

Reechilibrarea organismului feminin
cu ajutorul suplimentelor Hypericum

PAGINA 5

Perele controlează eficient
presiunea sanguină

PAGINA 8

Fusta este una dintre cele
mai vechi piese vestimentare

PAGINA 7



Anul XV Nr. 754

Duminică 8 octombrie 2017

Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Valoarea premiilor Nobel este în creștere

Scriitorul britanic de origine japoneză Kazuo Ishiguro a câștigat premiul Nobel pentru literatură pe anul 2017 "pentru romanele sale de mare forță emoțională care dezvăluie abisul de dincolo de sentimentul nostru iluzoriu de conectare cu lumea", potrivit comunicatului de presă al Academiei suedeze din Stockholm, citat de Agerpres. Premiul Nobel pentru literatură este cel de-al patrulea anunțat din seria distincțiilor care sunt comunicate în fiecare an. Vineri, 6 octombrie, premiul Nobel pentru pace a fost atribuit Campaniei Internaționale pentru Abolirea Armelor Nucleare (ICAN), care reprezintă o coaliție mondială de ONG-uri, înființată în urmă cu 10 ani.

Fundația Nobel a anunțat săptămâna trecută că recompensa financiară pe care o vor primi laureații de anul acesta va fi cu un milion de coroane suedeze mai mare față de suma de anul trecut. Astfel, fiecare premiu Nobel din 2017 va fi însoțit de un cec de 9 milioane de coroane suedeze (1,1 milioane de dolari).

Potrivit tradiției, premiile Nobel vor fi înmânate ca în fiecare an în timpul unui banchet oficial ce va avea loc pe 10 decembrie, data la care se comemorează moartea lui Alfred Nobel.

Maramureșanca Mihaela Boșca a câștigat titlul de Miss România 2017



În urma selecției naționale Miss World România 2017, organizată duminică 1 octombrie în Capitală, tânăra maramureșancă Mihaela Boșca a fost desemnată să reprezinte România la competiția care va avea loc în acest an în Sanya - China, celebrând a 67-a ediție, în perioada 20 octombrie - 18 noiembrie 2017.

Mihaela Boșca are 26 de ani, 1.78 m înălțime, dimensiunile sale sunt 90-61-91. Tânăra este pasionată de dans, sport, limba latină, skydiving, lectură, karting, înot, însă cel mai mult dorește să se implice în viitor în cât mai multe proiecte de caritate și voluntariat pe plan național și internațional. A absolvit Facultatea de Litere din cadrul Universității de Nord din Baia Mare și studiază în prezent Public Speaking and Confidence. Mihaela vorbește fluent limba franceză și limba engleză. Ca și planuri de viitor tânăra își dorește o carieră de regizor, visul ei fiind să câștige titlul Miss World 2017 și datorită acestei notorietăți să se poată lansa în industria cinematografică.

www.informatiatv.ro

In Memoriam: Vasile Blaga, un actor poet dispărut de pe scena vieții



Vasile Blaga, pe platourile unde s-a turnat ultimul său film, "Undele line ale prietenei mări"

Finalul apoteotic al spectacolului "Ai promis, te rog să mori!" din primăvara acestui an, cu un Vasile Blaga tras la față, obosit, dar fericit, cu brațele ridicate spre cer, în clarobscur, le-a adus multora din sala Teatrului de Nord o strângere de inimă. Plutea senzația că asistăm la un rezumat al carierei și o ieșire definitivă din scenă. Așa a fost.

În aceeași seară, Vasile și-a lansat a doua carte de poezie, "Nechează Timpul", după ce în urmă cu aproape doi ani o terminase pe prima, "Vremea trandafirului". Își scria poezia la Botiz, printre cavi clubului său Horses Sylvana, un loc pe care-l adora. Și-ar fi dorit să creeze un ranch în stil western pe malul unui lac, la Homorod, cu loc de veci cu tot. N-a mai apucat. Au rămas însă în inimile a sute de oameni lecțiile sale de călărie, entuziaste, pline de umor și empatie. A fost și a rămas până la capăt un cavalier.

A murit în patul său, de mână cu Leni, adorata sa Contesă, cu care a parcurs o căsnicie lungă și fericită (34 de ani), și vegheat de "fiul ploii", Aldo, alături de care a cântat de mai multe ori în spectacole și apariții televizate. Familia ne-a mărturisit că Vasile și-a dus suferința cu demnitate și seninătate, acceptând verdictul destinului după ce s-a luptat cât a putut cu un cancer plasant într-o zonă foarte periculoasă, din care foarte puțini au șansa să-și revină.

Ca actor era inconfundabil, până la limita manierismului, dar o manieră atât de personală și simpatică încât îi iertai orice. În cei peste 30 de ani de carieră prezența sa pe afiș garanta succesul de casă. Cine poate să uite marile sale roluri din "Sinucigașul", "Titanic Vals", "Leonce și Lena", "Take, lanke și Cadâr", "Îndrăgostiții din Ancona", "Svejk", "Bigamul II" și multe altele? Cum să uite cronicarul modul în care Vasile povestea, în genunchi, cum l-a jucat pe părintele Lorenzo în "Romeo și Julieta"? Ar fi fost un Don Quijote extraordinar. Din păcate, proiectul nu a primit ștampila sorții.

A fost și un admirabil om de televiziune, cel mai interesant proiect al său arătându-l așa cum era, vesel, bonom, dar și irascibil uneori când nu-i ieșeau planurile, într-o serie de aventuri alături de Lali Gabor. Din păcate, nu a prea avut ocazia să joace în filme, de aceea a savurat din plin participarea sa, alături de Doru Toma, la filmul "Le onde tenues del mare amico" ("Undele line ale prietenei mări", realizat în Italia de o echipă iraniană. Un film pe care sperăm să avem șansa de a-l vedea proiectat, în semn de omagiu, la Satu Mare.

La despărțirea de Vasile Blaga, rememorăm ultimele sale scrieri și dăm cuvântul prietenilor pentru salutul de adio. Rămas bun, maestre și prietene!

