

**PROTONIC de la Hypericum  
vitaminizează organismul**

PAGINA 5

**Căpșunile au un rol important  
în menținerea sănătății inimii**

PAGINA 8

**Cum pot arăta perfect  
femeile la 40 de ani?**

PAGINA 7



Anul XV Nr. 734

Duminică 14 mai 2017

# Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

## Inundațiile din mai 1970, văzute cu ochii unui martor, colonel (r) Vasile Rus



Col. (r) Vasile Rus: "Mulți sătmăreni au fost, pur și simplu, uimiți să-l vadă pe Nicolae Ceaușescu cu haine și șapcă de simplu muncitor industrial". Fotografie din colecția prof. Ioan Corneanu

PAGINA 3

**Gheorghe Glodeanu: "Am ajuns la  
21 de cărți dintre care unele au avut  
trei sau patru ediții. Este mult mai  
mult decât am crezut că  
voi putea realiza"**

PAGINA 9



**Vladimir Putin a căzut la hochei.  
Nimeni nu i-a întins mâna să-l ridice**

Vladimir Putin (64 de ani) nu prea se descurcă atunci când se află în defensivă. Iar acest lucru o demonstrează căzătura pe care a luat-o la hochei, într-o partidă demonstrativă la care a luat parte în orașul Soci, la complexul Bolshoy Ice Dome.

În timp ce Donald Trump, președintele SUA, avea o zi încărcată - tocmai ce-l concediasse pe șeful FBI și s-a văzut, apoi, cu ministrul de Externe rus Serghei Lavrov -, Vladimir Putin a dat-o pe hochei.

Se ține bine pe picioare, în ciuda vârstei, și patinează decent în linie dreaptă. Mai greu e cu piruetele

deși, în lumea politică, la asta se pricepe cel mai bine. Pe terenul de gheață, însă, Putin a luat o căzătură de zile mari atunci când a încercat să își deposedeze un adversar.

S-a ridicat repede în picioare, în ciuda echipamentului de protecție destul de incomod. Nimeni nu i-a întins mâna să-l ajute să se ridice. Nici nu mai avea rost scorul de pe tabelă. Putin marcase deja șapte goluri.

Întrebat ce părere are despre concedierea șefului FBI, James Comey, președintele Federației Rusiei a reacționat amuzat: "Ce naiba avem noi de-a face cu asta?"

**O carte-document: "Petru Bran,  
precursorul învățământului românesc  
sătmărean și urmașii lui"**

Într-un anumit sens, orice carte înseamnă o lume, bogăția substanței ei putând fi sugerată prin expresia "univers". Cartea Luciei Munteanu cuprinde între copertele ei un univers de fapte și evenimente, trăite de marele intelectual Petru Bran și de succesorii din familia sa, cuprinzând fluxul spiritual românesc, în varian-



ta ardelenescă.

Pentru toate acestea, aducem omagiul nostru autoarei și mării familiei pe care astăzi o reprezintă în fața noastră, alături de fratele ei, Radu Ulmeanu, condei consacrat în județ, prin poeziile sale de mare originalitate și conducând cu autoritate organe de presă, prin care urmărește performanța.

PAGINA 4

**François Hollande  
va avea o pensie  
de 15.000 de euro**

François Hollande își va încheia săptămâna viitoare mandatul de președinte al Franței și va avea o pensie de 15.000 de euro, conform jurnaliștilor de la Le Figaro. Acesta va primi o reședință plătită din bani publici, mașină, șoferi, pază și alte cheltuieli decontate. Va face, din momentul în care își va finaliza mandatul, parte din seria președinților în viață, pentru care statul francez a plătit anul trecut 10 milioane de euro.

Pe perioada mandatului său, François Hollande a reușit să reducă din cheltuielile uriașe ale Palatului Elysee. În 1994, reședința prezidențială cheltuia 3,3 milioane de euro pe an. În 2010, în mandatul lui Nicolas Sarkozy, s-a ajuns la 112 milioane de euro. În 2014 și 2015, sub conducerea lui Hollande, bugetul Palatului Elysee a scăzut la 100 de milioane de euro.

Hollande a anunțat că nu intenționează să se retragă din politică după încheierea mandatului.

**Emmanuel și  
Brigitte Macron,  
un cuplu  
prezidențial ieșit  
din tipare**

Brigitte Macron (născută Trogneux) a fost o prezentă constantă pe perioada campaniei prezidențiale, ajutându-l pe Macron în conturarea agendei politice, organizarea de întâlniri, editarea discursurilor și oferindu-i sfaturi cu privire la prezența sa scenică.

Emmanuel Macron a întâlnit-o pe Brigitte Trogneux pe când era un puști de 15 ani, iar doi ani mai târziu acesta i-a făcut o promisiune pe care avea să o îndeplinească.

PAGINA 11





*“Tragedia depășise închipuirea. Lupta cu apele era dramatică. Între ape și cer răsunau apocaliptic vaietele și strigătele după ajutor. Orașul era înconjurat de ape spumegânde. Unele străzi arătau ca niște canale pe care apele izbeau în zidurile instituțiilor, blocurilor și caselor particulare, pe acoperișurile acestora și în balcoanele blocurilor erau grupuri de oameni speriați care strigau după ajutor. De la frică au trecut la spaimă și mai departe la disperare.”*

## ISTORIE

# Inundațiile din mai 1970, văzute cu ochii unui martor, col. (r) Vasile Rus

În urmă cu 47 de ani, în 14 mai 1970, apele Someșului au năvălit peste casele și pământurile sâtmărenilor, valurile înghițind tot ce găseau în cale. Oficial s-au înregistrat 56 de victime, au fost distruse 4.093 de case, afectate 28.076 de clădiri și au fost inundate peste 120.000 hectare de teren. Neoficial, conform celor relatate de prof. Ioan Corneanu, numărul victimelor a fost mai mare de 100. În acele vremuri, “nu a dat bine” să fie atâtea pierderi de vieți omenești.

Potrivit autorilor lucrării “Epopée pe Someș”, pierderile suferite de populație au fost estimate de autoritățile de atunci la 259 de milioane de lei. Apele Someșului au atins cote periculoase încă din 13 mai 1970. Viitura a rupt digul, iar a doua zi, pe 14 mai, puhoiul a năvălit peste o treime din județ. Diful s-a rupt în zona localităților Valea Vinului, Culciu Mare, Apa și Odoreu. În actualul cartier 14 Mai, apele au atins cota de 2 metri. Odoreul a fost comuna cea mai lovită de inundații: șase oameni și-au pierdut viața, au fost distruse total 663 de case, alte 153 de locuințe au fost distruse parțial și au fost dărâmate de ape 1.098 de anexe gospodărești. Având în vedere prăpădul care s-a abătut asupra județului nostru (și nu numai), mai mulți lideri PCR, în frunte cu Nicolae Ceaușescu, au venit la Satu Mare. Acesta a vizitat municipiul Târgu Mureș, de unde s-a îndreptat spre Dej, iar apoi a venit la Satu Mare, în 16 mai 1970.

Amintiri despre acele zile, inclusiv despre vizita “Tovarășului”, are colonelul în rezervă Vasile Rus din Roșiori. Reproducem mai jos o parte din reflecțiile acestuia, apărute în volumul “Armata în istoria românilor - evocări, confesiuni, mărturisiri”.

### Oameni căutați cu elicopterele armatei

“Nu omul stăpânește vremurile, ci vremurile îl stăpânesc pe om” - mi-am amintit acest aforism în timp ce generalul locotenent Marin Dragnea, comandantul Comandamentului Teritorial Cluj, îmi punea în vedere necesitatea de a mă pregăti, pentru ca a doua zi dimineață, mai exact în ziua de 14 mai 1970, să plec la Satu Mare, unde mă așteaptă col. Dindiligan, împreună să facem un plan concret cu forțele și mijloacele de intervenție în sprijinul populației și a instituțiilor pentru protejare și salvare a oamenilor și bunurilor materiale de furia apelor.

Am fost așteptat de către comandantul Centrului Militar, însă nu era timp de planuri. Tragedia depășise închipuirea. Lupta cu apele era dramatică. Între ape și cer răsunau apocaliptic vaietele și strigătele după ajutor. Orașul era înconjurat de ape spumegânde. Unele străzi arătau ca niște canale pe care apele izbeau în zidurile instituțiilor, blocurilor și caselor particulare, pe acoperișurile acestora și în balcoanele blocurilor erau grupuri de oameni speriați care strigau după ajutor. De la frică au trecut la spaimă și mai departe la disperare. De foc te aperi cu apă, dar de apă nu te poți apăra decât prin forțele proprii sau ajutor salvator al celorlalți semenii. S-a dovedit și în timpul catas-



*“Bărbații tineri, viguroși și curajoși, în luptă cu valurile și folosind diferite mijloace, obiecte sau improvizând platforme și plute, au fost eroii salvatori ai acelor zile”*

trofei de la Satu Mare. Bărbații tineri, viguroși și curajoși, în luptă cu valurile și folosind diferite mijloace, obiecte sau improvizând platforme și plute, au fost eroii salvatori ai acelor zile.

În această luptă pe viață și pe moarte s-a dovedit uriașa forță pe care au reprezentat-o cadrele și militarii în termen de la unitățile armatei (Centrul Militar și batalionul de grăniceri) și cele ale Ministerului de Interne (pompieri, miliție, jandarmi). Mașini de teren, camioane, autobuze, șalupe au constituit navele salvatoare de oameni: femei, copii, bătrâni, bolnavi și bunurile casnice din locuințele inundate. Anunțat fiind Comandamentul armatei de la Cluj, în aceeași zi a trimis și elicopterele, care au avut un rol special și hotărâtor pentru salvarea celor aflați în situații limită, fără nicio speranță și șansă de a scăpa cu viață fără intervenția acestor păsări de fier.

Un asemenea elicopter, în care s-a urcat și col. Dindiligan, camaradul și prietenul meu, a survolat localitățile din amonte, salvând zeci și zeci de vieți aflate în gospodării înconjurate de ape. Momentul Roșiori era edificator: Pilotul și copilotul elicopterului, la fel și col. Dindiligan, mi-au relatat grozăviile apelor furioase și momentele tragice trăite împreună cu un număr mare de cetățeni din localitățile aflate realmente sub apă, salvați de ei.

O situație aparte a fost cea de la Roșiori. Despre ea mi-a vorbit Ioan Goe, unul din eroii acelei zile. Someșul, pârintele și prietenul drag al roșioriilor, s-a dovedit în numai câteva zile un furios dușman, care distrugea totul în calea sa. Înfrățirea avută în mijlocul lunii mai 1970 a fost înfiorătoare. Nici cei mai în vârstă săteni nu-și aminteau să fi fost așa întins, până la gara Seiniului, și așa învolburat. “Venea ca turbat, cu valuri uriașe, spumegânde, care măturau și distrugeau totul în calea lor” - își relatează trista amintire săteanul, despre cea mai mare dramă trăită sub presiunea apelor Someșului...

### Salvatori salvați de alți salvatori

În luncă, după râu, șase gospodării au fost cuprinse de ape. Familiile Dârle Vasile, Silaghi Ioan, Roatiș Silviu, Fărcaș Petru, Fărcaș Augustin, Buda Vasile și bunurile lor erau în pericol să fie înghițite de ape. Trebuiau salvate cu orice preț. Cine putea s-o facă, dacă nu sătenii? Unele familii au fost smulse de ape, însă a rămas în îmbrățișarea lor nemiloasă familia lui Dârle Vasile și bunurile acesteia. La indemnul lui Bran Andrei, cunoscut sub porecla de Andreica Branului - Dumnezeu să-l ierte și să-l odihnească - am urcat într-o luntre, împreună cu el și noi: Ioan Goia, Vaidici Mihai, Sabău Vasile, Roatiș Vasile, Buda Roman. Am pornit cu o îndrăzneală și spirit de sacrificiu pe care e greu să le explic acum. Cred că cu toții am fost conștienți că ne putem pierde viețile, dar dorința de a-i salva pe sătenii noștri era mai mare și a învins.

Treceam cu luntrea printre o mulțime de pomi. La un moment dat o învărtitură de apă furioasă și dușmană a învărtit luntrea, izbind-o violent cu fața de un prun și cu spatele de un pomnițar. Cu forță și agilitate ne-am prins de ramuri și ne-am urcat în cei doi pomi. Barca răsturnată a fost luată de ape. Împreună cu ea au fost înghițiți și doi din cei cu care fusesem împreună, cu câteva minute în urmă, Vaidici Mihai și Roatiș Vasile (Gyuri Forcoșoai).

După câteva ore a apărut un elicopter militar. Ne-au lăsat un cablu. Prinși de el, doi au reușit să ajungă pe țărnam. Elicopterul s-a întors și ne-a aruncat o șalupă pneumatică. Când am sărit în ea, s-a răsturnat. Atunci din nou în ape, m-am cățărât într-un pom, în care am stat până dimineață, când o barcă militară a ajuns cu mare greutate la mine și m-a adus la mal.

O asemenea dramă e greu de imaginat numai de către trăitorii de azi și

mai greu le va fi celor de mâine, ca să priceapă ce resorturi umane există în omul care își pune propria viață în pericol pentru a salva alte vieți. Atunci situația a fost atât de dramatic-catastrofică încât salvatorii au fost salvați de către alți salvatori, pregătiți și înzestrați cu mijloacele pentru a apăra și salva oameni, comunități și bunurile acestora. Ei sunt militarii armatei României, în permanență la datorie, gata să se jertfească pentru neam și țară, așa cum le-o cere jurământul militar.

Ce pildă înălțătoare de eroism au dat cei câțiva săteni, amintiiți în aceste rânduri, pentru a fi salvați semenii lor! Sătenii care au trăit acele clipe, poate unice în viața unui om, își amintesc cu profundă cinstire de militarii care sub comanda col. Dindiligan Vasile - camaradul și prietenul meu, era de loc din localitatea someșeană Băbășești - dând dovadă de iubire față de semenul său, de un cald umanism, curaj și spirit de sacrificiu, a salvat viețile celor care nu mai sperau că vor scăpa de furia apelor Someșului.

### Nicolae Ceaușescu a venit cu haine și șapcă de simplu muncitor

A doua zi, 15 mai, împreună cu col. Dindiligan, comandantul Centrului Militar Județean, în jurul orei 10:00 ne aflam în cabinetul lui Iosif Uglar, președintele Consiliului Județean. Prezent la întvederea care urma să înceapă a fost tov. Govor, unul din adjuccii președintelui, cu care am colaborat eficient pe timpul activității laborioase de înființare a Gărzilor patriotice din județ.

