-a retras epuizat
Într-o vilă la șosea.

Zbanghiul

Îi fugeau adesea ochii
Pe lungimea unei rochii,
Oprindu-se instantaneu,
Pe decolteu.

Vasile Manole



Desen de Pavel Matei

Citate... adnotate La balamuc, birjar!

► „Ce se pierde când ceva se câștigă?” (H.R. Patapievici)

Dață ne referim la relația știință-cultură, am impresia că se câștigă un șoricel și se pierde un munte.

► „Românul se naște poet.” (V. Alecsandri)

Și ajunge grafoman.

► „Chiar nu e posibil consensul valorilor?” (Laurențiu Ulici)

Ba da, însă numai în cimitir.

► Democrit a fost recompensat pentru opera sa cu 1,5 tone de aur. După două milenii și jumătate de cultură, un scriitor român din zilele noastre s-ar mulțumi cu aceeași cantitate de... cartofi.

Vasile Ghica

Catrene cu dichis

Destăinuire

N-am dus o viață de huzur,
A trebuit să mai și fur,
Mai greu a fost la început
Când am furat... primul sărut.

Unii dive de la T.V.

E lucru bine știut:
La toate e-un început.
Dar ea - faptă cunoscută! -
De prea mică-i începută.

Adaptare

Fata pe stradă muncește,
Secondată de un pește.
Peștele - am observat -
Nu se mai zbate pe uscat!

Primăvară rustică

Este iarăși primăvară,
Bâzâie musca pe-afară,
Iar câmpia azi arată...
Cum arată? Nearată...

Ionel Jecu

Pe derdelușul vieții

Pe panta amintirilor căzut,
Bătrânul își deschide tomul vieții,
Și invocând avântul tinereții
Alunecă prin anii ce-au trecut...

Privind pe geam cum se aștern nămeții,
Își retrăiește timpul petrecut,
Copilăria toată-ntr-un minut,
Pe când la săniș plecau băieții...

Și-acum în sania-i imaginară,
Ce către poale repede coboară,
(O cât de mult ar vrea un nou urcuș!)

Amărăciunea îl cuprinde-n dată,
Știind că pe al vieții derdeluș
Ți-e dat doar să cobori... Și-atât:
o dată!

Iulian Bostan

Selecția pag. 20-21:
Dan Plăeșu
e-mail: dan.plaesu@yahoo.com

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

ÎNCRUCIȘARE

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

- ≙ AA, AD, AE, ES, IE;
- ≙ APĂ, DES, NAR, POR, ȘES, TRA, TRI;
- ≙ APTĂ, DART, DATĂ, EDIL, IARĂ, IRIS, SITĂ, SPOR, TEZĂ;
- ≙ ANICA, ARIDE, ASANA, AȘEZA, CĂRUȚ, ELENĂ, ILENE, IREAL, LENȚI, LIPIE;
- ≙ RASTEL;
- ≙ ENTITATE;
- ≙ ORĂ DE DESEN, PETE DE ULEI, SOS DE CEAPĂ, ȘIRĂ DE PAIE.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4	C									
5										
6										
7										
8										
9										
10										

IN EXTREMIS

ORIZONTAL: 1) Sărbătoarea muncii - Un număr infinit de cercuri. 2) Jucători de cărți cu acte în regulă - Trecutul juveților peste pod. 3) Agregate de suprafață - Imaginea perfectă a omului în dublu exemplar. 4) Buchetul de flori pus la zidul istoriei. 5) O mulțime de cântece notată cu 8 - O moacă de om la stână. 6) Un prefăcut cuprins de depresie! - Se-aude că s-a prins în horă. 7) Un pas mare pentru omenire... (fem.) - Marele câștig al vieții de sportiv. 8) Culoare de mai - Puse pe foc dintr-o proastă înțelegere. 9) Opis la o copertă de carte! - Patronul STELEI, altul decât Gigi - Carte de cascadorie pentru parașutiști! 10) Activitate de stradă c-o strângere de mână - Cele ce se predau la bancă.

VERTICAL: 1) Se-nvârte trăgând sforile - Date în clocot la foc redus! 2) Întoarce vorba din bătrâni într-un decor anume! - Dor de ducă. 3) Cuvânt ce se pronunță la nesfârșit. 4) Un dialect la îndemâna oricui - Floarea miriștii... întinsă pe glob! 5) Centrul cercului văzut de la periferie! - Oameni de bază cu studii înalte. 6) Fereastră la zid prin care nu pătrunde lumina - Au dat pe spate! - Plin de note! 7) Oameni care nu se uită pe unde merg - Admise din prima în cadrul unui radical! 8) Răspunde la comanda noastră. 9) Cu urme ușoare de indoială - Prezentat cu mâinile la spate. 10) Călcate prin bățură nu fără un rost anume - Urmărite din oficiu prin corespondență.

ARITMOGRIF

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

Înlocuind numerele cu litere corespunzătoare se vor afla, pe spațiul marcat prin raster, citind din colțul stânga-sus, domeniul de activitate privind transportul mărfurilor cu autovehicule, iar pe orizontală noțiuni din transporturi.

Ursul la strâmtoare...