PAGINA 4



Soția liderului catalan este o fostă
actriță din Vaslui

PAGINA 10

Gogu Constantinescu, un inventator cu 190 de brevete înregistrate

Gogu Constantinescu este unul dintre cei mai prolifici inventatori români din istorie, cu peste 190 de brevete înregistrate de-a lungul vieții sale.

Dacă ar sta cineva să răsfoiască un dosar cu toate ideile sale, cel mai probabil s-ar opri la invenții ca perforatorul de roci, sistemul de tragere sincronizată cu mitraliera pe avioanele britanice cu elice din Primul Război Mondial, denumit C.C. Gear, și convertizorul sonic de cuplu care a dus la crearea unui automobil cu o transmisie automată rudimen-

tară. Totodată, nu trebuie uitată nici Teoria Sonicității, elaborată de Constantinescu, care se referă la transmiterea puterii prin lichide solide sau gaze.

Pe tărâm britanic, Constantinescu a reușit să-și breveteze nu mai puțin de 18 invenții în trei ani, unele dintre ele referindu-se la îmbunătățirea combustiei motoarelor cu ardere internă, iar altele la metode de transmitere a puterii prin energia transmisă prin unde în lichide.

PAGINA 11

Celții au locuit timp de 200 de ani pe teritoriul județului Satu Mare



PAGINA 3

www.informatia-zilei.ro

Celții din nord-vestul României au avut contacte permanente de schimb cu semenii lor central-europeni. Comerțul se practica probabil pe Mureș și pe Someș, pe „drumul sării”, iar importul de grafit din Boemia și Austria sau din celelalte zone, indică direcția relațiilor spre marile centre de tip „oppidum” (Veleszentvid, Szalacska, Manching etc.).

ARHEOLOGIE

Celții au locuit timp de 200 de ani pe teritoriul județului Satu Mare

Prima Epocă a Fierului (1150–350 a. Chr.) este perioada în care deși încep să fie utilizate obiectele de fier, acestea sunt încă puține. Rolul jucat de unelte de fier, mai ales în etapa timpurie, ne apare ca fiind unul aproape nesemnificativ. Majoritatea armelor, uneltelor și podoabelor continuă să fie realizate din bronz.

Cu toate acestea arheologia românească fixează jumătatea secolului al XII-lea a. Chr. ca fiind data convențională pentru începutul Epocii Fierului. S-a optat pentru această dată deoarece au fost luate în calcul anumite modificări ce au loc în cultura materială, reflectate în primul rând prin răspândirea pe spații largi a ceramicii decorate prin canelare.

În zona Sătmărulei, începând cu secolul al XII-lea a. Chr., poate fi observat fenomenul generalizării ceramicii în cadrul căreia vasele folosite la servitul mesei sunt decorate prin canelare și adesea sunt arse bicolor, negre pe o față și brun-cărămizii pe cealaltă. Această ceramică are legături strânse cu olăria din faza a II-a a grupului cultural Lăpuș și cu aceea din prima fază a culturii Gáva. Ea conține atât forme noi de vase – amfore cu proeminență în formă de coarne, tipuri noi de cești, străchini cu partea interioară a buzei îngroșată etc. – cât și forme de vase vechi, ce existau în culturile Suciu de Sus și Cehăluț (vasele vatră portativă și ceștile joase cu toarta mult supraînălțată). Ceramica din această vreme a fost descoperită atât în așezări noi constituite la Carei-Ferma Spitz, Bervenii-Râtul Caprei, Roșiori-Teglărie etc., dar și în așezări ce înainte au fost locuite de purtătorii culturii Suciu de Sus (Culciu Mare, Lazuri, Petea etc.) (Németi 1990, Marta 2009).

Aceleași elemente de continuitate și discontinuitate se constată și în metalurgia din preajma anului 1100 a. Chr., ce se caracterizează prin menținerea unor tipuri vechi de piese (toporul cu disc și spin, toporul plat cu arpioare mediane), dar și prin apariția unor noi tipuri de obiecte. Sunt preluate noi practici de depunere a ofrandelor metalice ce presupun fragmentarea accentuată a pieselor sau prezența în număr mare a bucăților de turte din bronz. Faptul că numeroasele obiecte ce provin din nordul Transilvaniei și regiunea Tisei Superioare sunt produse locale este indicat de prezența instrumentelor metalurgice în așezări, între acestea remarcându-se lotul de 21 de tipare descoperit în așezarea de la Ciumești. În aceste tipare erau turnate topoare de luptă, podoabe și piese de harnășament specifice regiunii.

Transformări în structura societății

În preajma anului 1000 a. Chr pot fi sesizate cu claritate anumite transformări în structura societății și în modul de viață al comunităților umane. Renunțarea la unele forme de vase și apariția unora noi se petrece concomitent cu încetarea locuirii în numeroase așezări și cu înființarea unor așezări noi, în special a acelor cu o suprafață mare, anunțând apariția unui nou fenomen cultural caracterizat prin formarea deplină și răspândirea pe spații largi a culturii Gáva. Expansiunea pe care o cunoaște această cultură are suport în transformările intense ce au loc în sânul societății.

Descoperirile din perioada mijlocie a epocii hallstattiene (perioada Ha C) sunt slab documentate pe meleagurile sătmărene. Schimbările în domeniul culturii materiale și spirituale abia sunt sesizabile, fapt ce sugerează că purtătorii culturii Gáva își continuă viața fără să și schimbe sălaşurile. Apar însă unele fenomene ce pot fi puse pe seama unor influențe culturale răsăritene, de la est de la Carpați („cimeriene”). Acestea sunt reprezentate în primul rând prin depozitul de la Vetiş ce conține obiecte de origine răsăriteană: zăbală, psalii, aplici din bronz (Bader 1978). Tot în acest orizont cultural se încadrează eventual mormintele de incinerare în urnă de la Ciumești-Moara.