Abia a început col. Dindiligan informarea privind situația localităților din amonte, pe care le survolase în ziua precedentă, când a sunat telefonul. Luând receptorul și punându-l la ureche, iar după câteva clipe, puțin emoționat, a spus: “Să trăiți, tovarășe secretar

general, am înțeles, mâine veți fi la Satu Mare, însoțit de câțiva tovarăși. Așa vom face. Să trăiți, tovarășe secretar general”.

“Asta da veste surpriză. Mâine o să avem o vizită istorică. Ca să aflu câteva detalii o să vorbesc cu unul care cred că îl va însoți pe tov. Nicolae Ceaușescu. Întvederea noastră se termină cu o veste care onorează județul Satu Mare, care sper să obțină un real sprijin pentru refacere. Știu că avea de gând să viziteze Valea Mureșului, pe care Epopeea a fost dramatică. Cu mulțumiri pentru prezență și informare. Acum la treabă. Avem multe de făcut și timpul nu așteaptă. Țineți-mă la curent cu probleme mai aparte”. Ajungând la centrul militar am raportat comandantului de la CT Cluj înălțătoarea veste. Mi s-a recomandat să mai rămân, iar dacă va fi cazul să raportez că reprezint Comandamentul Teritorial Cluj. Au fost cazuri frecvente și solemne.

Mi-a fost dat să urmăresc o vizită fără festivisme, fără adunări cocardate și nici discursuri romanțate. Vizitatorii, înaltele demnități, erau costumați ca niște măturători de stradă, în picioare aveau cizme de cauciuc, trecea dintr-un cartier în altul, de la o întreprindere, școală, spital la alta, având un caiet pe care nota semnele urmelor distrugătoare ale diluviului someșean. Mulți sătmăreni au fost, pur și simplu, uimiți să-l vadă pe Nicolae Ceaușescu cu haine și șapcă de simplu muncitor industrial, iar când cobora din Gazul cu care se deplasa prin ape și nămol și se apropia de ei ca să-i salute, dându-le câte un sfat de încurajare, observau că are în picioare cizme de cauciuc, la fel ca oricare cetățean din municipiu al acelor tragice zile.

Rezultatele vizitei n-au întârziat să apară ca și florile primăvara. Nu numai municipiul, ci întregul județ a fost un uriaș șantier în care localitățile se transformaseră în puncte de lucru.

### Reconstruirea județului

Obligat funcțional și moral să revin în Satu Mare, am rămas surprins întâlnind pe șantiere constructori aparținând unor trusturi din Cluj, Timișoara, București, Oradea, Baia Mare, afirmând bucuria de a putea da ajutor pentru reconstruirea județului. De asemenea am întâlnit coloane de brigadieri mândri că pot îndeplini o muncă patriotică pentru reconstrucția orașului lor, îmbrăcați în uniforme de luptători.

Așa au fost ridicate cele 3.725 apartamente, 2.800 case în municipiu și în mediul rural aproape 2.000 de case. Iar cele două diguri sunt uimitoare și în prezent. Tot în acei ani a fost împodobit municipiul cu mărețul Palat politico-administrativ, luminata Casă de cultură a sindicatelor și Complexul comercial “Someș”.

Dragi cititori, amicii mei de dialog, vă repet din nou că sunt obligat să scriu cele văzute și trăite așa cum mi s-au înfățișat mie, de data asta acum 47 de ani. Pentru noi, sătmărenii, întâmplările de atunci sunt memorabile, posibil traductibile și simboluri ale cinstirii și neuitării. În adevăr și dreptate spre lumina minții noastre notăm: Înaintașii cărora țara le-a fost marea iubire ne-au lăsat-o nouă ca drept moștenire, s-au jertfit pe altarul ei cel sfânt să ne rămână nouă acest frumos, bogat și sfânt pământ.

Col. (r) Vasile Rus

“Cartea devine, astfel, un lung monolog autobiografic, care evocă generații întregi ale neamului provenit din Tohat și Ulmeni, o adevărată istorie, cuprinzând fapte, întâmplări și oameni, dintr-un timp larg, de sute de ani (200).”

# O carte-document: "Petru Bran, precursorul învățământului românesc sătmărean și urmașii lui"

Cartea scrisă de profesoara Lucia Munteanu a fost lansată săptămâna trecută la Colegiul Național "Mihai Eminescu"

Încep succinta mea pledoarie cu o constatare privind cartea doamnei prof. Lucia Munteanu, colega și prietena mea de câteva decenii, anume că titlul primului capitol, "Starea de veghe a memoriei", este foarte potrivit, având în vedere că memoria doamnei L. Munteanu a stat de veghe, ca o lumânare, în întreaga ei viață, numai astfel putându-se explica conglomeratul de date privind personalitatea ilustrului Petru Bran, în familia căruia își are obârșia și familia autoarei, Ulmeanu, date și amintiri păstrate de-a lungul anilor, până la această vârstă:

- numeroasele portrete de familie,
- biografii ale unor preoți și profesori,
- oameni de cultură,
- patrioți fervenți, adevărați eroi, care și-au slujit poporul, luptând pentru libertate și onoare, în condițiile vicisitudinilor vremii,
- imaginea casei părintești,
- profilul moral și intelectual al membrilor acelei mari familii, al cărei întemeietor a fost Petru Bran.

Cartea devine, astfel, un lung monolog autobiografic, care evocă generații întregi ale neamului provenit din Tohat și Ulmeni, o adevărată istorie, cuprinzând fapte, întâmplări și oameni, dintr-un timp larg, de sute de ani (200).

Cartea este închinată, în semn de omagiu, tatălui autoarei, Matei Ulmeanu, care a dedicat satului său de baștină o monografie, în semn de atașament.

Tulburată de amintiri duioase, au-



Profesori prezenți la lansarea cărții, în sala Amfiteatru a Colegiului Național "Mihai Eminescu" Satu Mare

toarea și-a cimentat gândul neșovăitor de a oferi astfel clipe de eternitate, din respect pentru istoria locului de baștină și pentru marea familie pe care o reprezintă. Prin apelul la documente din arhive și biblioteci, și mai ales la memoria sa și a membrilor familiei, a urmărit să valorifice într-un singur tot, un volum, un trecut de mare interes, cu care să faciliteze contactul generației actuale, evitând pierderea acestui trecut în negura uitării.

Cum cartea este o mărturie a unor evenimente trăite, aceasta are o importanță deosebită, contribuind în măsură convingătoare la cunoașterea zonei, cu

ambianța ei intelectuală. Dacă, în general, cartea a avut un rol extraordinar în procesul evolutiv al umanității, și lucrarea doamnei Lucia contribuie la completarea patrimoniului cultural sătmărean.

Într-un anumit sens, orice carte înseamnă o lume, bogăția substanței ei putând fi sugerată prin expresia "univers". Cartea Luciei Munteanu cuprinde între copertele ei un univers de fapte și evenimente, trăite de marele intelectual Petru Bran și de succesorii din familia sa, cuprinzând fluxul spiritual românesc, în varianta ardelenescă.

Pentru toate acestea, aducem oma-

giul nostru autoarei și mării familii pe care astăzi o reprezintă în fața noastră, alături de fratele ei, Radu Ulmeanu, condei consacrat în județ, prin poeziile sale de mare originalitate și conducând cu autoritate organe de presă, prin care urmărește performanța.

Figura centrală a lucrării este inegalabilul Petru Bran, a cărui biografie se împletește cu lupta poporului român din Ardeal pentru drepturi, pentru școala românească și pentru limba română. Autoarea îl prezintă cu o pătrunzătoare căldură sufletească, pe acest celebru înaintaș, care a introdus, în 1859, limba română, ca obiect de

studiu, în LICEUL REGESC CATO-LIC, al cărui urmaș direct este LICEUL "MIHAI EMINESCU", iar în 1861 a înființat aici catedra de limba română. Petru Bran a slujit sub bolta altarului și a neamului. A avut vocația de a sluji cultura și viața spirituală a poporului român, prin cuvânt, prin credință și faptă. Este un adevărat simbol al culturii naționale, reprezentând un moment al rezistenței românești, prin actul intelectual pe care l-a servit. A potențat semnificația extraordinară a faptelor de conștiință și de suflet, cu demnitatea sa ardelenescă. E o personalitate emblematică.

Autoarea se mișcă, în labirintul familial, cu multă ușurință, proiectându-și, în cadrul ei, propria geneză, cu frați și surori, copii și nepoți, familia ei înscriindu-se astfel în continuitatea celei a lui Petru Bran, fiind urmașii contemporani ai acestuia.

Ramurile arborelui genealogic figurat în carte se întinde în nordul transilvan, spre Tohat și Ulmeni, îmbrățișându-i pe toți, înaintași și contemporani. Tohat este satul de origine al preotului Ioan Bran, care i-a dat neamului românesc pe Petru Bran și pe mulți alți cărturari de elită.

Ne mândrim cu faptul că biblioteca liceului nostru se numește "Biblioteca Petru Bran", așa cum cea mai frumoasă sală de festivități din orașul nostru, care se află în liceul devenit Colegiul Național "Mihai Eminescu", poartă numele unui alt intelectual de elită, "Sala festivă Vasile Lucaciu".

Prof. Rozalia Cosma

## Voluntarii Invictus din Carei au marcat Ziua Regelui

Elevii claselor a VIII-a B și a VI-a A de la Școala Gimnazială nr. 3 Carei, dintre care 10 membri activi sunt voluntari Invictus România, au ținut să marcheze Ziua Regalității pe 10 Mai.

Activitatea, coordonată de profesoara Carmen Maria Dindelegan, a cuprins un recital de cântece patriotice și un montaj informativ despre grupul mare din țară - Invictus România, care se află sub înaltul patronaj al Prințului Radu, prințul consort.

Expoziții cu picturi tematice și figurine de ceară

Cu acest prilej, eleva Loredana Verdeș, lidera grupului Invictus de la Școala Gimnazială nr. 3 Carei, a realizat o mini-expoziție, cu o serie de picturi tematice, pe care le are în lucru deja din octombrie 2016, într-un atelier de lucru artistic. Ea este înscrisă și la Clubul elevilor, cercul pentru desen.

La final, elevii au vizitat expoziția de figurine de ceară. Figurile de ceară au veșminte diferite de cele purtate de înaltele fețe regești și doresc să reconstituie scena prezenței Regelui Ferdinand și a Reginei Maria în mijlocul careienilor. Pentru a-și demonstra iubirea față de poporul căruia îi era regină și pentru că fusese fascinată de tradițiile populare ro-



Activitatea coordonată de profesoara Carmen Maria Dindelegan a cuprins un recital de cântece patriotice și un montaj informativ despre grupul mare din țară - Invictus

mânești, Regina Maria a României (1875-1938) a purtat cu mândrie costume populare românești.

În călătoriile pe care le făcea în țară, suverana apărea îmbrăcată în costume populare din diverse zone, la care asocia fastuoasele sale bijuterii. În foarte multe fotografii, atât regina Maria cât și principesele apar purtând costume populare,

care erau însă mult mai elegante, țesute uneori cu fir de aur și argint, sau adaptări ale unor costume populare românești.

Vizita suveranilor la Carei în 1919

În anul 1919, M.S. Ferdinand îm-

preună cu Regina Maria au fost în Carei, împreună cu președintele Consiliului Dirigent, Iuliu Maniu, iar Regele Mihai a vizitat orașul în mai 1996. Pentru viitorul apropiat este așteptat Principele Radu.

Informațiile ne-au fost oferite de profesoara Carmen Maria Dindelegan.

A consemnat  
V. Nechita

## Săptămâna Europeană a Tineretului, sărbătorită de elevii din județ

În organizarea Consiliului Județean al Elevilor (CJE), coordonat de profesoara Alina Horincar, pe 11 mai 2017, în patru localități din județ au avut loc manifestări organizate cu prilejul Săptămânii Europene a Tineretului. De altfel, în toată România, în săptămâna 8-14 mai, sub genericul "Și noi suntem tineri europeni", se marchează solidaritatea și angajarea socială a tinerilor. Astfel, tinerii români sunt invitați să-și dea mâna și să formeze un lanț uman în ideea de a construi o Europă incluzivă și diversă.

În județ, manifestarea s-a desfășurat concomitent în municipiile Satu Mare și Carei, în orașul Negrești-Oaş (la Obelisc) și în comuna Supur. Potrivit profesoarei coordonatoare, au participat 108 elevi de la toate liceele.

Cât privește municipiul Satu Mare, ea s-a desfășurat în parcul central începând cu ora 14:15. Fiecare tânăr i-a înmănat celui care îl ținea de mână un mesaj de solidaritate, de pace.

Informațiile ne-au fost comunicate de Roxana Talos, responsabil birou presă CJE, și Alina Horincar, profesor coordonator al CJE.

Stelian Crainic

**Produsul induce un confort digestiv, fiind indicat în Sindromul colonului iritabil, precum și în cazul altor afecțiuni gastrointestinale: constipație, diaree non-patogenă, balonări, flatulență, crampe, halenă foetidă de origine digestivă, intoleranță la lactoză. Componenta probiotică și cea polenică au o acțiune netă în controlul ponderal, produsul fiind util și celor ce doresc să slăbească (obezi, supraponderali).**

# SĂNĂTATE

## PROTONIC de la Hypericum vitaminizează organismul

**Supliment alimentar funcțional cu rol adjuvant în vitaminizarea organismului, reglarea funcției digestive și control ponderal.**

Compoziție: polen poliflor, culturi probiotice complexe de Streptococcus thermophilus, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum, Lactobacillus delbrueckii bulgaricus, vitaminele A, C, E, B1, B2, PP, B6, B9, B12, microelemente Zn, Se, Fe, Cr, Mn, Si, zahăr invertit enzimatic, inulină, sorbitol, tinctură de propolis. Prin compoziția sa complexă și în întregime naturală PROTONIC reprezintă o sursă de macro și micro-elemente, macronutrienți, factori biologici activi și microorganisme probiotice cu înaltă valoare biologică și biodisponibilitate.

Mecanism de acțiune: este un supliment alimentar funcțional format dintr-o componentă polenică și una probiotică cu acțiune de prevenire și tratament al afecțiunilor benigne de prostată, de reglare a funcției digestive și control ponderal, de prevenire a afecțiunilor cardiovasculare, detoxifiant, neurotonic și cu efecte geriatrice. Produsul are acțiune imuno-modulatoare și de stimulare a sistemului endocrin. Vitaminizează și remineralizează organismul. O caracteristică esențială a produsului este aceea că polenul a fost susceptibilizat printr-un procedeu enzimatic, crescând astfel biodisponibilitatea acestuia prin distrugerea exinei care împiedică asimilarea substanțelor valoroase din polenul nativ.