Drept să vă spun lucrul cel mai bun în momentul de față e trezirea la viață își zise un urs morocănos aflat în hibernare și-n clipa următoare visând la primăvară ursu-o zbughi din peșteră afară... destul, intră la loc, ești somnambul îi zise, trezindu-se consoarta și-n urma lui închise poarta; ce dobitoc... ursoaica adormind la loc; afară, ger și iarnă-n toi ursul... îngheață sloi, dar își menține fala iar mai apoi... morala: 'Nainte ca să îți riști viața e bine să ascuți și soața!

Pagini realizate de Gheorghe Gurău

FUGA VOCALELOR

N.A. Completați vocalele lipsă pentru o dezlegare corectă

		C						C		T			R		
		L		M		N	T			T			R		R
			T		L			R				S		N	
	C	R		N		C			R				T		C
			N		M			S		L		T			
	S	F		R			T		S		R				S
			R			T		B		R				R	
		C				R	B		T		T		T		R
			R		T			L		G		T		R	

ȘTIRI DE WEEKEND



Vedem...



"Proiectul X"

"Proiectul X" redă într-un mod mai mult decât realist povestea unor elevi anonimi de liceu, care pe final de an încearcă cu orice preț să-și câștige popularitatea. Ideea de la care au plecat a fost inițial una nevinovată: să dăm o petrecere pe care toată lumea o va ține minte, dar nimic nu i-ar fi putut pregăti pentru această petrecere!

Vestea că se pregătește un eveniment epic s-a împrăștiat repede și în timp ce haosul ia amploare, numărul de participanți crește văzând cu ochii, iar celebritatea celor trei organizatori ajunge la cote maxime.

Un film interzis minorilor, "Proiectul X" este un adevărat avertisment pentru părinții și agenții de poliție din întreaga lume și poartă semnătura celebrului producător al filmului "Marea Mahmureală" 2, Tod Phillips.

Citim...



"Cântecul de catifea"

După ce tatăl ei a fost ucis, iar casa arsă, frumoasa Alyxandria a fugit în pădure, adăpostindu-se în tabăra lui Raine Montgomery, un nobil declarat trădător de către regele Henry. Fata și-a ascuns frumusețea sub straie bărbătești, ca scutier al lui Montgomery. Dar cât timp credea ea oare că putea să-și ascundă frumusețea? Cât timp putea un bărbat ca Raine Montgomery să rămână orb la farmecele "scutierului" său? În timp ce o vrajă îndelungată și sângeroasă s-a dezlănțuit între familiile Montgomery și Chatwort, în timp ce săbiile se încrucișează în numele onoarei, dragostea unei femei reușește să înflăcăreze pasiuni, să înmoaie inima regelui și să înalțe un cântec de slavă în inimile tuturor... „Cântecul de catifea”, scrisă de Jude Deveraux, se găsește deja în librării.

Start în Liga Campionilor în Muzică

"Liga Campionilor în Muzică" se vrea o luptă între cele mai bune voci din România, nelansate încă pe piața muzicală!

Mihai Trăistariu, care va fi președinte al juriului, dar și organizator principal al evenimentului, aflat deja la a 3-a ediție, s-a gândit că e momentul să avem și în muzică un campionat al celor mai buni dintre cei mai buni. Competiția se va desfășura pe mai multe etape, exact ca în competițiile sportive.

Marea Finală va avea loc în perioada 1 - 5 august, la Râșnov, și va fi transmisă în direct pe TV. Concurenții vor fi împărțiți pe două categorii de vârstă: Juniori (5 - 15 ani) și Seniori (16 - 35 ani).

Vor fi trei zile de concurs și o Gală a Laureatilor.

Vor fi exact 22 de concurenți din România (11 juniori, 11 seniori), iar restul vor fi din alte țări. Toți concurenții vor avea de cântat câte trei melodii, în trei zile diferite: în prima zi - un cover internațional, a doua zi - o piesă în limba română sau din repertoriul național, iar a treia zi - o piesă la alegere.

Un juriu, format din muzicieni, va judeca prestația concurenților și îi va desemna pe câștigători. Notele vor fi date la vedere! Spectacolul concurs din luna august va avea recitaluri extraordinare. Vor fi o mulțime de premii, atât pentru concurenții români, cât și pentru străini, iar cazarea și masa vor fi gratuite pentru concurenți.

Pe toată perioada competiției, concurenții vor avea repetiții, dar și timp pentru distracție: se vor organiza concursuri de karaoke, vizite la Peștera Valea Cetății, Cetatea Râșnovului, Biserica Evanghelică. De asemenea, se va organiza și un foc de tabără.

Înscrierile au început deja, iar cei care doresc să participe mai au încă timp până pe 1 mai pentru a se înscrie. Cei interesați de detalii pot intra pe site-ul oficial al concursului www.LigaCampionilor.com, unde vor găsi și regulamentul concursului.

Marele Premiu "Liga Campionilor" a fost câștigat în prima ediție (2010) de **Lucian Colareza** (21 de ani) din Constanța, iar în 2011 de **Dora Gaitanovici** (10 ani) din Buzău.

Totodată, ambii câștigători ai Marelui Premiu au primit și Premiul "Mihai Trăistariu", un premiu pe care celebrul artist îl oferă vocilor excepționale, dar necunoscute încă publicului larg.



Mihai Trăistariu