Ceramică modelată la roată în secolele VI–IV a. Chr.

Hallstattul târziu (secolele VI–IV a. Chr.) este mai bine reprezentat, datorită descoperirilor de așezări la Cămin, Mofinu Mic, Carei și Ghenci. Sunt bine documentate și descoperirile funerare prin necropolele și mormintele de la Sanislău, Ghenci și Carei (Németi 1999). Se observă modificări în cultura materială: obiectele lucrate din fier (cuțite, ace, brățări) cunosc o tot mai largă utilizare și, mai ales, în olărie, pe lângă vasele modelate cu mâna, de tradiție vechi gavoidă, apare ceramica lucrată la roata olăruului. În descoperirile din nord-vestul României, ceramica lucrată la roata olăruului reprezintă cantitativ 25–30% din totalul vaselor întregi și al fragmentelor ceramice recoltate din complexele închise aflate în așezări și necropole. Prezența într-o cantitate atât de mare a ceramicii modelate la roată ne îndreptățește să presupunem că ea este confecționată local. Tehnica de modelare la roată a ceramicii, însușită la o dată mai timpurie decât în alte zone învecinate, pare să fie importată din lumea greacă ori sud-tracică. Pasta de bună calitate, de culoare cenușie, portocalie sau brună, obținută printr-o ardere bună, modalitatea de tratare a suprafețelor la diferite tipuri de vase dar și prezența unor detalii morfologice (torțile bifide și supraînălțate ale ceștilor și vaselor de tip „kantharos”), ne face să ne gândim în primul rând la lumea greacă, probabil la grupul de colonii de pe coasta estică a Mării Negre (Insula Berezean, orașele Histria și Olbia) (Németi 1982).

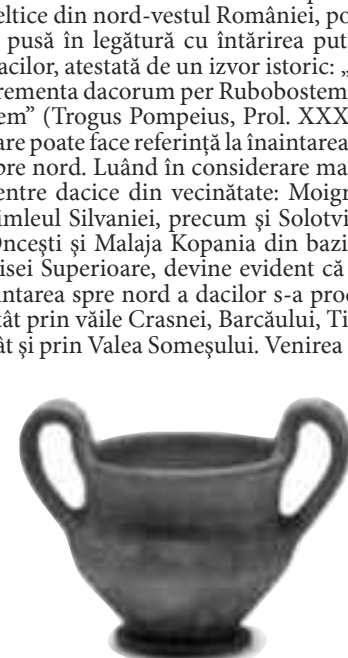
200 de complexe funerare,



Vase din necropola celtică de la Pișcolt



Vase din necropola celtică de la Pișcolt



descoperite la Pișcolt

Momentul apariției celților în regiunile nord-vestice și vestice ale României (implicit și zona sătmăreană) este marcat prin orizontul cel mai vechi al necropolei de la Pișcolt. În această necropolă, în care au fost cercetate morminte de incinerare și de înhumare (în jur de 200 complexe funerare), un grup de morminte au inventar ce poate fi datat în perioada timpurie a epocii La Tène. Aceste morminte timpurii pot fi încadrate în cronologie absolută între 330 și 310 a. Chr. (Németi 1988). Necropolele din nord-vestul României sunt bi-rituale. Predomină incinerarea în groapă sau în urne funerare, la care se adaugă înhumarea în poziție întinsă pe spate, sau, mai rar, înhumarea cu scheletul în poziția ghemuită. Mai multe locuințe au fost cercetate în așezările de tip rural („vicus”) de la Pișcolt - Lutărie, Ciumești - Bostănărie, Berea - La soci, Cămin - Malul Crasnei, Lazuri - Lubi tag, fiind descoperite piese de plug, seceri și pietre de rășnițe. În nord-vestul României lipsesc așezările întărite de tip „oppidum”. În așezările cercetate au fost cultivate grâu, orzul, secara, meiul și zarzavaturi, iar, în afară de tracțiune, animalele mai sunt crescute pentru carne și lapte. Nu este întâmplător că între oasele de animale găsite în așezări, în cele mai numeroase oase provin de la bovine, capre, oi și porci. În unele așezări au fost descoperite rămășițele unor ateliere de fierărie (Cămin - Malul Crasnei și Carei - Cimitirul reformat), unde marile cantități de zgură de fier indică prelucrarea acestui metal. Ateliere de olărit au fost descoperite la Andrid - Ferma de vaci, Carei - Bobald și Carei - Firma Spitz.

Comerț celtic pe „drumul sării”

Celții din nord-vestul României au avut contacte permanente de schimb cu semenii lor central-europeni. Comerțul se practica probabil pe Mureș și pe Someș, pe „drumul sării”, iar importul de grafit din Boemia și Austria sau din celelalte zone, indică direcția relațiilor spre marile centre de tip „oppidum” (Veleszentvid, Szalacska, Manching etc.). La Bervenii, dintr-o locuință celtică, printre alte materiale a fost descoperită și o amforă cu ștampilă aplicată, păstrată fragmentar, cu o inscripție în două rânduri. Este o amforă cu ștampilă din Chersones (Crimea): ΗΡΑΚ (? ΕΙΟΥ) ΑΕΤΥΝ

(ΟΜΟΥ). Pentru aceleași legături pledează prezența cneidelor (apărătoare de picior din metal) din mormântul „princiar”, sau descoperirea unei tetradrahme din 260 a. Chr., emisă de Eumenes de la Pergam, în tezaurul monetar de la Turulung. Prezența în zona noastră a acestor artefacte de origine greco-elenistică poate fi pusă pe seama unor expediții în zona balcanică sau, chiar în cadrul unor trupe de mercenari, celții fiind adesea menționați ca mercenari în armatele din statele elenistice rămase după destrămarea imperiului realizat de Alexandru cel Mare (Rustoiu 2008). Descoperirea la Ciumești-Moară a unei zăbale ce este specifică regiunii din apropierea Munților Balcani poate să marcheze un punct intermediar din traseul străbătut spre teatrele de luptă din lumea mediteraneană.