PROTONIC conține fosfolipide, steroli, acizi grași esențiali. Acizii grași esențiali cu catenă lungă (omega 3, omega 6) au un rol metabolic deosebit de important, participând la structura fosfolipidelor membranelor celulare, fiind și activatori ai unor enzime ce acționează atât în metabolismul lipidic cât și în procesele inflamatorii, intervenind în modularea expresiei fenotipice a genomului. Aceste componente lipidice au efecte benefice asupra sistemului cardiovascular, sistemului nervos și pielii.

Produsul conține vi-

tamine hidrosolubile din grupa B, vitamina C, dar și vitamine liposolubile A și E. De remarcat conținutul în vitamina B12 cu activitate biologică extrem de ridicată.

PROTONIC are o activitate ANTIOXIDANTĂ NATURALĂ ridicată datorită acțiunii sinergice a vitaminelor A, C, E și microelementelor Seleniu și Zinc. Această activitate îl recomandă în prevenirea și combaterea STRESULUI OXIDATIV la nivelul celular, stres cauzator al maladiilor grave cardiovasculare, neurodegenerative, inflamatorii, cancerelor și îmbătrânirii precoce. Produsul conține macroelementele necesare organismului.

### PROBIOTICELE

Produsul induce un confort digestiv, fiind indicat în Sindromul colonului iritabil, precum și în cazul altor afecțiuni gastrointestinale: constipație, diaree non-patogenă, balonări, flatulență, crampe, halenă foetidă de origine digestivă, intoleranță la lactoză. Componenta probiotică și cea polenică au o acțiune netă în controlul ponderal, produsul fiind util și celor ce doresc să slăbească (obezi, supraponderali).

Produsul PROTONIC poate exercita acțiuni benefice asupra alergiilor: eczema atopică, alergii la lapte, poliartrită reumatoidă. Prin acțiunea de absorbție a substanțelor mutagene și stimularea sistemului imunitar, produsul PROTONIC exercită o acțiune de inhibiție a producției de carcinogeni ai microflorei intestinale, oferind protecție împotriva apariției tumorilor canceroase.

Produsul induce un răspuns imunitar prin efecte complexe de excludere competitivă și translocare / efect barieră, împotriva diareelor de origine virală (Rotavirus), a diareelor generate de disbacteriemia consecutivă tratamentelor cu antibiotice, a colitelor (C. difficile) și a diareelor nosocomiale.

PROTONIC are o activitate marcată antipatogenă față de germele Helicobacter pylori, agent cauzator al gastritelor, ulcerelor și cancerelor gastrice.

Produsul PROTONIC manifestă un efect imuno-modulator (status imunitar, răspuns vaccinal), interacționând cu celulele imunitare sau cu receptorii celulari, determinând o creștere a activității de fagocitoză a celulelor albe și o sporire a sintezei de citokine.

PROTONIC prin acțiunea antipatogenă și de excludere competitivă exercită și un efect pozitiv asupra vaginozelor și infecțiilor urinare. Prin componenta polenică ce sinergizează puternic cu

cea probiotică, produsul PROTONIC are și efect de detoxifiere, fiind indicat și persoanelor dependente de alcool, diminuând dorința de a consuma băuturi alcoolice, precum și celor care doresc să renunțe la consumul de droguri. Produsul prin componentele sale active are capacitatea de a stimula mecanismele de metabolizare a xenobioticelor (substanțe toxice) din organism. Datorită inhibiției producerii de endotoxine de către microflora intestinală produsul este indicat și în endotoxemia asociată cirozei.

Produsul PROTONIC prin componenta probiotică acționează asupra deconjugării acizilor biliari, reducând nivelul colesterolului din sânge și deci riscul de apariție a aterosclerozei și bolilor cardiovasculare. Produsul conține, de asemenea, un raport corect între vitamina B6 și metionină, ceea ce face ca Homocisteina inductoare de arterioscleroză să-și reducă toxicitatea. Anumiți compuși generați de microflora probiotică se comportă ca inhibitori de ACE (Angiotensin Converting Enzyme) având un efect de scădere a tensiunii arteriale, indicând produsul și suferinșilor de hipertensiune arterială.

PROTONIC conține precursori hormonal de tip androgen, precum și acizi hidroxicami, conferind o capacitate de prevenire și tratament al afecțiunilor benigne de prostată: prostatită, hidrocel, prostată-veziculite, adenom de prostată. Aceste efecte sunt potențate și de activitatea antioxidantă a microelementelor Zinc (Zn), Seleniu (Se) și vitaminelor A, C, E, flavonoizilor naturali prezenți în produs.

Datorită complexității componentelor sale produsul PROTONIC manifestă și o acțiune revigorantă, revitalizantă și de prelungire a duratei de viață (efecte geriatrice), sporind totodată calitatea vieții.

Consumul regulat de PROTONIC are efecte benefice directe asupra sistemului nervos, ameliorând capacitatea mentală, procesele de memorare și cognitive, combatând stările de anxietate, psihotice, dependențe ș.a.

Recomandăm persoanelor devitalizate, stresate, care-și desfășoară activitatea în medii poluate, copiii, adolescenților, adulților, bătrânilor, convalescenților. Produsul are efecte generale vitalizante și de protecție și prevenție a maladiilor metabolice (obeziitate, diabet), degenerative (cardiovasculare, neurodegenerative, cancer, inflamatorii) și a îmbătrânirii precoce.

**Produsul se găsește la cele două magazine Hypericum din municipiul Satu Mare:**

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

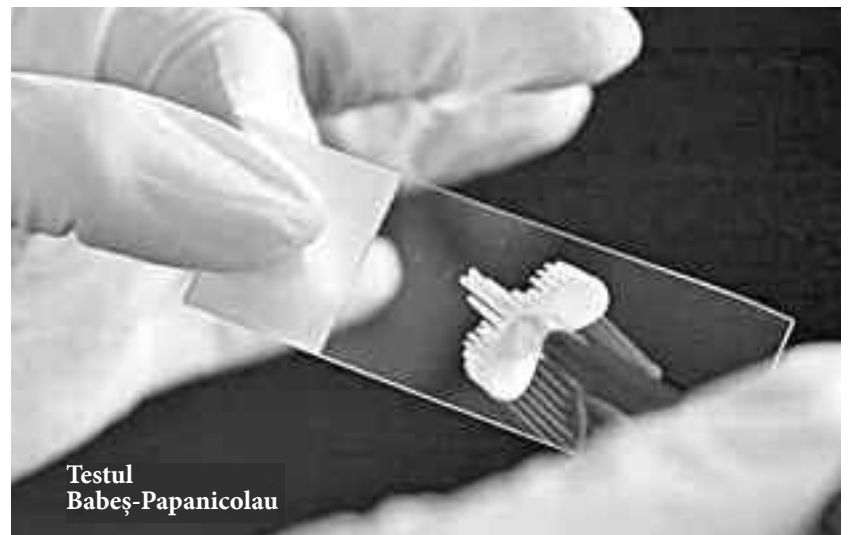
**Str. Ștefan cel Mare, nr. 5  
Tel: 0261 716 450**

**Producător:  
HYPERICUM IMPEX S.R.L.**

**Sediul: Baia Sprie, str. Gutinului, nr. 3A, Maramureș, România  
Tel/fax: 0262 271 338 ; 0262 372 695  
Tel comenzi: 0262 263 048  
E-mail: office@hypericum-plant.ro sau hypericumimpex@yahoo.com**

**Pentru mai multe informații cu privire la produsele noastre și pentru oferte, vă rugăm să accesați site-ul:  
www.hypericum-plant.ro**

## România, pe primul loc în Europa la incidența cancerului de col uterin



Testul Babeș-Papanicolau

România rămâne în continuare pe primul loc în Europa la incidența cancerului de col uterin. Peste 4.000 de femei sunt diagnosticate anual cu această boală, mortalitatea fiind de patru ori peste media europeană, spun specialiștii ai Institutului Național de Sănătate Publică.

"Cancerul de col uterin reprezintă, în țara noastră, o prioritate de sănătate publică. Având în vedere statisticile la nivel național, considerăm că este foarte important ca mesajul nostru să ajungă la toate femeile din România și să le furnizăm cât mai multe informații despre cum se pot feri de această boală. Testarea Babeș-Papanicolau poate ajuta mii de femei să intervină la timp, fapt dovedit de programele de screening consolidate care se desfășoară în toată lumea. (...) Avem peste 4.000 de cazuri noi de cancer de col uterin în România, aproape 2.000 de decese pe an. Suntem în țara lui Babeș-Papanicolau (test inventat de medicul Aurel Babeș și perfecționat de dr. Georgios Papanicolaou, n.r.) și ne mândrim foarte tare și, cu toate acestea, incidența și mortalitatea sunt de aproape patru ori mai mari decât media Uniunii Europene și tot de

atâtea ori mai mare decât media OMS care cuprinde și statele foste sovietice", a arătat Carmen Ungurean, coordonatoarea programului național pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin.

Potrivit acesteia, femeile active, cu vârsta cuprinsă între 15 și 44 de ani, sunt cele mai afectate de cancerul de col uterin. După cum subliniază specialistul, cancerul de col uterin este al doilea cel mai des întâlnit cancer la femeile cu vârsta cuprinsă între 15 și 44 de ani din țara noastră, după cel mamar.

De asemenea, pentru femeile din aceeași categorie de vârstă, cancerul de col uterin este principala cauză de mortalitate prin cancer, în contextul în care se înregistrează peste 1.900 de decese anual.

Datele statistice arată că România continuă să fie pe primul loc în Europa din punctul de vedere al incidenței și mortalității cauzate de cancerul de col uterin. Astfel, rata estimată a mortalității cauzate de cancer de col uterin este de 14,2 - de aproape patru ori mai mare decât media la nivelul UE, care este de 3,7.

## Modalități de a domoli arsurile gastroesofagiene

Arsura gastroesofagiană (pirozis) este cauzată de o mulțime de factori, dar în majoritatea cazurilor vinovat este refluxul acid. Adică o parte din sucurile digestive care se află în mod normal în stomac își fac drum spre esofag, conductul dintre stomac și gură. Stomacul are un strat protector care îl apără de acțiunea acizilor, dar esofagul nu deține o astfel de căptușeală. De aceea acidul stomacal provoacă arsuri dureroase, uneori atât de puternice, încât oamenii cred că au făcut infarct.

Pirozisul cauzat de refluxul acid este asociat adesea și cu alte simptome: un gust acid în gură, agravarea durerii la aplecarea în față sau la culcatul pe spate, greață, gaze intestinale, senzație de arsură la înghițitul băuturilor calde și tuse în timpul nopții.

Mâncatul peste măsură este cea mai obișnuită cauză a pirozisului. Dar nu singura. Puteți avea arsuri gastroesofagiene și fără a păcătuți. Puneți în aplicare următoarele sfaturi pentru a vă calma arsurile.

Nu întreceți măsura cu mâncatul. Cu cât umpleți mai mult stomacul, cu atât mai mult acid va porni în sus pe esofag. Nutriționiștii sunt de părere că există multe cauze ale pirozisului, dar suferinșul ocazional este de obicei o persoană care mănâncă prea mult și prea repede.

Încercați să evitați alimentele grase și prăjite. Acestea au tendința să rămână multă vreme în stomac și favorizează producerea unui surplus de acid. Este recomandat să răriți consumul de dulciuri cu mentă, băuturi pe baza de cafeină, la fel ciocolata și băuturile carbogazoase.

Când vă confrunțați cu o astfel de situație luați un antiacid. Aduce o calmare rapidă și ajută la neutralizarea acidului din stomac. Un remediu popular pentru pirozis este I linguriță de oțet de mere în jumătate de pahar cu apă. Se soarbe cu înghițituri mici, în timpul mesei. De asemenea sunt recomandate câteva plante medicinale precum ghimbirul, ierburile amare (rădăcină de ghințură și Hydrastis canadensis) și ierburile aromatice (feniculul și Nepeta cataria). La fel de important este să evitați fumul de țigară, să respirați aer curat și să adoptați o ținută lejeră.

Atenție mare și la medicamentele pe care le luați. Pot fi și ele o sursă a pirozisului, deoarece pot agrava această stare. Nu în ultimul rând adoptați metoda "puțin și des" pentru mesele din timpul zilei. Nu beți prea multe lichide în timp ce mâncați. Alimentele și acizii stomacali plutesc la suprafața lichidului și de aceea este mult mai probabil să ajungă în esofag.



# REȚETE

## Socul, planta de la care se folosesc florile, fructele și scoarța

Dacă în memoria unora florile de soc sunt identificate cu delicioasa băutură răcoritoare - socata, aceste flori sunt remedii eficiente într-o serie de maladii. Odinioară floarea de soc era considerată medicamentul antiviral numărul unu. Efectele socului asupra organismului nu se limitează doar la vindecarea răcelilor, sucul de soc este un vitaminizant puternic, un bun tonifiant, antioxidant și prieten de nădejde în combaterea obezității.

### Socul, leac vechi pe la sate

Socul crește pe lângă case și garduri, la marginea pădurilor. Din ramurile lui se făceau țevi pentru războiul de țesut și fluier. Iar sucul preparat din flori de soc vine din vechime, socata fiind una dintre primele băuturi răcoritoare naturale. Fructele se întrebunțau la vopsit în cafeiniu, vântat și negru, iar frunzele și scoarța în galben.

Ceaiul din flori se lua contra tusei și afecțiunilor respiratorii, durerilor de stomac, ficat, vezică biliară. Florile fierte în lapte dulce se puneau la gât. Se mai puneau floare pisată amestecată cu făină de grâu sau țărățe la umflături.

Coaja rasă de pe soc de sus în jos se pune în rachiu și se bea pentru detoxifierea organismului. Rasă de jos în sus, se recomandă contra vărsăturilor. Pentru paraziți intestinali (limbrici), se prepară un terci din ramuri decojite fierte în lapte. Coaja și rădăcina, pisate, se storceau, iar zeama se dădea de trei ori câte o ceșcuță celor ce sufereau de afecțiunile splinei.

Frunzele crude se puneau pe răni. Boabele negre macerate în pălincă se luau la junghieri sau friguri, vătămături. Aceste practici nu erau greșite. Astăzi, fitoterapia recomandă socul pentru diferite boli, tratamentul având la bază tincturi, ceaiuri, decoct și alte preparate din flori și fructe de soc.