Geograful antic Ptolemeu, în lucrările sale, îi localizează pe anarți în regiunea de nord-vest a României (Dacia). Vasile Pârvan, în lucrarea sa monumentală (Getica), pe baza izvoarelor antice, îi plasează pe anarți în părțile Sătmărulei. Despre anarți s-a discutat mult în literatura de specialitate, fiind considerați drept un mozaic etnic. Deocamdată, se presupune că purtătorii culturii materiale de tip La Tène într-o regiune largă ar fi anarții, formați din celții veniți și din autohtoni, purtătorii culturii materiale din Hallstatt-ul târziu: grupul Sanislău-Nyirség (cultura Vekerzug). O conviețuire pașnică între localnici și cei veniți se poate constata atât în cultura materială cât și în aceea spirituală (Németi 1990, Németi 1993).

Încetarea necropolelor celtice poate fi pusă în legătură cu întărirea puterii dacilor

O schimbare demografică se constată odată cu încetarea necropolelor celtice, pe la sfârșitul La Tène-ului mijlociu și începutul La Tène-ului târziu, la sfârșitul sec. II a. Chr. Apar artefacte specifice La Tène-ului târziu în așezările cercetate de la Acăș, Lazuri, Carei-Bobald și, probabil, de la Ghenci-Lutărie, cu un material specific culturii dacice (Lazin 1982, Németi 2001). Acest material ce ține de faza clasică a culturii dacice, databilă în secolul I a. Chr – I p. Chr., apare împreună cu ceramica pictată celtică de tip eravisc, sau cu moneda celtică de tip Simmering, fapt ce atestă existența unor contacte strânse cu lumea celtică din perioada „oppidiană” situată în zona Dunării. Încetarea necropolelor celtice din nord-vestul României, poate fi pusă în legătură cu întărirea puterii dacilor, atestată de un izvor istoric: „incrementa dacorum per Rubobostem regem” (Trogus Pompeius, Prol. XXXII), care poate face referință la înaintarea lor spre nord. Luând în considerare marile centre dacice din vecinătate: Moigrad, Șimleul Silvaniei, precum și Solotvino, Oncești și Malaja Kopania din bazinul Tisei Superioare, devine evident că înaintarea spre nord a dacilor s-a produs atât prin văile Crasnei, Barcăului, Tisei, cât și prin Valea Someșului. Venirea da-

cilor îi pune în mișcare pe celții din nord-vestul României, retragerea spre Dunărea de mijloc putând fi pusă în legătură cu concentrarea așezărilor din această zonă (Budapesta, Békásmegyer etc.).

Prezența printre materialele de la Lazuri a unor elemente de proveniență vestică și nord-vestică sugerează posibilitatea legării lor de perioada vestitului rege Burebista, prin prisma campaniilor sale îndreptate spre acele zone. Izvoarele antice menționează că prima mare acțiune militară a regelui dac a fost desfășurată împotriva triburilor celtice ale Boilor și Tauriscilor între anii 60–45 a. Chr. Descoperirile arheologice din ultimele decenii tind să reflecte mai clar implicarea teritoriilor sătmărene în aceste evenimente. De această perioadă poate fi legat începutul davei de la Malaja Kopanja (Transcarpatia, Ucraina), aflată la ieșirea Tisei din culoarul format de Munții Oaș și Munții Vinogradov. Cercetările arheologice intense desfășurate la Malaja Kopanja arată că, pe parcursul secolelor I a. Chr. – I p. Chr., cetatea de aici a jucat rolul unui important centru regional (Kotigoroško 1995). Numărul mare de arme, accesoriile vestimentare de foarte bună calitate și obiectele luxoase de import reflectă existența în această așezare fortificată a unei importante elite sociale. Iese în evidență intensitatea cu care sunt practicate în cetate o serie de meșteșuguri, între care un rol aparte îl au activitățile metalurgice. Numeroasele unelte agricole și meșteșugărești descoperite în aceste ateliere arată că ele deserveau pe o arie largă așezările agricole din împrejurimi. O descoperire importantă pentru civilizația dacică din zona Sătmărulei, în sec. I p. Chr., a fost realizată la Carei-Bobald. Aici, ceramica modelată cu mâna, decorată cu ornamente plastice, și ceramica modelată la roată, cu ornamente lustruite au fost descoperite împreună cu o fibulă puternic profilată. Fibula, importată din Imperiul Roman (provincia Pannonia), este un element ce asigură datarea așezării de aici pe parcursul secolului I p. Chr. (Németi 2001). La așezările dacice sătmărene, încă destul de puțin investigate, nu au fost surprinse urmele unor distrugerii provocate de războaiele traiane. Totuși, urmele distrugerilor provocate în centrele dacice sunt prezente nu doar la sud, în zona cetăților dacice din Sălaj și Bihor, ci și în nordul ținuturilor sătmărene, în zona cetăților din Valea Tisei Superioare. La Malaja Kopanja incendierea și abandonarea davei (straturi groase de arsură, rămășițele caselor demolate, desființarea sistemului de fortificație) a putut fi datată în vremea războaielor daco-romane, fiind cauzată foarte probabil de o expediție militară romană, menită să înfrângă rezistența dacilor de aici.

Dr. János Németi, dr. Liviu Marta, Muzeul Județean Satu Mare (Material preluat din „Monografia Județului Satu Mare”, 2016)

Aici a murit la mine-n brațe și ultimul Apus
C-un pescăruș albastru de soare răpus...

N-am putut nici râde
N-am putut nici plânge
Odată cu vara toate s-au dus.

(ultimul poem al lui Vasile Blaga, datat 18 august)

IN MEMORIAM

Vasile Blaga, un actor și poet iubit, a plecat de pe scena vieții

Ultimul poem al lui Vasile Blaga, publicat online în 18 august, are o melancolie stranie. După ani de luptă dărză și costisitoare cu un cancer insidios, artistul sătmărean își va fi simțit aproape ora întâlnirii cu destinul.

Ită versurile sale: "Aici a murit la mine-n brațe și ultimul Apus / C-un pescăruș albastru de soare răpus... / N-am putut nici râde / N-am putut nici plânge / Odată cu vara toate s-au dus."

Ultimul cuvânt, scris de Aldo

În după-amiaza zilei de joi, 5 octombrie, Aldo Blaga a intrat cu lacrimi în ochi pe pagina de Facebook a tatălui său, devenită una memorială, și a scris un emoționant cuvânt de adio ca din partea lui Vasile, un text care păstrează ceva din bonomia acestuia. Îl redăm în integralitate:

"Dragii mei, în ultima vreme m-am luptat cum am știut eu mai bine cu această cumplită boală al cărei nume nici nu mai are sens să-l rostim, e prea faimoasă deja. Deși eu la rândul meu n-am ascultat mereu de contesa și de fiul ploii când îmi spuneau să nu mă las de tratament pentru că la urma urmei Dumnezeu lucrează prin doctori, tratamente... vă invit pe voi să o faceți.

Bucurați-vă de cei dragi cât sunt vii și faceți tot posibilul ca ei să-și poată trăi viața în împlinire, fericire, bunăstare și mai presus de toate - în iubire.

Pe scena vieții mele am încercat să-mi joc rolul cât am putut de bine, acela de fiu, frate, tată, soț, prieten și orice alt rol mi-a mai fost încredințat.

Pe voi pe toți vă îmbrățișez cum știu eu mai bine și mai călduros și abia aștept să ne vedem la un spectacol de zile mari aici, sus, în ceruri, unde toți avem intrare liberă. Să ne vedem când ne-om întâlni.

Mă veți recunoaște, voi fi îmbrăcat la fel."

Vasile Blaga Paulin
(22.03.1959 - 05.10.2017)

Ultimul dialog peste timp, cu Paula Chirilă

Ultima postare a lui Vasile pe pagina sa data din 3 septembrie și era dedicată unei vechi colege și bune prietene, actrița Paula Chirilă: "Așa, Coleguța mea frumoasă, n-ai trecut prin viață până amu" degeaba... atâtea urme mândre ai lăsat, că-mi vine să plâng că nu le-am văzut pe toate... ești atât de departe, dar fiecare gong ce-l aud îl simt cum râde în mine. Te iubim."

La aflarea veștii plecării lui dintre cei vii, Paula a scris: "Atunci când crezi că timpul îți aparține și că mai ai multe de făcut, de iubit, de oferit și de primit, ceasul vieții își oprește mersul fără preaviz... Sunt în stare de șoc. Nu-mi găsesc cuvintele... Drum lin, Vasile... drum lin..."

Salutul ultimelor parteneri

În ultimul său spectacol, "Ai promis, te rog să mori", alături de Vasile Blaga au evoluat Carmen Frățilă, parteneră consacrată a sa (să ne amintim



"Titanic Vals") și Crina Andriucă, nou-venită în trupa Teatrului de Nord, cu care Vasile a realizat o scenă de o duioșie rară. Cele două actrițe și-au transmis cuvintele de ultim salut:

Am fost partenera lui în ultimul spectacol pe care l-a jucat, "Ai promis, te rog să mori!". Cântecul lui de lebedă... Și-a jucat propria viață... Din păcate, s-a ținut de cuvânt! Vasile Blaga, îți doresc multă LUMINĂ acolo unde ești!

Carmen Frățilă

Vasile, dragul meu, mâine jucăm din nou împreună. Am hotărât eu pentru tine. Eu sunt aici. Te aștept.

Apoi te las să te odihnești.

Crina Andriucă

Cuvântul regizorului Cristian Ioan

Fost director al Teatrului de Nord și regizor al multor spectacole care l-

au avut protagonist pe Vasile, Cristian Ioan a scris la aflarea tristei știri: "Ves-tea că prietenul meu din 1986, de-o viață, VASILE BLAGA, a plecat din lumea asta m-a lovit ca un buștean care vine printr-o apă vicleană și te dărâmă. În ultima vreme am încercat să-i sporesc înverșunarea de a trăi, să-i trimit tot felul de rețete cu leacuri care mai de care mai miraculos și salvator, dar ceasul măsura timpul mai departe, indiferent, tot așa cum vrea el, fără să țină cont de dorința noastră. Puțini

oameni am cunoscut care să aibă o dragoste de viață atât de puternică așa cum a avut Vasile, om generos și talentat, iscoditor și altruist. Măcar a avut noroc (sau a știut să-și alcătuiască) de o familie frumoasă în care s-a simțit om întreg la casa lui, familie care l-a iubit și l-a apreciat și pe care la rândul său a pus-o întotdeauna pe primul plan."

Daruri poetice

În primăvara acestui an Vasile posta încântat poze în care era înfățișat călărind alături de colegul și prietenul actor Radu Botar, un om care îi înțelegea pe deplin suferința, trecut și el printr-un cancer pe care, din fericire, l-a biruit. În seara fatidicei zile de joi, Radu a publicat pe blogul său un poem dedicat lui Vasile, intitulat "La ploaia unui prieten", aproape sigur cu gândul la minutele petrecute împreună pe cai:

Plouă afară și în suflet,
Plouă-n clipele de-acum,
Să ne fie-n berechet
Viața asta scrum și fum.
Murgul tău copita-și bate
Să te ducă-n zări și șoapte,
Labirint de vieți uitate,
Zile lungi pierdute-n noapte.

Și-ntr-un nechezat pribeag
Rătăcești pe-un alt meleag.
Într-un trap și un galop,
Ți-ai bătut coapsa cu palma
Și-ai zburat la braț cu Vilma;
Tu, Ivan și ea turbincă.
Moarte, viață, caterincă,
Lacrimi, stele, răs potop,
Aș striga și-aș spune stop!
Dar...