### Remediu antigripal natural

În scopuri medicinale, folosim de la soc florile, fructele și scoarța, bogate în ulei volatil, tanin, mucilagii, flavonoide, amine, etilamină, vitamina C și vitaminele din complexul B, izobutilamină. Această compoziție conferă socului proprietăți sudorifice, laxative, diuretice, antiinflamatoare, antiseptice și antireumatice. Găsim în farmacii flori și fructe de soc în ceaiurile depurative, sudorifice și antireumatice. Fructele de soc conțin 5,5-9% zaharuri, 0,7% substanțe minerale (potasiu, calciu, magneziu), provitamina A. Sunt de circa două ori mai bogate în vitamina C decât lămâile și portocalele. Au o valoare energetică de 46 kcal la 100 g. Florile de soc sunt renumite pentru efectul sudorific, fiind excelente ca remediu în gripe și răceli, tuse și bronșite, rinite. Infuzia din flori de soc provoacă transpirație abundentă, scoate răceala din organism, scade febra și ajută, în același timp, la eliminarea toxinelor.

### Tinctura

Tinctura se prepară din o parte plantă la cinci părți alcool 25%. În afecțiunile respiratorii se iau 20 de picături într-un pahar cu apă, de trei ori pe zi, după mese. O altă metodă de a obține tinctură de soc are la bază sucul proaspăt de fructe de soc. Se amestecă sucul rezultat din zdrobirea fructelor cu alcool alimentar de 90 de grade. Se agită și se pune la păstrare în sticlă bine închisă, la loc întunecos și rece. Termenul de valabilitate este de doi ani. Se administrează 1-4 linguri pe zi, ca remediu forte în curele de slăbire, ca detoxifiant în bolile cronice și degenerative, pentru sporirea rapidă a imunității. Folosiți decoctul ca gargară sau ca apă de gură, de 4-6 ori pe zi, după mese. Prin diureza pe care o produce, infuzia de flori de soc se recomandă în reumatism, boli de rinichi și de vezică.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

## Friptură de curcan în sos de vin și portocale



### Ingrediente:

O pulpă superioară de curcan mai mare, eventual aripi sau piept (pulpele inferioare sunt prea ațoase), 2 portocale, 250 ml de vin alb demisec, 4-5 căței de usturoi plus încă atâta pentru împănare, sare, piper, salvie, cimbru, rozmarin proaspăt tocat, 4-5 foi de dafin, 1-2 lg ulei de măsline, puțină boia de ardei.

### Mod de preparare:

Pentru a prepara această friptură, se spală carnea de curcan, se șterge și se împănăză cu câțiva căței de usturoi și o așezăm într-un vas Jena uns cu puțin ulei. Zdrobim 4-5 căței de usturoi și îi frecăm cu sare, piper și uleiul de măsline. Adăugăm restul de condimente, vinul și sucul de la o portocală. Tur-

năm sosul de vin și condimente peste carne, acoperim vasul și îl dăm la cuptor 1,5 ore.

Între timp mai scoatem tava cu carnea și o mai stropim cu sos din tavă ca să nu se usuce prea tare.

Cu 15 minute înainte de a fi gata friptura, portocala rămasă o tăiem felii și o așezăm peste friptură. Mai lăsăm la cuptor tava acoperită încă puțin și apoi îndepărtăm capacul și lăsăm friptura să se rumenească încă maxim 10 minute. Se servește cu garnitură de legume asortate sau cu piure de cartofi, dar o combinație deosebit de reușită este cu orez alb și gem de mure.

## Mic dejun cu șuncă și broccoli



### Ingrediente:

200 g de broccoli (se poate înlocui cu conopidă), 150 g de șuncă, un gogoșar sau un ardei gras roșu, cărnos, 100 g cașcaval răzuit, o legătură de frunze de pătrunjel, 4 ouă, puțin unt, sare, piper, eventual nușoară, după gust.

### Mod de preparare:

Bucățile de broccoli se pun în apă clocotită, ușor sărată, și se fierb circa 3-4 minute, astfel încât să rămână crocante și să nu-și schimbe culoarea, apoi se strecoară. Gogoșarul se taie cubulețe mărunte, la fel și frunzele de pătrunjel.

Ouăle se bat bine, până la omogenizare, apoi se amestecă toate ingredientele și se condimentează. Formele de mafin se așează pe tavă, untul se topește pe aburi, apoi formele se ung, sau preferabil se suflă cu untul topit. Amestecul anterior preparat se așează cu ajutorul unei linguri în formele astfel pregătite, apoi se dau la cuptorul preîncălzit, circa 20 de minute. Când așezați aluatul în forme, țineți cont de faptul că, în timp ce se coace, acesta se va mai umfla puțin.

## Prăjitură cu cremă de căpșuni și ciocolată



### Ingrediente:

Pentru blat: 8 ouă, 200 g de zahăr, 160 g de făină, un praf de sare, linguri de ulei, linguri de cacao. Pentru sirop: 200 ml de apă, 2 linguri de zahăr, o lingură extract sau esență de vanilie. Pentru crema de căpșuni: 500 g de căpșuni, 250 ml de smântână dulce pentru frișcă, 6-7 linguri de zahăr pudră, 10 g (5 folii) gelatină. Pentru glazură: 250 g de ciocolată amăruie, 50 g de unt, 50 ml de lapte.

### Mod de preparare:

Separăm ouăle, albușurile le mixăm cu un praf de sare până se întărește, apoi treptat adăugăm zahărul, mixând continuu. Gălbenușurile le amestecăm cu uleiul și când albușurile au devenit o beza tare le amestecăm, mixând ușor. La final încorporăm făina și cacao. Acoperim cu hârtie de copt o tavă de 25x35 cm (sau rotundă) și turnăm compoziția. Coacem blatul 35-40 de minute la 180° C, apoi facem testul cu scobitoarea. Cât timp se

răcește blatul preparăm siropul amestecând apa cu zahărul și vanilia până ce se topește granulele de zahăr. Blatul răcit se însiropează. Pentru cremă se prepară gelatina conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Căpșunile spălate și scurse bine de apă se mixează într-un blender sau robot împreună cu zahărul pudră. Frișca o batem cu un mixer până devine fermă. Gelatina o topim la foc mic, cu 6-7 linguri din piureul de căpșune. După ce s-a răcit o încorporăm la restul de piure și apoi înglobăm și frișca bătută. Turnăm crema peste blat și punem tava la rece cam o oră. Pentru glazură topim ciocolata cu laptele și untul la foc mic, apoi o lăsăm să se răcorească înainte de a o întinde peste cremă. Punem din nou la frigider până se întărește și glazura. Se ornează cu căpșuni, frișcă sau topping.

## Supă cremă de ciuperci cu cașcaval afumat



### Ingrediente:

1 kg de ciuperci, 1,5 l de apă, o ceapă, 4-5 morcovi, o jumătate de legătură de pătrunjel verde, 6 căței de usturoi, cașcaval afumat, 2 felii de pâine, 4 linguri de unt, sare, piper, 300 ml de frișcă pentru gătit (puteți folosi și smântână), 2 gălbenușuri de ou

### Mod de preparare:

Se curată morcovii și se taie rondele, se toacă ceapa mărunt, se curată ciupercile și se taie felii, se curată usturoiul și se pisează. Într-o oală de 2 litri se topește 2 linguri de unt, se adaugă morcovii și ceapa, iar după 2 minute se adaugă și ciupercile, 3 căței de usturoi pisați, sarea și piperul măcinat. Se omogenizează și se adaugă 1,5 l apă. Se acoperă oala și se

lasă pe foc până când ciupercile se înmoaie. Legumele se scot cu puțină supă (aproximativ 3 polonice) și se pasează cu blenderul. Se amestecă gălbenușurile de ou cu 3 căței de usturoi pisați și frișca pentru gătit (sau smântână). Peste acest amestec se adaugă treptat supa pasată. Se omogenizează ușor, după care se toarnă în oală, peste restul de supă. Se lasă să dea un clocot, se potrivește de sare dacă mai este nevoie și se presară cu pătrunjel verde mărunțit. Înainte de a o servi, se adaugă în bolul cu supă cașcavalul răzuit. Pentru crutoane se prăjește pâinea tăiată cuburi în 2 linguri de unt încins, la care s-au adăugat în prealabil 2 căței de usturoi zdrobiți cu lățul cuțitului. Crutoanele se prăjesc până devin aurii și crocante, apoi se presară deasupra supei.

Rubrică realizată de Eva Laczko

*"O rochie trebuie să fie suficient de strâmtă cât să arate că ești femeie, dar suficient de largă cât să demonstreze că ești o doamnă" (Marilyn Monroe)*

# MODĂ

# Cum pot arăta perfect femeile la 40 de ani?

Vârsta de 40 de ani reprezintă un prag destul de important pentru orice femeie. De cele mai multe ori, femeile care ating această frumoasă vârstă sunt tentate să exagereze în materie de ținute. Multe tind fie să împrumute puțin din stilul fiicelor lor, dorind pe această cale să rememoreze anii adolescenței, fie să își ascundă silueta, purtând haine cu câteva numere mai mari.

Cea mai mare greșeală pe care o poți face la această vârstă este să îți ascunzi feminitatea, îmbrăcând haine total nepotrivite personalității tale. Ai ajuns la o vârstă la care ar trebui să debordezi de frumusețe și încredere, deci nu încerca să maschezi toate aceste calități prin ținute nepotrivite.

Iată câteva reguli vestimentare de la care nu trebuie să te abai în cazul în care vrei să arăți superb.

## Investește în lenjeria potrivită!

Măsoară-ți bustul de fiecare dată când vrei să îți cumperi un sutien. Măsurile pot să difere în funcție de brandul pe care îl alegi, așa că trebuie să fii sigură că vei cumpăra sutienul potrivit. De asemenea, nu te teme de lenjeria modelatoare!

Dacă nu ești mulțumită de anumite părți ale corpului tău, investește cu încredere în astfel de articole vestimentare, care nu fac decât să îți subțieze silueta într-un mod armonios. Lenjeria potrivită nu face decât să îți ofere acea încredere care este esențială indiferent de vârsta pe care o ai.

## Evidențiază talia

Probabil îți sună cunoscută povestea: am născut, m-am îngrășat, așa că trebuie să port haine mai largi, care să îmi ascundă imperfecțiunile. Renunță la această idee! O siluetă bine definită este cheia unei ținute de vis. Evidențiază-ți talia printr-o simplă curea pe care o poți purta în combinații la care nici nu te-ai fi așteptat: cu bluze, cardiganuri sau paltoane sau rochie până la genunchi accesoriată cu o curea în talie și un sacou cambrat. Îndrăznește să apelezi la astfel de trucuri care nu fac altceva decât să îți contureze silueta!

## Poartă jachete scurte

Jachetele scurte, în special cele din piele, îți dau un aer tineresc. Datorită faptului că este o piesă vestimentară versatilă, jacheta este ideală pentru aproape orice vârstă. O poți purta în diverse moduri, fie cu o rochie maxi, fie cu jeans sau pantaloni.

Încearcă să asortezi o pereche de jeansi, care nu trebuie să îți lipsească din garderobă, o bluză dintr-un material fluid și nelipsita jachetă din piele, care nu face decât să dea un aer fresh ținutei tale. La gât poartă o eșarfă. Acesta va fi accesoriul de care vei avea nevoie pentru a da puțină eleganță acestei ținute smart-casual.

## Investește în haine cu gulere XXL

Acesta este un truc pe care toate femeile îl pot încerca. Cumpără jachete, paltoane și cardigane cu gulere proeminente. Ele atrag atenția asupra feței tale,



mascând astfel zonele cu probleme ale corpului tău. De asemenea, investește în piesele în culori neutre, care au rolul de a-ți îndulci trăsăturile. Acest tip de jachetă nu face decât să îți ofere un aer sofisticat. Poți purta astfel de jachete în combinație cu o salopetă elegantă, care pe lângă faptul că este foarte comodă urmează și ultimele trenduri în materie de modă.

## Poartă haine mulate

Nu purta haine cu două numere mai

mari doar pentru că ai impresia că îți maschează imperfecțiunile. Însă nu pica nici în extrema cealaltă, cumpărând haine mult mai strâmte. Cum spunea și Marilyn Monroe: "O rochie trebuie să fie suficient de strâmtă cât să arate că ești femeie, dar suficient de largă cât să demonstreze că ești o doamnă". Același lucru se aplică și în cazul de față. Nu te teme de rochiile care se mulează armonios pe formele tale. Rochia este menită să creeze iluzia că ești mult mai înaltă și, implicit, mai subțire. Evită materialele lycra și optează pentru cele mai rigide,

tip bandaj, care au rolul de a-ți modela formele. Lookul final va fi unul mult mai armonios.

## Mai puțin înseamnă mai mult

Încearcă să evidențiezi doar o parte a corpului tău. Nu exagera purtând pantaloni mulați, bluză strâmtă și pantofi cu toc de 14 cm doar pentru că așa crezi că vei atrage atenția. Vei reuși acest lucru, într-adevăr, dar într-un mod negativ!

Optează, în schimb, pentru o pereche de jeansi skinny pe care să îi combini cu o bluză dintr-un material vaporos și un sacou tricatat. Este un look elegant, ce poate fi purtat la birou, la un eveniment sau chiar în oraș. Dacă simți că jeansii skinny nu sunt potriviți siluetei tale, optează pentru o pereche de pantaloni drepți, închiși la culoare, care îți vor alungi vizibil picioarele.

Iată doada că există stil și după 40 de ani. Cu hainele potrivite și o atitudine pe măsură, vei stârni admirația celor din jur!

# DIETĂ

Un beneficiu recent demonstrat al căpșunilor, care urmează să fie analizat în continuare, se referă la menținerea în limitele normale a nivelului de zahăr din sânge. Studiile arată că consumul regulat de căpșuni este asociat cu un risc scăzut de apariție a diabetului zaharat de tip 2.

## Căpșunile au un rol important în menținerea sănătății sistemului cardiovascular

Având efect antibiotic, bactericid, antiinflamator, tonic, nutritiv, remineralizant, alcalinizant al sângelui și de reducere a colesterolului, căpșunii sunt cultivați și consumați cu scop nutritiv și terapeutic.

Atât fructele cât și frunzele sale au fost folosite din cele mai vechi timpuri pentru tratarea durerilor de stomac, dar și a altor tulburări gastrointestinale (cum ar fi diareea).

### Generalități

Primii căpșuni de grădină au fost cultivați în Franța la finalul secolului al 18-lea. Cu toate acestea, specii sălbatice de căpșuni au fost crescute din cele mai vechi timpuri, căpșuna fiind un fruct menționat în literatura de specialitate din Roma Antică. Se menționează utilizarea căpșunilor pentru tratarea melancoliei, leșinului, inflamațiilor, febrei, infecțiilor, mirosului neplăcut și a multor altor afecțiuni.

Fragaria este o plantă din familia Rosaceae, cunoscută sub denumirea populară de "căpșun". Există peste 20 de specii și hibriduri ai acestei plante, cea mai cunoscută specie fiind căpșunul de grădină. Deși sunt cunoscuți de peste 2000 de ani, căpșunii au fost descoperiți oficial în Virginia, de către primii exploratori, în anul 1588.

Planta căpșunului de grădină are o înălțime de maximum 40 de centimetri și crește atât singură, cât și în grupuri. Frunzele au o culoare verde intensă și sunt alcătuite din trei lobi zimțați și nervuri proeminente. Florile sunt mici și albe. Fructele sunt unice prin faptul că au semințele poziționate în afara acestora (pe suprafața fructului), motiv pentru care botanicii nu le consideră ca fiind parte din aceeași familie cu afinele sau murele (care au semințele în interior).

### Beneficii pentru sănătate

Având în vedere combinația lor unică de antioxidanți și substanțe nutritive antiinflamatorii, căpșunile au un rol important în menținerea sănătății sistemului cardiovascular și în prevenirea bolilor cardiovasculare, echilibrarea valorilor de zahăr din sânge și reducerea riscului de diabet de tip 2, și pot preîntâmpina dezvoltarea anumitor tipuri de cancer.

Dintre toate efectele pozitive asupra sănătății, beneficiile căpșunilor asupra sistemului cardiovascular au fost unul dintre cele mai analizate subiecte. Conținutul remarcabil de antioxidanți și de nutrienți cu rol antiinflamator al căpșunilor are rolul de a proteja inima și a reduce stresul oxidativ, împiedicând distrugerea vaselor de sânge din organism. Dintre toate fructele considerate sănătoase, căpșunile au cel mai ridicat nivel de vitamina C în compoziție. După zmeură și struguri, aceste fructe sunt cunoscute ca foarte bune surse de mangan, un oligoelement esențial pentru eliminarea radicalilor liberi. De asemenea, căpșunile se caracterizează printr-un conținut mare de fitonutrienți care au și proprietăți antiinflamatorii. Astfel, căpșunile sunt bogate în antocianine, flavonoizi, acid elagic, acid salicilic, taninuri și resveratrol.

Mai multe studii au confirmat că acești fitonutrienți din compoziția căpșunilor conlucrează într-un mod sinergic pentru a oferi beneficii sistemului cardiovascular. Printre efectele căpșunilor demonstrate de cercetători în urma studiilor realizate pe o perioadă de cel puțin o lună, care au presupus consumul de 1-3 cești de căpșuni pe zi, se numără scăderea nivelului de grăsimi (lipide) circulante, inclusiv a co-



lesterolului total și a celui rău, și diminuarea activității unei enzime a cărei hiperactivitate crește riscul de hipertensiune arterială.

Un beneficiu recent demonstrat al căpșunilor, care urmează să fie analizat în continuare, se referă la menținerea în limitele normale a nivelului de zahăr din sânge. Studiile arată că consumul regulat de căpșuni este asociat cu un risc scăzut de apariție a diabetului zaharat de tip 2.

Se pare că frecvența aportului de căpșuni este importantă: dacă se consumă o singură dată pe săptămână sau chiar mai rar, valorile de zahăr din sânge nu sunt influențate. Pentru a obține rezultatul scontat, trebuie să se consume cel puțin 2-3 porții săptămânal. Dacă în timpul unei mese se consumă zahăr alături de căpșuni se pare că aproximativ 150 de grame de căpșuni sunt suficiente pentru diminuarea nivelului de zahăr din sânge. Cercetătorii consideră că polifenolii din compoziția căpșunilor joacă un rol major în echilibrarea zahărului din sânge. Mai exact, un tip special de polifenol existent în căpșun, inhibă activitatea enzimei responsabilă de descompunerea amilozei din amidon, în zaharuri simple. Astfel, dacă acțiunea acestei enzime este redusă, se eliberează mai puține zaharuri simple în fluxul sanguin.

Inflamația cronică și excesivă, stresul oxidativ și lipsa de antioxidanți sunt, de cele mai multe ori, factorii principali care stau la baza dezvoltării cancerului. Căpșunii au o serie de proprietăți grație cărora se diminuează riscul apariției cancerului. Beneficiile anticancer au fost demonstrate cel mai bine în cazul cancerului de sân, colon, cervical și esofagian. Acidul elagic din compoziție luptă cel mai eficient împotriva acestei maladii, prin diminuarea activității enzimelor răspunzătoare de producerea inflamației.

În ultima perioadă sunt analizate tot mai des efectele antiîmbătrânire ale căpșunilor. S-a demonstrat deja că aceste fructe îmbunătățesc funcția cognitivă și funcția motorie (optimizează echilibrul și coordonarea mișcărilor).

Dacă o persoană care suferă de colită ulcerativă și boală Crohn consumă în mod constant căpșuni, problemele sale intesti-

nale se pot ameliora, datorită prezenței acidului salicilic în aceste fructe. De asemenea, căpșunile acționează în mod pozitiv și în cazul inflamațiilor specifice artritei și în unele dintre bolile oculare (inclusiv degenerescența maculară), datorită combinației unice de fitonutrienți cu rol antiinflamator. Consumul de căpșuni se recomandă și în cazul hipertensiunii idiopatie (având cauza necunoscută), în tulburările metabolismului și chiar în ateroscleroză.

### Cură de slăbire cu căpșuni

Mai multe studii au arătat că un consum regulat de căpșuni este foarte eficient în pierderea kilogramelor în plus, prin faptul că ajută la creșterea producției de hormoni care stimulează metabolismul și scad senzația de foame. Un avantaj al curei de slăbire cu căpșuni este că acestea conțin foarte puține calorii și pot fi consumate în orice cantitate. Iar cantitatea de zahăr din căpșuni este insignifiantă, așa că nu trebuie să vă faceți griji în această privință.

Calitățile cele mai importante ale căpșunilor în cură de slăbire sunt: accelerează tranzitul intestinal, organismul este hidratat în permanență deoarece aceste fructe conțin 90% apă, se asigură echilibrul mineral al organismului, sunt eficiente în eliminarea toxinelor din intestine, țin la distanță senzația de foame.

Regulile dietei cu căpșuni sunt simple. Include cât mai multe căpșuni în meniul tău zilnic și nu amesteca mâncărurile principale cu căpșunile. Începe ziua cu o limonadă cu căpșuni și puțină miere. Scoate din meniu zahărul alb, făina albă, mezelurile, produsele de patiserie și dulciurile. Consumă carne slabă, preparată prin fierbere sau la grătar. Alege numai grăsimile sănătoase (pește, ulei de măsline, avocado, nuci, migdale, semințe). Scoate din meniu cartofii, pastele făinoase și orezul alb. Consumă multe salate și bea 2 litri de apă pe zi. Consumul caloric zilnic trebuie să fie de 1.400 de calorii (căpșunile nu se pun). Succes!

Ing. chimist **Mircea Georgescu**  
Tel.: 0721202752

## MELISSA - Magazin produse naturale pentru sănătate

Este mai ușor să previi decât să tratezi o boală...

Experiență de peste 10 ani în slujba sănătății dumneavoastră!

Informații: 0721.202.752  
Adresa: Satu Mare, str. Cuza Vodă, nr. 12  
(vis-a-vis de Poliție)

**primAGYM**  
AEROBIC CYCLING FITNESS

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

## Cele mai recomandate alimente în potolirea foamei



**Dacă primele raze de soare te-au determinat să intri la regim și nu prea știi ce să mănânci ca să te simți sătulă și plină de energie, îți recomandăm următoarele alimente, care nu doar că te ajută să ții la distanță senzația de foame, ci îți și aduc aportul de nutrienți și vitamine de care organismul tău are nevoie la început de primăvară.**

Prin urmare, să vedem care sunt cele mai sănătoase și sănătoase alimente pe care trebuie să le incluzi în dietă:

**Avocado** - această fructo-legumă este bogată în grăsimi sănatoase, este ușor digerabilă și conține numeroase vitamine, minerale, fibre și antioxidanți, care combat inflamațiile din corp, asigură un tranzit intestinal sănătos și previn afecțiunile cardiovasculare.

De asemenea, avocado posedă un indice glicemic scăzut și ține de foame, fiind vedeta dietelor, reglând nivelul zahărului din sânge și prevenind astfel instalarea diabetului. Îl poți consuma ca atare, în salate, cu pătrunjel, roșii, ceapă, sau sub formă de pastă de avocado cu ulei de măsline.

**Lintea** - are un indice glicemic scăzut, cantități mari de proteine și fibre, care dau senzația de sațietate, și foarte puține calorii, aproximativ 200 la o porție (o ceașcă). Lintea poate fi preparată în diverse moduri, în combinație cu orez, legume sau sub formă de supă, înlocuind

perfect nevoia de pâine și cea de carne, în cazul vegetarianilor.

**Merele** - aceste fructe sunt surse importante de pectină, o substanță organică vegetală care nu permite absorbția grăsimilor și, mai mult, inhibă apetitul și alungă poftele alimentare. Pe lângă aceste efecte benefice, merele conțin vitaminele A, C, PP, fier, magneziu, sodiu, calciu și acid folic, care îți conferă energie și accelerează metabolismul.

**Broccoli** - este o legumă care abundă în nutrienți și antioxidanți, cu efect anticancerigen, dar și în fibre, cu rol deosebit de important pentru sănătatea sistemului digestiv. De asemenea, broccoli beneficiază de prezența a numeroase vitamine (vitamina A, C, B) și minerale (calciu, magneziu, zinc, fier, potasiu), care conferă energie și țin la distanță poftele alimentare, totul cu doar 44 de calorii la o cană de broccoli. Cel mai sănătos mod de a consuma broccoli este înăbușit, astfel încât toți nutrienții se vor păstra în legumă. De asemenea, poate fi consumat și sub formă de sote sau supă cremă.

**Zmeura** - culoarea puternică a acestor fructe mici este un indiciu de conținut bogat de antioxidanți, cu efecte protectoare asupra întregului corp. Conform site-ului csid.ro, zmeura abundă în minerale, precum potasiu și fier, acizi organici, vitamine (C, B1, B12, C, PP) și fibre, compuși care conferă senzația de sațietate și satisfac pofța de dulce, prevenind în același timp apariția constipației.

**ATO**  
MEDICAL VEST  
Dispozitive medicale


**TALON REDUCERE 10%**

**ATO** MEDICAL VEST  
Dispozitive medicale

Pentru produsele aflate pe stoc în magazin

SATU MARE - Satu Mare, Str. Căminarii Lăzii, nr. 1, et. 1, în fața fostei clădire, între cartierul și polițea  
Vedea, Satu Mare, mobil: 0721 070 401, tel/fax: 0361 749 105, e-mail: aro@ato.ro, aro@ato.ro



- *Marii scriitori născuți în Ardeal au contribuit din plin la dezvoltarea literaturii naționale. Slavici, Rebreanu, Coșbuc, Goga, Agârbiceanu, Pavel Dan, Blaga sunt doar câteva din numele de referință. Se spune că scriitorul ardelean este, de regulă, mai înclinat spre tradiție și spre relevarea valorilor etice. În general, este adevărat, dar fiecare autor creează o lume proprie.*

# PORTRET

## Gheorghe Glodeanu: "Am ajuns la 21 de cărți dintre care unele au avut trei sau patru ediții. Este mult mai mult decât am crezut că voi putea realiza"

Dacă nu ar aborda subiecte de o incontestabilă modernitate, s-ar putea spune că Gheorghe Glodeanu este un critic de modă veche. Profesor la universitatea din Baia Mare, născut la Carei, criticul și istoricul literar rămâne legat mai degrabă de Satu Mare decât de orașul în care profesază de ani buni. Probabil că aplecarea lui spre fantastic, temă pe care a abordat-o începând cu Mircea Eliade și sfârșind cu ultimele cărți ale unor autori contemporani, și-a găsit la Satu Mare un câmp mai fertil.

O vină o poartă, probabil, și prietenii literari sătmăreni, precum și revista Poesis, în paginile căreia semnătura lui se întâlnește încă de la primele numere.

Gheorghe Glodeanu este un critic serios, care se apleacă asupra textului, fără să se lase fascinat de numele autorilor. Este unul dintre pușinii critici despre care se poate spune că și-a făcut din obiectivitate un crez.

S-a născut în data de 9 decembrie 1957, la Carei. Oraș provincial, fără o activitate culturală intensă, dar cu mult farmec, după cum ne mărturisește, și cu niște profesori excelenți. La vremea respectivă, dascălul se bucura de un real prestigiu în comunitate. Datorează foarte mult profesorilor lui, îndeosebi celor de limba și literatură română. Dar și bibliotecii. De mic a fost un cititor împătimit, a devorat cărțile, atât pe cele din biblioteca familiei, cât mai ales pe cele din biblioteca liceului și pe cele de la Biblioteca Orașenească. Această pasiune a cărților i-a rămas veșnică. Cu mențiunea că, pe parcurs, cititorul de odinioară a devenit și autor, un critic și istoric literar ce ține să își împărtășească experiențele de lectură.

Întrebat dacă ar mai scrie dacă ar fi milionar, Gheorghe Glodeanu spune că scrisul este o problemă de vocație, ce nu are legătură cu banii, ci doar cu harul scriitorului și nevoia sa interioară de a se exterioriza.

- *Ce nume ați fi vrut să purtați?*

- La întrebarea dv. privind ce nume aș fi vrut să port, răspunsul este simplu. Mă numesc Gheorghe Glodeanu și m-am obișnuit cu numele acesta. Chiar dacă anticicii credeau că numele îți prefigurează destinul (de aici celebra zicală "nomen est omen"), eu cred că este exact invers. Omul este cel care trebuie să își facă - dacă poate, desigur - din nume un renume. Prin urmare, nu am trăit cu nostalgia altor identități posibile. Acesta este și motivul pentru care nu am apelat la pseudonime. O singură dată mi s-a întâmplat să folosesc un pseudonim literar, dar involuntar. Era la începutul anilor 80, iar Radu Enescu, redactorul-șef adjunct al revistei "Familia" din Oradea, mi-a publicat nu mai puțin de trei texte într-un singur număr. Cum materialele nu puteau purta aceeași semnătură, mi-a cerut un pseudonim. Nu am găsit nimic interesant, așa că, presat de timp, mi-a dat el unul: Gheorghe Sătmăreanu. Dar nu mi-a plăcut. Se pare că nu a avut inspirația lui Iosif Vulcan când acesta l-a "botezat" pe Eminescu.