Plouă afară, plouă-n noi,
Vor mai fi și alte ploii?...
Vezi-ți, roibule, de drum!
De dârlogi te duce-un Bun.
Să nu-l lași din șaua ta,
Iar pe noi a nu-l uita...
Că ne doare berechet,
Și în ceruri e banchet.

Sfinții beau la cină-n taină;
Viața asta-i ca o haină!...
Pelerină de păcate.
Plouă afară pe-apucate
Și în noi ninge-a tăcere,
A uimiri și a mistere...
Pintenează-ți calul sprinten,
Te preumblă-n cerul prieten...

Și vom plânge mai încolo,
Noi de-aici și tu de-acolo,
Și-ntr-o zi vom râde iar,
Căci nimic nu e-n zadar...

Tot un dar poetic a trimis artista **Gabriela Ștefania Roba**, stabilită în Franța: "Tristă clipa plecării în eternitate a Omului, Actorului, Poetului și Prietenului Vasile Blaga Paulin și pentru că în urma lui rămân oameni dragi, roluri, cărți, cuvinte; cel mai bine sunt exprimate sentimentele pe care le resimțim toți în aceste momente de versurile scrise de Simone Veil". Doamna Roba ne-a trimis, în original, poemul "Il restera de toi", pe care vă lășăm plăcerea să-l descoperiți și al cărui refren sună așa, într-o traducere liberă: "Ce tu ai oferit, în alții va-nflori; / De viața și-ai pierdut, o vei găsi-ntr-o zi".

Deoarece fac parte din gama tratamentelor naturale *Hypericum* similar tuturor celorlalte produse din această gamă – au în componența lor un complex de ingrediente naturale a căror matrice informațională este apropiată de forma sa naturală.

SĂNĂTATE

Reechilibrarea hormonală a organismului feminin cu ajutorul suplimentelor naturale *Hypericum*

Crema pentru sâni și Hyper Bust, două produse special concepute pentru o acțiune estrogenică

Suplimentul natural *Hyper Bust* împreună cu *Crema Pentru Sâni* sunt două produse atent formulate pentru reechilibrarea hormonală a organismului feminin.

Deoarece fac parte din gama tratamentelor naturale *Hypericum* similar tuturor celorlalte produse din această gamă – au în componența lor un complex de ingrediente naturale a căror matrice informațională este apropiată de forma sa naturală. Acest lucru permite ingredientelor să acționeze sinergic, completându-se și potențându-se reciproc, beneficiind totodată și de o biodisponibilitate foarte mare.

Astfel, aceste produse deosebite au fost special concepute pentru a avea o acțiune estrogenică, antiinflamatoare și revitalizantă.

Extractul 100% natural din cele două specii înrudite de *Pueraria* se bucură de o biodisponibilitate ridicată datorită unei procesări minimale. Pueraria mirifica este considerată una din plantele cu cea mai puternică acțiune estrogenică. Propusă ca fiind un posibil surrogat pentru terapia hormonală cu estrogeni datorită absenței unor efecte secundare însemnate (încă în studiu), aceasta are o acțiune benefică asupra sănătății și stării de spirit a femeilor ce traversează etapa de menopauză a vieții lor, ușurând acest proces deseori foarte dificil.

De asemenea, produsul de față are o acțiune reglatoare asupra ciclului menstrual, stimulând debutul acestuia atunci când el întârzie.

Mai mult, suplimentul *Hyper Bust* luat intern alături de *Crema pentru sâni*, tratament extern, favorizează accentuarea formelor feminine, spre exemplu creșterea și tonifierea sânilor.

Nu în ultimul rând, datorită sinergiei dintre componentele active ale extractului (izoflavone și fitoestrogeni), suplimentul contribuie și la revitalizarea și menținerea sănătății pielii, la



creșterea părului și întărirea unghiilor.

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

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

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

Producător:
HYPERICUM IMPEX S.R.L.

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

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

Câteva recomandări pentru a scăpa de durerile de cap

Statisticile medicale arată că aproape 90% dintre durerile de cap sunt clasificate drept o contracție musculară sau "dureri de cap din cauza încordării", cum se spune de obicei.

Aceste dureri de cap lovesc cel mai puternic prin atacul violent al factorilor, a stresului de la serviciu și al disputelor de tot felul. Durerea este resimțită pretutindeni în cap. Puteți avea o durere mocnită, o senzație de apăsare ori pur și simplu impresia că nu aveți capul limpede. Adeseori suferinții descriu durerea ca pe senzația dată de o bandă sau de un cerc strâns în jurul capului.

Respirația profundă este un extraordinar calmant al încordării. "Dacă stomacul vi se mișcă mai mult decât pieptul atunci respirați cum trebuie" spun unii specialiști.

"Adoptați o postură corectă", este o altă recomandare. Postura gârbovită face ca mușchii cefei să se contracte și să declanșeze o durere de cap. Evitați să vă aplecați sau să întindeți gâtul numai într-o singură direcție. De asemenea, exercițiul fizic este o măsură preventivă benefică. Punerea în mișcare a corpului este un procedeu minunat de a vă elibera de stres. Este indicat să evitați zgomotul excesiv deoarece este un factor declanșator frecvent al durerilor de cap provocate de încordare.

Specialiștii atrag atenția și asupra consumului de cafeină. Dacă beți cafea cu regularitate și nu v-ați luat doza zilnică de cafeină, vasele de sânge vi se vor dilata, ceea ce ar putea să vă provoace o durere de cap. Însă și prea multă cafeină reprezintă un factor declanșator al durerii de cap. Cel mai bine ar fi să limitați consumul la 2 cești cu cafea pe zi.

Ar părea surprinzător, însă specialiștii confirmă că unele dureri de cap sunt declanșate de glutamatul mono-



sodic. Multe alimente conțin acest aditiv, de aceea ar fi bine să citiți etichetele de pe alimente. Acolo unde găsiți specificat proteină hidrolizată, glutamat sau cazeinat de fapt, toate reprezintă deglizări ale glutamatului monosodic.