- *Unde și în ce epocă v-ar fi plăcut să trăiți?*

- Cum perioada și locul unde te naști se poate schimba doar în literatura SF, nu mi-am bătut capul cu ce s-ar fi întâmplat dacă m-aș fi născut altundeva și altcândva. Oricum, lumea s-a schimbat enorm chiar și în timpul vieții mele. Am trăit peste trei



Întrebat dacă ar mai scrie dacă ar fi milionar, Gheorghe Glodeanu spune că scrisul este o problemă de vocație, ce nu are legătură cu banii, ci doar cu harul scriitorului și nevoia sa interioară de a se exterioriza

decenii în totalitarism și aproape tot atâta după Revoluția din 1989. Trebuie să mă mulțumesc cu ce se întâmplă aici și acum, chiar dacă multe lucruri îmi displac. Mai ales actuala lipsă de interes pentru cultură.

- *Care este limba străină preferată?*

- Limba străină preferată este limba franceză. Este limba unei mari culturi. Nu e întâmplător că sunt absolut în specializarea limbii și literaturii române - limba și literatura franceză. Aproape toate marile curente artistice s-au dezvoltat mai întâi în Franța. Lucrurile s-au schimbat doar odată cu postmodernismul, când principalele influențe au început să vină dinspre Statele Unite și nu de la Paris, unde s-au format cei mai mulți intelectuali români care au pus bazele culturii naționale.

- *Care sunt cărțile pe care le-ați publicat?*

- În ceea ce privește cărțile publicate, ele s-au adunat odată cu trecerea timpului. A fost foarte greu până am reușit să public prima carte. Am așteptat acest eveniment timp de zece ani. Era gata deja în 1983, dar a apărut abia în 1993! Aceasta deoarece m-am ocupat de un scriitor interzis pe vremea totalitarismului, Mircea Eliade. În 1992, după ce am început să lucrez la Universitatea din Baia Mare (de 25 de ani sunt navetist!), am găsit aici o editură care mi-a publicat cartea într-un timp record. De-a lungul anilor, am colaborat cu mai multe edituri. Câțiva ani am lucrat foarte bine cu Editura Libra din București, la care am scos vreo șapte cărți. Prima a fost teza mea de doctorat, "Poetica romanului românesc interbelic", publicată în 1998. Au urmat: "Incursiuni în literatura diasporei și a disidenței" (1999), "Avatarurile prozei lui Mihai Eminescu" (2000), "Poezie și poezie" (2004), "Măștile lui Proteu. Ipostaze și configurații ale romanului românesc" (2005), "Fascinația ficțiunii. Incursiuni în literatura interbelică și contemporană" (2006), "Romanul. Aventura spirituală a unei forme literare proteice" (2007). Am avut o concluzare bună și cu Editura Dacia din Cluj, unde am publicat "Coordonate ale imaginarului în opera lui Mircea Eliade" (2001 și 2007), "Liviu Rebreanu. Ipostaze ale discursului epic" (2001) și "Poetica misterului în opera lui Mateiu I. Caragiale" (2003). Alte cărți au apărut la Editura Limes, tot din Cluj: "Max Blecher și noua

vine greu să vorbesc despre mine deoarece numărul mare al cărților (21) și al articolelor de specialitate publicate (peste 550) sună a laudă de sine. Cifrele vorbesc, dar adesea se uită că în spatele lor se găsește o activitate asiduă de peste trei decenii și jumătate. În ciuda acestor cifre, rămân un om modest, care trăiește în bibliotecă.

- *Aveți cărți scrise și nepublicate?*

- Deși am așteptat zece ani până la apariția primei cărți, am reușit să recuperez rămânerea în urmă printr-o muncă deosebit de intensă. Multe din cărțile mele au avut 3-4 ediții, tocmai pentru că tirajele actuale sunt foarte mici. Nu am cărți finalizate și nepublicate. Doar cărți în pregătire. Sper ca la sfârșitul anului să pot serba împlinirea unei vârste rotunde cu o nouă lucrare de referință. Este vorba de o sinteză la care lucrez de peste trei ani dedicată corespondenței de dragoste în literatura română.

- *Care sunt scriitorii care v-au influențat cel mai mult?*

- Autorul preferat rămâne Mircea Eliade. L-am descoperit încă în anii șaptezeci, pe vremea liceului, când lucrările sale încă erau interzise la noi, fiind tipărite sporadic în momentele în care se încerca atragerea autorului în țară. Apoi se lăsa din nou tăcerea deoarece marele om de cultură nu venea (în ciuda teribilului său dor de patrie), știind că gestul lui ar fi fost interpretat politic. Lucrarea mea de licență s-a intitulat "Metamorfozele timpului în proza fantastică a lui Mircea Eliade" (1981). Articolul meu de debut, publicat în același an în revista "Tribuna" din Cluj, este o cronică la romanul "Noaptea de Sânziene" al aceluiași autor. Este primul articol publicat în țară despre această carte de referință, care a fost interzisă foarte mult timp la noi. Am avut șansa să pot parcurge versiunea tipărită în limba română, la Paris, în 1971. Desigur, lui Mircea Eliade i se adaugă mulți alți autori pe care îi admir: Liviu Rebreanu, G. Călinescu, Camil Petrescu, Anton Holban, Mihail Sebastian, M. Blecher, Urmuz, Grigore Cugler, Marin Preda, D.R. Popescu, Nicolae Breban, Augustin Buzura, Ștefan Bănuțescu, George Bălăiță, Ioan Groșan, Mircea Cărtărescu. Și ei sunt doar o parte dintre scriitorii autohtoni, la care se adaugă numele mari din literatura universală. Despre toți am scris în numeroase reviste în care m-am exprimat. În ultimul timp, public îndeosebi în revista "Nord Literar" din Baia Mare, revistă pe care o conduc, în "Poesis" (la care am fost membru fondator alături de G. Vulturescu, Al. Pintescu și Emil Matei) și în "Mișcarea Literară" din Bistrița. Periodic, articolele mele pot fi citite și în numeroase alte reviste sau în buletinele științifice ale unor conferințe naționale și internaționale organizate de universitățile din țară și din străinătate.

- *Care a fost perioada cea mai glorioasă a literaturii române?*

- Perioada cea mai glorioasă a literaturii române a fost, indiscutabil, perioada interbelică. Aceasta datorită unei generații extraordinare de scriitori, care, într-o etapă foarte scurtă, a reușit să recupereze rămânerea în urmă și să realizeze visata sincronizare cu literatura universală. În proză, au existat autori precum Liviu Rebreanu, Camil Petrescu, Mircea Eliade, Hortensia Papadat-Bengescu, Cezar Petrescu, Anton Holban, M. Blecher, Mihail Sebastian, Mateiu Caragiale. În poezie, s-au impus Argeșii, Blaga, Bacovia, Ion Barbu. În sfera criticii literare activau G. Călinescu și E. Lovinescu. Nu trebuie să uităm nici de reprezentanții avangardei, dintre care unii au devenit niște precursori în plan euro-

pean. Un bun exemplu rămâne, în acest sens, extraordinarul Urmuz.

- *Și în comunism s-a făcut artă și literatură?*

- Evident. Este adevărat, în comunism existau două literaturi. O literatură de propagandă, ce ținea cont de comandamentele epocii, și o literatură autentică, de reală valoare. Cititorii împătimiti și mai ales criticii literari știau foarte bine care sunt adevăratele repere culturale. După 1990, a existat chiar o dispută privind locul în care s-a scris literatura română autentică. În țară sau în exil? Exilul a însemnat libertate de exprimare și câteva nume foarte importante, precum Mircea Eliade, Emil Cioran, Eugen Ionescu, Vintilă Horia. Cu toate acestea, numărul scriitorilor valoroși a fost puțin mai mare în țară. În ciuda opresiunilor, s-a publicat multă literatură autentică. Nu trebuie uitat faptul că în timpul totalitarismului au existat perioade mai bune și mai rele. După prigoana teribilă din anii 50, între 1965 și 1971, a urmat o scurtă perioadă de deschidere, când s-a impus formidabila generație 60 și când au putut să apară câteva experiențe artistice novatoare precum cele promovate de grupul oniric și de reprezentanții Școlii de la Târgoviște. Apoi lucrurile s-au stricat tot mai mult, luând o turnură cumplită în anii 80. Dar și atunci a reușit să se impună o generație de excepție, în frunte cu Mircea Nedelciu și Mircea Cărtărescu.

- *Cum se scria în comunism, cum se scria în democrație? Descrieți asemănările și deosebirile fundamentale.*

- Scrisul presupune reclusiune, retragerea la masa de scris. Fiecare creator ascultă de propria vocație. În totalitarism, problemele erau legate de posibilitățile de publicare. Existau subiecte tabu și scriitorii despre care nu puteai să scrii. Din cauza economiei de hârtie, editurile publicau doar un număr limitat de cărți, astfel că pentru un debutant era foarte greu să iasă în lume. În plus, cărțile treceau prin mai multe filtre ale cenzurii. Dar exista o teribilă sete de lectură. Azi, ai deplină libertate să scrii despre orice. Se publică foarte multă literatură bună, dar au cam dispărut cititorii. Literatura exilului a fost în mare parte recuperată, astfel încât volumele autorilor odinioară interziși (Eliade, Ionescu, Cioran, Vintilă Horia etc.) au devenit accesibile. Cu toate acestea, lumea nu se îngheșuie să le citească. A dispărut lectura ca delectare. Cititul devine tot mai mult o profesie practică de filologi. Mai trăiește generația care s-a născut cu această mitologie a cărții, dar tot mai mulți tineri de azi preferă alte modalități de a petrece timpul liber.

- *Există diferențe între literatura națională și literatura scriitorilor ardeleni?*

- Marii scriitori născuți în Ardeal au contribuit din plin la dezvoltarea literaturii naționale. Slavici, Rebreanu, Coșbuc, Goga, Agârbiceanu, Pavel Dan, Blaga sunt doar câteva din numele de referință. Se spune că scriitorul ardelean este, de regulă, mai înclinat spre tradiție și spre relevarea valorilor etice. În general, este adevărat, dar fiecare autor creează o lume proprie.

- *Ați mai scrie dacă ați fi multimilionar?*

- Scrisul este o problemă de vocație, ce nu are legătură cu banii. Dacă ai har, simți nevoia interioară să te exprimi. În absența talentului, totul este zadarnic. Cazul meu este fericit deoarece pot îmbina munca de la catedră cu activitatea de critic și istoric literar.

A consemnat Mirela F.

Nu a mai rămas nimic din câmpul cu stejari, numit Cova da Iria, unde în 1917 păstorii Francisco, Jacinta și Lúcia au văzut-o pe Maica Domnului, care le-a încredințat trei secrete.

## Un copil brazilian vindecat la Fatima vine la centenar

Copilul din Brazilia care ar fi fost vindecat printr-o minune săvârșită de cei doi frați păstori de la Fatima care vor fi canonizați de papa Francisc va participa la ceremonie, relatează EFE.

Pe site-ul oficial al vizitei suveranului pontif la sanctuarul portughez se informează că minorul, a cărui identitate nu a fost dezvăluită, va participa la slujba pe care o va oficia papa și în cadrul căreia cei doi păstori Francisco și Jacinta vor fi canonizați.

Francisco (1908-1919) și Jacinta Marto (1910-1920) au fost martori la aparițiile Fecioarei în 1917 la Fatima, alături de verișoara lor Lucia. Cei doi frați au fost beatificați în 2000 de papa Ioan Paul al II-lea și vor fi canonizați de Francisc pentru acest miracol în urma căruia s-ar fi vindecat copilul brazilian în 2013.

Micuțul care pe atunci avea 6 ani căzuse pe geam de la etaj și a intrat în comă suferind leziuni cerebrale grave. Familia lui s-a rugat la bazilica Nuestra Señora de Fátima pentru vindecarea copilășului care după trei zile s-a trezit din comă și a ieșit apoi din spital.

Papa Francisc ajunge la Fatima vineri și va rămâne 24 de ore la acest sanctuar unde sunt așteptate aproximativ un milion de persoane.

Un rozariu, cântărind 540 de kilograme și având o înălțime de 26 de metri, a fost realizat de artista portugheză Joana Vasconcelos pentru a fi dăruit papei Francisc.

Lucrarea realizată la comanda sanctuarului cu prilejul centenarului este formată din piese albe și amintește de rozariul din mărgelale pe care Fecioara îl ținea în mână la prima sa apariție la Fatima.

## Aparițiile Fecioarei au făcut din Seuca un nou loc de pelerinaj

Locul de pelerinaj de la Seuca este un loc sfânt în formare de la începutul anilor 2000, în baza apariției Fecioarei Maria, devenind cunoscut datorită vizionilor lui Rózsika Marián, o țișgancă din localitate.

Fecioara Maria i-a apărut pentru prima oară lui Rózsika Marián la 17 iulie 1995, când aceasta avea treizeci și trei de ani, în al treilea an de când orbise. După spusele ei, deseori se ruga până noaptea târziu. Discuția ei cu Fecioara Maria a avut loc noaptea la ora unsprezece. După cum remarcă ea, simțea că în ziua aceea rugăciunile ei erau mai ardente decât oricând. Acest eveniment cu mare încărcătură emoțională marchează limita între viața ei „veche” și cea „nouă”. După această discuție, Fecioara Maria îi apărea lui Rózsika Marián în momentele anunțate în prealabil. A doua oară Fecioara Maria a apărut ca o statuie înconjurată de lumina cerului. Rózsika Marián legitimează autenticitatea vizionilor ei și cu semne miraculoase din mediul înconjurător - spre exemplu, cu întâmplarea înfloririi mălului în luna noiembrie a anului 1996. Pe parcursul convorbirilor cu Rózsika, Fecioara Maria apare ca o mamă ocrotitoare, o sfătuitoare și o învățătoare spirituală, precum s-a constatat de către cercetători în cazuri similare.

# 100 de ani de la primele apariții ale Fecioarei Maria la Fatima

Micul orașel Fatima, din centrul Portugaliei, s-a îmbrăcat în straie de sărbătoare pentru a-l primi pe papa Francisc la sanctuarul ridicat exact pe locul în care Fecioara Maria s-a arătat celor trei copii păstori și care a devenit loc de pelerinaj pentru milioane de credincioși.

Nu a mai rămas nimic din câmpul cu stejari, numit Cova da Iria, unde în 1917 păstorii Francisco, Jacinta și Lúcia au văzut-o pe Maica Domnului, care le-a încredințat trei secrete.

Fatima este o mică localitate rurală, săracă și catolică unde locuiau câteva sute de săteni. Azi este un oraș de aproape 12.000 de locuitori care trăiesc prin și pentru sanctuarul ce ocupă 72.000 de metri pătrați și care primește anual milioane de pelerini creștini.

## Capela Aparițiilor, inima orașului

Anul 2017 este o mare provocare pentru Fatima pentru că ochii întregii lumi vor fi ațintiți asupra lăcașului care a fost supus renovării în ultimele luni. O atenție deosebită a fost acordată Capелеi Aparițiilor, suflului sanctuarului și cea mai veche construcție a clădirii.

Micul lăcaș se păstrează ca atare din 1919 când a fost construit, deși doi ani a fost închis după un atentat cu explozibili comis de o grupare "antifatimistă". Lucrările cele mai ample de renovare s-au făcut pe esplanada exterioră care a fost asfaltată cu ocazia centenarului.

Statuia Maicii Domnului de la Fatima pe un pedestal plasat în locul în care s-a înfățișat Fecioara domină capela care a fost martora la trecerea Primului Război Mondial, tranziția la Republică și epidemiile de tuberculoză și gripă spaniolă.

## Mormintele vizionarilor

Gripa spaniolă a fost cea care le-a adus moartea celor doi frați păstori Francisco și Jacinta la puțin timp după ce au fost martori la apariția Fecioarei. Singura supraviețuitoare a miracolului, verișoara lor Lucia, a murit în 2005 după ce și-a dedicat întreaga viață Domnului intrând în Ordinul Călugărițelor Carmelite Desculțe. Rămășițele celor trei se odihnesc în altă clădire a Sanctuarului, la Bazilica de Nuestra Señora del Rosario, inaugurată în 1953 în plină dictatură în Portugalia. La porțile sale o serie de coloane încearcă să unească toate clădirile Sanctuarului, oferind un spațiu exterior cu o capacitate de un milion de persoane. Pe esplanada este prevăzută oficierea unei liturghii în care papa îi va canoniza pe cei doi frați, Jacinta și Francisco.

Celălalt mare templu al Fatimei este Bazilica de la Santísima Trinidad, cu o capacitate de 8.600 de persoane așezate și cu un impunător altar care oferă spațiu de oficiere a unei slujbe pentru o sută de prelați. Inaugurat în 2007, este cel mai mare și mai bogat lăcaș construit în istoria recentă a Portugaliei.

La porțile sale a fost instalat săptămăna trecută un rozariu înalt de 26 de metri realizat de artista portugheză Joana Vasconcelos, care va fi iluminat la venirea papei și care va rămâne aprins



De la stânga la dreapta, cei trei copii păstori din Fatima: Jacinta, Lucia și Francisco Marto în 1917

în fiecare seară până la 13 octombrie, când a avut loc cea de-a șasea și ultima apariție a Fecioarei.

## Cele trei secrete

Opera face trimitere la rozariul din mărgelale pe care Maica Domnului îl avea în mână când s-a înfățișat celor trei copii și care a devenit un obiect religios comun tuturor pelerinilor. Cu rozariul în mână Fecioara le-a dezvăluit păstorilor cele trei secrete de la Fatima. Primul se referea la moartea prematură a celor doi frați, al doilea la sfârșitul Primului Război Mondial, începerea celui de-al Doilea și sfârșitul comunismului, iar al treilea secret, dezvăluit de Biserica Catolică în anul 2000, făcea referire la asasinarea "unui episcop îmbrăcat în alb" și care a fost interpretat ca tentativa de asasinat asupra papei Ioan Paul al II-lea.

Suveranul pontif, convins că Maica Domnului de la Fatima l-a apărut de moarte, a donat sanctuarului glonțul care i-a fost extras și care este acum încrustat în coroana de pe fruntea statuii Fecioarei din Capela Aparițiilor.

## 13 mai 1917, începutul

Anul 1917, era parcă mai crunt ca niciodată pentru săteni, ciobani și agricultori, întrucă țara era răvășită de ororile Primului Război Mondial și de sărăcie. În primăvara aceluiași an, pe 13 mai, trei copii din Fatima, Lucia dos Santos și verii ei Jacinta și Francisco, având vârstele între 7 și 13 ani, își pășteau turmele când dintr-odată s-a iscat un fel de furtună, urmată de două fulgere, pentru ca apoi, deasupra unui stejar, să le apară imaginea Fecioarei Maria, pe care ulterior copiii aveau să o descrie astfel: "O Doamnă îmbrăcată toată în alb, mai strălucitoare decât soarele, răsplândind o lumină mai limpede și mai intensă decât un pahar de cristal umplut cu apă cristalină, străbătut de razele celui mai arzător soare", va povesti Lucia. "Fața sa, de o frumusețe de nedescris, nu era nici tristă, nici bucură, ci serioasă, cu un aer de mustrare blândă. Avea mâinile împreunate, ca pentru

rugăciune, sprijinite pe piept și îndreptate în sus. De mâna dreaptă îi atârna un rozariu..."

O vedeau cu toții, dar singura care o putea auzi era Lucia, cea care a întrebă-o cine este și ce ar vrea de la ei. Maria le-a spus că vor trebui să îndure multe suferințe și că vor trebui să se roage mult, că Jacinta și Francisco vor veni curând la ea (lucru care avea să se întâmple în anii imediat următori), dar Lucia va veni mult mai târziu (avea să moară la 98 de ani), și le-a cerut să vină în același loc timp de șase luni în fiecare zi de 13.

La următoarele întâlniri, Fecioara a continuat să le spună să se roage mult și să recite din Rozariu, zicându-le și că războiul se va sfârși curând, iar cei teferi vor reveni la casele lor.

Vestea evenimentelor de la Fatima s-a răspândit cu repeziciune, astfel încât începuseră să vină credincioși din toată țara. Presa guvernamentală de la Lisabona, îndeosebi publicația anticlericală "O seculo", și mai-marii statului, îi acuzau pe copii de șarlatanie. Lucia, Jacinta și Francisco vor fi arestați și anchetați timp de trei zile. Însă vor rezista, inclusiv deselor amenințări cu moartea, cu o încrâncenare care-i va impresiona inclusiv pe torționarii guvernamentali.

## Miracolul din 13 octombrie

Pe 13 octombrie 1917 la Fatima se aflau aproximativ 70.000 de oameni veniți din toate colțurile țării, dar și din străinătate, mulți corespondenți ai unor prestigioase agenții internaționale de presă, reporteri, fotografi și reprezentanți ai oficialităților guvernamentale care așteptau un fiasco răsunător. Tre-cuse de miezul zilei, momentul la care Fecioara se ivise întotdeauna, iar gloata dădea semne de revoltă contra celor trei copii, mai ales că o ploaie cumplită și rece se abătuse de ore bune asupra tuturor.

Lucia, Jacinta și Francisco erau amenințați cu linșarea, motiv pentru care preotul din Fatima, un apropiat și un susținător al lor, încercase să-i îndepărteze de mulțime, lucru pe care aceștia l-au refuzat cu înverșunare: "Doamna a promis că va veni și va veni".

Aproape instantaneu cerul este spintecat de fulgere, iar Fecioara își face apariția deasupra altarului improvizat lângă un măslin. Mulțimea nu vede decamdată decât o lumină puternică și o aude pe Lucia vorbind către aceasta. După spusele ulterioare ale fetei, dialogul a fost următorul:

"Lucia: Ce doriți de la mine, Doamnă?"

Sfânta Fecioară: Vreau să-ți spun să se construiască aici o capelă în cinstea mea, pentru că eu sunt Regina Rozariului, și că va trebui să continuați să spuneți Rozariul zilnic. Războiul e pe sfârșite și militarii se vor întoarce curând la casele lor.

Lucia: Aveam multe lucruri să vă cer: să vindecați câțiva bolnavi și să convertiți câțiva păcătoși...

Sfânta Fecioară: Pe unii da, pe alții nu. Ei trebuie să se îndrepte, să ceară iertare pentru păcatele lor. Și luând o înfățișare mai tristă: Să nu-l mai supere pe Dumnezeu, Domnul nostru, care este deja foarte insultat".

Apoi Maica Domnului și-a îndreptat mâinile către soare, de care o legau acum două dăre de foc. În acel moment Lucia dos Santos se întoarce către mulțime strigând cu o voce mai puternică decât ar fi crezut-o cineva în stare: "Priviți soarele", iar peste alte câteva clipe: "Închideți umbrelele!"

În acel moment, 70.000 de chipuri îngrozite aveau să vadă cum soarele avea să strălucească cu o putere de nimeni văzută până atunci, dar fără a fi orbitor, apoi să răspândească jerbe de foc și să se rotească de mai multe ori, dând impresia că se va prăbuși peste mulțimea cuprinsă de panică și isterie. Oamenii de toate soiurile, credincioși sau ateii, oficiali și militari, erau convinși că sunt martorii sfârșitului lumii și că aveau să-i spună, un fenomen niciodată întâlnit sau atestat în istoria cunoscută a omenirii și nici explicat plauzibil de oamenii de știință prin mijloacele logicii sau rațiunii, a durat 10 minute și a putut fi urmărit de pe o rază de circa 40 de kilometri. Apoi a încetat totul. Lucia a murit într-o zi de 13.

A consemnat Vasile A.

În cadrul unui documentar, Trogneux a povestit cum tânărul a reușit să îi pătrundă în suflet: "Pas cu pas, el a reușit să spargă toate barierele, cu răbdare, în toate modurile posibile. Nu era un adolescent. El avea relații de egalitate cu adulții", a completat Brigitte Trogneux, acum în vârstă de 64 de ani. Într-un final, Brigitte s-a mutat în capitala Franței pentru a-i fi alături și pentru a divorța de soțul ei și de atunci au fost nedespărțiți.

# Emmanuel și Brigitte Macron, ținta atacurilor din presa franceză

Cuplul prezidențial francez susține că mass media dau dovadă de un misoginism înrădăcinat

În timp ce Emmanuel Macron se bucura de victoria sa în fața candidatei de extremă-dreapta Marine Le Pen, el și-a adus soția pe podium și i-a mulțumit pentru sprijinul pe care i l-a oferit pe timpul campaniei prezidențiale, potrivit The Independent.

"Brigitte, mereu prezentă, și chiar mai mult acum, fără de care nu aș mai fi eu", a declarat președintele nou-ales în fața mulțimii.

Brigitte Macron (născută Trogneux) a fost o prezentă constantă pe perioada campaniei prezidențiale, ajutându-l pe Macron în conturarea agenției politice, organizarea de întâlniri, editarea discursurilor și oferindu-i sfaturi cu privire la prezența sa scenică.

Emmanuel Macron a întâlnit-o pe Brigitte Trogneux pe când era un puști de 15 ani, iar doi ani mai târziu acesta i-a făcut o promisiune pe care avea să o îndeplinească.

"La vârsta de 17 ani, Emmanuel mi-a spus: «Orice vei face, eu o să mă însor cu tine», a povestit Brigitte Trogneux jurnaliștilor de la Paris Match, anul trecut.

Cei doi s-au căsătorit în 2007, iar Brigitte i-a fost alături în strânsa campanie prezidențială.

"Nu o ascund", a spus Macron pentru un canal de televiziune francez. "Este parte din viața mea, așa cum a fost mereu. Îi datorez foarte multe, pentru că ea m-a făcut ceea ce sunt acum. Dacă voi fi ales - pardon, când vom fi aleși - ea o să fie acolo lângă mine", a declarat Emmanuel Macron, în cadrul unui discurs de luna trecută. "Vă mulțumim că ne acceptați așa, un cuplu ieșit din tipare", a spus Macron în cadrul unei ceremonii.

Diferența de vârstă de 25 de ani dintre cei doi a reprezentat un motiv de ridiculizare în presa din Franța.

Cuplul a răspuns la "obsesia" mass-media, susținând că dau dovadă de un misoginism înrădăcinat, făcând referire la Donald și Melania Trump, a că-



Cei doi s-au căsătorit în 2007, iar Brigitte i-a fost alături în strânsa campanie prezidențială

ror diferență de vârstă este exact aceeași. Cu toate acestea, presa nu a făcut niciun comentariu pe seama diferenței lor de vârstă.

Macron a declarat că va contura și defini pentru prima dată rolul ambiguu al primei doamne din Franța și va elabora o descriere oficială a postului pentru Brigitte.

Potrivit Daily Mail, Prima Doamnă a Franței ar urma să lucreze în guvernul francez. Dar munca ei nu va fi remunerată.

Încercând o abordare în stilul Michelle Obama, rolul lui Brigitte Trogneux va fi acela de a gândi noi reforme în sistemul de învățământ francez, notează cotidianul britanic.

Cu două decenii în plus de experiență, comparativ cu soțul ei, fosta profesoară care i-a creionat caracterul noului președinte al Franței, încă de la vârsta de 15 ani, bunică a opt copii, este de așteptat să joace un rol destul

de activ în noul executiv de la Paris.

Când va ajunge la Elysee, doamna Trogneux va avea astfel numeroase sarcini de îndeplinit, o echipă cu care va lucra și un buget stabilit.

Dar președintele a fost foarte clar că munca ei nu va fi plătită. Remarca a venit după ce campania prezidențială a lui François Fillon a fost efectiv încheiată de acuzațiile potrivit cărora și-ar fi plătit soția din bani publici pentru a face "o muncă falsă".

"Se va concentra asupra muncii pentru copiii cu autism și pentru cei dezavantajați", a declarat Candice Nedelec, coautor al unei biografii a cuplului, pentru The Times.

**Relația lor a început când președintele ales al Franței avea 18 ani**

Relația dintre cei doi a început du-

pă ce Macron a jucat într-o piesă de teatru a lui Brigitte, atunci când avea doar 18 ani, în cadrul unei școli ieșuite private din Amiens, nordul Franței. La acea vreme, Brigitte Auziere, căsătorită și mamă a trei copii, era responsabilă grupului de teatru, iar Emmanuel, un iubitor al literaturii, era membru al grupului.

Ulterior, acesta s-a mutat la Paris pentru ultimul său an de liceu, perioadă în care cei doi vorbeau constant.

"Ne sunam mereu unul pe altul, petreceam ore întregi la telefon", a declarat acesta într-un interviu.

În cadrul unui documentar, Trogneux a povestit cum tânărul a reușit să îi pătrundă în suflet: "Pas cu pas, el a reușit să spargă toate barierele, cu răbdare, în toate modurile posibile. Nu era un adolescent. El avea relații de egalitate cu adulții", a completat Brigitte Trogneux, acum în vârstă de 64 de ani.