Când să apelați la medic

Cele mai multe dureri de cap sunt simple dureri provenite din încordare. Dar uneori durerile de cap sunt simptome de avertizare cu privire la stări grave. Următoarele semne arată că este necesar să mergeți la medic: este prima durere de cap cu care vă confrunțați sau este cea mai puternică dintre toate pe care le-ați avut, îndeosebi dacă s-a instalat brusc; aveți peste 40 de ani și

nu ați mai avut dureri de cap repetate; durerile se înrăutățesc dimineața sau vă trezesc din somn; durerea este constantă și după un număr de zile începe să se înrăutățească treptat; durerile se accentuează când vă aplecați în față; durerea urmează unei leziuni recente la cap; durerea este asociată cu urticarie, fofobie, vărsături inexplicabile sau febră; durerea și-a schimbat localizarea sau devine mai frecventă, a început să vă macine viața, să vă facă să lipsiți de la serviciu în mod repetat. Un alt aspect de care este bine să țineți cont este atunci când durerile sunt însoțite de tulburări neurologice precum amorteala, amețea, vederea încețoșată sau pierderea memoriei. Nu în ultimul rând este bine să apelați la medic și atunci când durerile coincid cu alte probleme medicale sau dureri.

Renunțarea la micul dejun dublează riscul unor boli cardiovasculare

Recomandarea mai multor nutriționiști de a începe ziua cu un mic dejun consistent își are temeiul pe deplin. Cel puțin așa arată concluziile unui studiu recent publicat în *Journal of the American College of Cardiology* care subliniază faptul că renunțarea la micul dejun sau o alimentare slabă la începutul zilei dublează riscul de a dezvolta arterioscleroză, o afecțiune ce constă în îngroșarea pereților arterelor și care poate fi fatală.

Echipa de cercetători a descoperit leziuni cauzate la nivelul arterelor cu mult timp înainte de apariția simptomelor sau de dezvoltarea bolii.

Potrivit autorilor studiului, noua descoperire ar putea deveni un instrument important în lupta contra maladiilor cardiovasculare, aflate la originea unui număr mare de decese pe plan mondial. Aproximativ 17,7 milioane de persoane au murit din cauza acestor boli pe plan mondial în anul 2015, au anunțat reprezentanții Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Cercetătorii au monitorizat timp de șase ani un număr de 4.000 de angajați care desfășurau activități de birou, locuiau în Spania și aveau vârste medii.

25% dintre ei obișnuiau să servească un mic dejun bogat, asigurându-și cel puțin 20% din totalul caloriilor zilnice din această masă. Însă cei mai mulți dintre voluntari (70%) își asigurau prin micul dejun doar între 5% și 20% din caloriile zilnice, iar 3% nu mâncău nimic sau aproape nimic la micul dejun.

Voluntarii din ultimul grup "tind să aibă obiceiuri alimentare în general mai puțin sănătoase și o prevalență mai ridicată în ceea ce privește prezentarea factorilor de risc cardiovasculari", au precizat autorii studiului.

Aceleași persoane au de asemenea



"cea mai mare circumferință la nivelul taliei, un indice de masă corporală și niveluri ale tensiunii arteriale, lipidelor și glucozei" dintre cele mai mari.

Studiile precedente au asociat micul dejun sănătos cu starea bună de sănătate, caracterizată în special printr-o greutate mai mică, un regim echilibrat și riscuri mai mici în privința colesterolului, tensiunii arteriale și diabetului. Renunțarea la micul dejun a fost deja asociată cu o probabilitate mai mare de a dezvolta o maladie coronară.

"Cei care se eschivează de la micul dejun tind în general să piardă în greutate, dar au tendința, la final, de a mânca mai mult și alimente mai puțin sănătoase pe parcursul zilei. Renunțarea la micul dejun generează dezechilibre hormonale și alterează ritmul circadian", a declarat Prakash Dedwania, profesor la Facultatea de Medicină din cadrul Universității California din Los Angeles, într-un editorial ce însoțește studiul publicat în *Journal of the American College of Cardiology*.

REȚETE

Grâul încolțit este considerat un aliment minune care joacă un rol important în menținerea sănătății umane și chiar în combaterea celor mai multe dintre boli. Vitaminele, mineralele și substanțele nutritive conținute de acest aliment ajută la dezvoltarea celulară și menținerea unui tonus de viață ridicat. Consumul grâului încolțit este indicat și în curele de slăbire.

Grâul încolțit poate vindeca unele tipuri de cancer

Grâul încolțit este considerat un aliment minune care joacă un rol important în menținerea sănătății umane și chiar în combaterea celor mai multe dintre boli. Vitaminele, mineralele și substanțele nutritive conținute de acest aliment ajută la dezvoltarea celulară și menținerea unui tonus de viață ridicat. Consumul grâului încolțit este indicat și în curele de slăbire.

Vitaminele conținute

Germenii de grâu sau grâu încolțit, așa cum este denumit popular, sunt semințele care trec din starea latentă la viață. Această trecere se realizează printr-un proces simplu, la îndemâna oricui, care conferă seminței maximum de substanțe folositoare organismului uman. Grâul încolțit este bogat în fosfor, magneziu, calciu, vitaminele A, B, E, K, D, PP, dar și enzime și hormoni vegetali, benefici pentru sănătate.

Datorită conținutului ridicat de vitamine, acest aliment devine un stimulator important al numeroaselor procese din corpul uman. În cele mai multe dintre cazuri, după doar două săptămâni de consum al boabelor încolțite cele mai multe dintre boli încep să prezinte ameliorări importante.

Conținutul de minerale

Iată câteva cantități de minerale ușor de asimilat de către organism, conținute de 100 grame germeni de grâu: fosfor (1050 mg%), magneziu (342 mg%), calciu (71 mg%). La aceste minerale se adaugă vitaminele A, B, E, K, D, PP, enzime și anumiți hormoni vegetali, cu structură foarte puțin cunoscută, care au efecte terapeutice extraordinare.