Într-un final, Brigitte s-a mutat în capitala Franței pentru a-i fi alături și pentru a divorța de soțul ei și de atunci au fost nedespărțiți.

Cei doi s-au căsătorit în 2007, iar Brigitte i-a fost alături în strânsa campanie prezidențială.

Candidatul de centru, Emmanuel Macron, a obținut 23,75% din voturi în primul tur al scrutinului prezidențial din Franța, fiind urmat de reprezentanta extremei drepte, Marine Le Pen, care a primit 21,53%, conform rezultatelor finale comunicate de Ministerul francez de Interne, potrivit Reuters.

"Vreau să fiu președintele patrioților împotriva amenințării reprezentate de naționaliști", a declarat Macron în seara alegerilor.

"Într-un singur an am schimbat fața politicii franceze", a mai declarat politicianul în discursul susținut în fața membrilor organizației civice În Mișcare! ("En marche!", liberal-socială), care a fost fondată în urmă cu doar un an.

Macron a mai promis că va fi "vocea speranței" pentru Franța și Europa.

## S-au înregistrat în premieră sunetele dintre Saturn și inelele sale

Sonda Cassini a transmis sunetul care se aude în spațiu, înregistrat între inelele lui Saturn.

Fișierele audio au fost transmise către



Pământ după ce Cassini a realizat a doua manevră de pătrundere între Saturn și inelele sale, informează Science Alert. Prima manevră a sondei a avut loc pe 26 aprilie, moment în care a fost înregistrat și sunetul.

Evenimentul reprezintă o dublă premieră: este pentru prima dată când putem asculta Universul și prima dată când o sondă s-a aventurat atât de aproape de Saturn. "Regiunea dintre inelele lui Saturn este un «mare gol», aparent," a declarat Earl Maize, managerul proiectului Cassini.

După cum explică și NASA într-o declarație oficială, atunci când Cassini a trecut prin inelele lui Saturn instrumentele de măsurare a undelor radio și plasmatice (RPWS) au detectat sute de "particule inelare", dar după ce a ajuns în spațiul dintre planetă și inele nu a mai fost înregistrat nimic.

RPWS nu înregistrează direct unde sonore, acesta detectează undele radio și plasmatice pe care le transformă, apoi, în sunet. Rezultatul este reprezentat de sunetul pe care îl fac particulele de praf ce se lovesc de instrumente și antene, însoțit de fluierăturile și scârțâiturile generate de particulele din spațiu.

## Locul din România unde nimeni nu a divorțat timp de trei secole

Deși nu ai fi crezut, este adevărat: în România chiar există un loc în care nimeni nu a divorțat de trei secole.

Este vorba despre localitatea Biertan, un sat situat în Podișul Transilvaniei, la



distanțe egale de Mediaș și Sighișoara. De-a lungul istoriei, localitatea Biertan a fost un important centru viticol și meșteșugăresc, caracteristici pe care le păstrează și azi, scrie descoperă.ro.

Este renumită pentru vinurile produse aici, dar mai ales pentru Biserica fortificată, una dintre cele mai bine păstrate din Transilvania, cel mai important obiectiv turistic din localitate, atrăgând mii de turiști în fiecare an.

Pagină realizată de Mirela F.

## Doi asteroizi din sistemul solar au primit nume românești

Doi asteroizi au primit numele președintelui Agenției Spațiale Române (ROSA), dr. fizician Marius-Ioan Piso, și primului și singurului cosmonaut român, Dumitru-Dorin Prunariu.

Noile nume de asteroizi - (10466) Marius-Ioan și (10707) Prunariu - au fost anunțate în circulara publicată de către Uniunea Astronomică Internațională în aprilie 2017. Propunerea numelor a venit din partea Institutului Astronomic al Academiei Române.

Asteroidul (10466) Marius-Ioan a fost descoperit în 1981, pe 1 martie, având un diametru de 2,6 km, semi-axa mare de 2,332 unități astronomice (U.A.) și o perioadă de revoluție de 1.301 zile. Asteroidul poate ajunge la o distanță minimă de Pământ de 1,13 U.A.

Unitatea astronomică este o unitate de măsură a lungimii, egală cu distanța aproximativă dintre Pământ și Soare de 150 milioane km.

Dr. fizician Marius-Ioan Piso este cel care a înființat Agenția Spațială Ro-



Asteroidul (10466) Marius-Ioan a fost descoperit în 1981, pe 1 martie, având un diametru de 2,6 km

mână (ROSA) în 1991, iar în ianuarie 2011 a contribuit la aderarea țării la Agenția Spațială Europeană.

Marius-Ioan Piso este Președintele și Directorul Executiv al Agenției

Spațiale Române (ROSA), precum și membru al Consiliului Consultativ al Academiei Internaționale de Astronautică IAA (din 2006), reprezentant național în Comitetul Științific NATO (din 2004) și membru al bordului Grupului Consultativ pe Tehnologii Spațiale din cadrul Organizației pentru Cercetare și Tehnologie din NATO (din 2005), reprezentant al României la Agenția Spațială Europeană (din 1998), printre altele.

Asteroidul (10707) Prunariu a fost descoperit în 24 octombrie 1981. Cu un diametru de 6 km și semi-axa mare de 2,431 U.A., acest asteroid face o rotație în jurul Soarelui în 1.385 de zile. Asteroidul poate ajunge la o distanță minimă de Pământ de 0,87 U.A. Numele asteroidului este acum legat de primul și singurul cosmonaut român, care la vârsta de 28 de ani a zburat la bordul Soyuz 40 până la complexul orbital Salyut 6 într-o misiune cosmică ce a durat aproximativ 8 zile.

# Sheryl Crow privește cu încredere spre viitor



**Cu nouă premii Grammy la activ și peste 50 de milioane de albume vândute în întreaga lume, Sheryl Crow a fost una dintre figurile importante din muzica anilor '90. După ce a reușit să învingă cancerul mamar și să țină sub control o tumoră pe creier, cântăreața americană în vârstă de 55 de ani revine în 2017 în atenția publicului cu un nou album, "Be Myself", și un turneu de promovare.**

Și-a schimbat stilul de viață după ce, în urmă cu 11 ani, a învins cancerul mamar de care suferea. Se pare că tocmai această boală cruntă a determinat-o să-și privească viața altfel. "Am crezut că mă voi căsători și voi avea copii, fiindcă asta au făcut și părinții mei. Dar nu m-am gândit niciodată că voi fi diagnosticată cu cancer. Și nici nu am crezut că voi deveni un star rock și că voi călători prin toată lumea."

În ciuda faptului că a fost mereu adeptă unui regim de viață sănătos și în familia sa nu au existat cazuri de cancer la sân, Sheryl Crow a fost diagnosticată cu această boală. După o relație tumultuoasă de trei ani cu faimosul ciclist și supraviețuitor al cancerului Lance Armstrong, a resimțit despărțirea atât psihic, cât și fizic. La scurtă vreme după încheierea relației lor, în anul 2006, în urma unui control de rutină și a unei mamografii, medicii i-au depistat cancerul mamar în fază incipientă. Artista avea la vremea aceea 44 de ani. Faptul că boala nu se afla în stadiu avansat a ajutat-o să se vindece. După operație, au urmat șapte săptămâni de radioterapie, tratament

combinat cu acupunctură și o cură cu ceaiuri. "După radiații și acupunctură am fost nevoită să beau foarte multe ceaiuri care aveau un gust oribil. Dar nu mi-a păsat de asta și am reușit să mă vindec." Din fericire, Sheryl nu a fost nevoită să recurgă la chimioterapie, pentru că, în cazul său, boala a fost depistată într-un stadiu incipient. "Sunt un exemplu viu că o depistare timpurie poate crește foarte mult șansele de supraviețuire."

După ce operația, tratamentul cu radiații și acupunctura au dat rezultate, artista a decis să urmeze un tratament natural de întreținere a organismului și de creștere a imunității împotriva bolilor. "Am mers la un nutriționist specializat în prevenția bolilor și în menținerea bunăstării organismului și mi-a explicat importanța suplimentelor alimentare pentru corpul uman." Încă din 2006 consumă regulat pește de trei ori pe săptămână, pentru că este bogat în Omega 3, nuci, alune și prune, care conțin antioxidanți. De asemenea, bea suc de roșii, care are un rol important în întărirea sistemului natural de apărare a organismului împotriva radicalilor liberi.

La sfârșitul anului 2011, după tot stresul prin care a trecut după diagnosticarea cu cancer mamar, sănătatea lui Sheryl a fost pusă din nou la încercare. Cântăreața se plângea de mai multă vreme de probleme cu memoria care o determinau să uite versurile melodiilor în plin concert. În urma unei tomografii, medicii i-au descoperit o tumoră pe creier care, din fericire, s-a dovedit a fi benignă. Medicii au decis că tumoră era cea care afecta memoria cântăreței și de aceea nu a fost supusă unei operații. În momentul în care doctorii s-au pronunțat cu privire la imposibilitatea ca boala de sân să fi deter-

minat formarea tumorii, Crow a căutat răspunsuri în altă parte. După mai multe cercetări, cântăreața a ajuns la concluzia că tumoră sa ar fi putut fi provocată de utilizarea îndelungată a telefonului mobil. Într-un interviu acordat în 2012, Sheryl a spus că, pentru dezvoltarea tumorii, dă vina pe programul său ocupat și pe faptul că trebuie să vorbească foarte mult la telefonul mobil. "Doctorii nu au confirmat teoria mea, dar cred că telefonul mobil a avut un rol important în formarea tumorii. Obişnuim să petrec ore întregi vorbind la el." Deși tumoră nu este periculoasă pentru sănătatea cântăreței, doctorii îi supraveghează atent evoluția pentru a preveni alte eventuale complicații.

Cu sănătatea refăcută, artista a început să se gândească serios să devină mamă, chiar dacă una adoptivă. "Iar dacă un bărbat minunat va apărea și va deveni parte din povestea noastră, va fi fantastic. Dar probabil nu mă voi căsători și nu voi avea copii în această ordine. Așa că m-am gândit să demarez procesul de adopție și să vedem ce se întâmplă."

Crow nu era într-o relație când l-a adoptat pe primul ei băiețel, Wyatt (9 ani), în 2007, la un an după ce se despărțise de ciclistul Lance Armstrong. A fost atât de implicată în procesul de adopție încât a fost de față la nașterea și chiar a tăiat cordonul ombilical. Levi, acum în vârstă de 6 ani, născut de o mamă diferită, i-a urmat în 2010. Ar accepta să adopte și un al treilea copil? "Nu. Am primit un telefon înainte de Crăciun și pentru un moment m-am gândit ce minunat ar fi. Dar așa cum suntem acum este cel mai bine. Trei ar fi prea mult."

Cea care a cunoscut faima în 1994, cu piesa "All I Wanna Do", și-a pus întotdeauna viața și sufletul în muzica și ver-

surile cântecelor sale. Pe cel de-al nouălea album al său, "Be Myself", artista abordează mai multe subiecte, de la iubire și fericire la politică, Donald Trump și exploatare sexuală. În piesa "My Favourite Mistake", din 1998, apărea versul "tu ai fost unicul pe care l-am iubit vreodată", care s-a presupus că se referea la relația artistei cu Eric Clapton. Chiar dacă nu spune la cine s-a gândit când a scris acel vers, Sheryl recunoaște că îl iubește pe Clapton și că a fost o figură importantă în viața ei chiar dinainte de a-l cunoaște personal.

Relația de trei ani cu fostul ciclist Lance Armstrong, acum căzut în dizgrație, în timpul căreia au fost și logodiți, s-a terminat în 2006, cu o săptămână înainte de a fi diagnosticată cu cancer mamar și cu mult înainte de știrea explozivă legată de dopajul sportivului. Crow nu a dorit să pună pe seama dopajului ruptura relației lor. "Au existat alte lucruri mult mai problematice. Am avut niște diferențe mari și fundamentale." Cu toate că această relație s-a încheiat cu 11 ani în urmă, cântăreața pare să nu poată scăpa de ea. Luna trecută, Armstrong a fost dat în judecată de guvernul SUA pentru fraudă, cerându-i-se despăgubiri de 100 de milioane de dolari. "El a fost o parte din viața mea foarte importantă în acel moment, dar acum nu mai simt nimic legat de asta. El nu mai are nicio relevanță în viața mea."

Chiar dacă pare să fi sacrificat dragostea și o relație de durată pentru muzică, artista nu acceptă cuvântul "sacrificiu". "Aș spune doar că nu am reușit. Mi-a luat mult timp să învăț ce înseamnă să fii autentic într-o relație. Să poți să lași garda jos și să fii total sincer. Cred că așa ceva trebuie să existe într-o relație. Încă

învăț multe lucruri. Mi-aș dori ca băieții mei să aibă ocazia să mă vadă într-o relație de iubire. Dar încă nu am murit, așa că nu cred că e imposibil. Sunt o lucrare în desfășurare."

Mult mai satisfăcătoare și mai puțin problematică, cu siguranță, au fost colaborările ei cu artiști consacrați. De-a lungul carierei sale a cântat alături de Michael Jackson, Luciano Pavarotti sau trupa The Rolling Stones. De altfel, următorul ei album, care se va intitula "Threads", va conține o serie de duete cu artiști faimoși ca Stevie Wonder, Johnny Cash, Stevie Nicks și Keith Richards.

Atât Sheryl, cât și fiii ei așteaptă cu nerăbdare vara pentru a călători toți împreună în turneul de promovare al celui mai recent album. Pentru cei doi băieți, ocupația mamei lor este mai degrabă ceva enervant. "Mă întrebă deseori de ce trebuie să merg la muncă. Iar eu le răspund că cineva trebuie să plătească toate jucăriile Lego." Copiii înțeleg că mama lor se ocupă cu muzica și că trebuie să dea concert, de aceea sunt entuziasmați să meargă în turneu cu ea. "Dar există unele zile în care și-ar dori să fie o mamă normală." Care sunt însă așteptările ei pentru turneul din 2017? "Sunt conștientă că muzica pop este îndreptată spre publicul tânăr. Nu mă amălesc nicio secundă cu faptul că acest album va ajunge în vârful topurilor și va fi cumpărat de copii de 13 ani. Însă e bine să se facă cât de cât auzit." Cât despre modul în care funcționează industria muzicală azi, artista admite că există foarte multă manipulare pentru a deveni următoarea cea mai sexy vedetă sau cea mai la modă. "Ceea ce le doresc este să ajungă în punctul în care să fii fericită cu tine însăși așa cum ești, cu bune și rele."