Afecțiuni în care se recomandă grâul încolțit

Cei mai mulți dintre nutriționiști consideră grâul încolțit ca fiind un ou natural, care poate vindeca o sumedenie de afecțiuni. Cele mai importante sunt: cancer; tromboflebită; tumori ale stomacului, tumori în general; afecțiuni respiratorii recidivante (inclusiv astm și bronșită); afecțiuni oculare; lipsă de calciu și magneziu; anemie; dureri de cap; gută; impotență și sterilitate masculină; reglarea greutății corporale.

Prepararea grâului încolțit

Se ia circa un kilogram de grâu din ultima producție, după care se cerne printr-o sită. După ce impuritățile au fost eliminate, se spală foarte bine, în mai multe ape. Apoi se ia grâul curat și se pune într-o oală destul de mare peste care se toarnă apă. A doua zi în jurul prânzului, grâul se spală sub jetul de apă și apa din oală este înlocuită cu una proaspătă. Această operațiune se efectuează și seara. În timpul spălării nu trebuie amestecat grâul. După mai multe zile, în care cele două acțiuni zilnice trebuie repetate, se poate observa cum embrionul a ieșit din fiecare bob. Pentru a fi gata, embrionul trebuie să aibă o dimensiune de cel puțin 2-3 milimetri, iar rădăcina să fie până în 5 milimetri. Când aceste cerințe sunt îndeplinite, se ia grâul încolțit și se bagă în borcane, care se acoperă cu un capac pentru ca aerul să nu pătrundă. Borcanele se depozitează într-un loc răcoros sau chiar la frigider.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

Cremă de mascarpone cu ciocolată



Ingrediente:

250 g de mascarpone, 150 g lapte, o lingură de gris, cca. 20 g de unt, o lingură de frișcă (smântână dulce pentru gătit), gălbenușul unui ou, 2 linguri de zahăr, un plic de zahăr vanilat, 400 g de cremă de ciocolată (preferabil cu alune sau arahide). Pentru ornat se pot folosi nuci, arahide, alune, sau topping cu gust de fructe.

Mod de preparare:

Se fierbe grisul în lapte și se răcește, amestecând în continuu. Întreaga cantitate de mascarpone se amestecă cu untul, apoi se adaugă frișca, gălbenușul,

zahăul și zahărul vanilat și se amestecă până la omogenizare. Se adaugă și grisul și se amestecă cu un blender (sau cu mixerul la turație mare), până când se obține o compoziție păstoasă, perfect omogenă. Se așează în cupe, un strat de cremă de mascarpone, o lingură de cremă de ciocolată, după care se ține o oră la frigider. Se sevește ornat cu frișcă, nuci, arahide, alune, frunză de mentă, ciocolată răzuită, pișcot pentru copii, ori batonașe colorate de zahăr sau napolitane, ori topping cu gust de fructe.

Bază pentru mâncăruri - sau delicat de casă



Ingrediente:

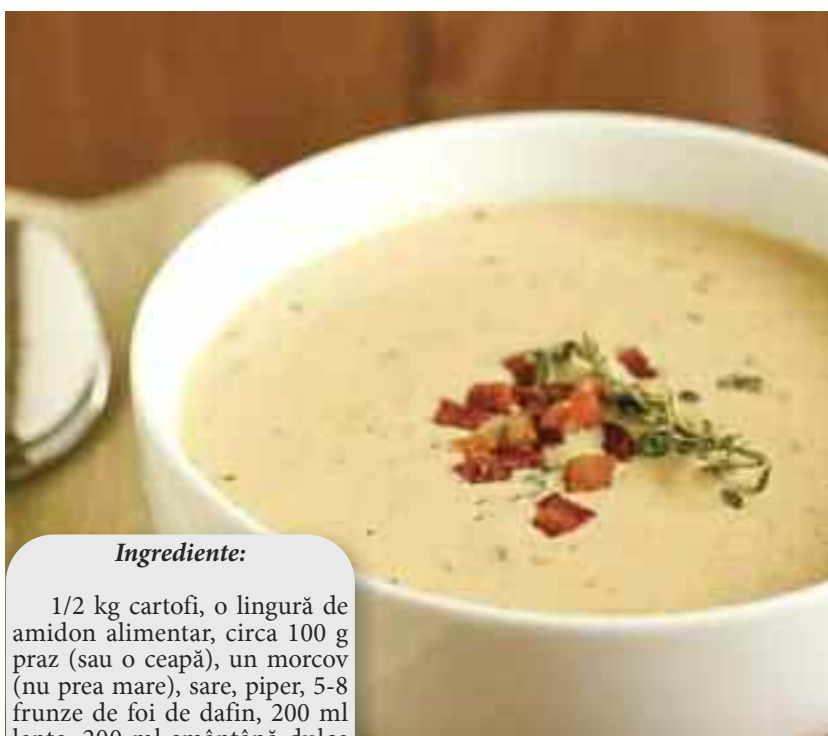
1 kg de morcovi, 400 g pătrunjel, 150 - 200 g țelină, 3 gulii de mărimea unui măr, 2 ardei mari, verzi, un ardei capia roșu, 3 cepe, 4 căței de usturoi, o legătură de pătrunjel verde, o legătură de frunze de leaștean, o lingură de piper alb măcinat.

Mod de preparare:

Fiecare ingredient (mai puțin frunzele și piperul) se curăță, se spală, se sugativează bine-bine cu șervețele, apoi se toacă mărunt, fiecare separat. Tot așa, separat, se pun la uscat, la soare puternic (în caz de nevoie se poate și la cuptor, la foc foarte mic, cu ușa deschisă). Uscarea se face pe un strat

foarte bun absorbant, respectiv pe hârtie de ziar sau sugativă se așează un strat de șervețele de bucătărie, iar pe acesta, în strat foarte subțire zarzavaturile. Frunzele se pun la uscat în legătură. Din oră în oră, fiecare ingredient se învârte puțin, până când se usucă complet. Frunzele uscate se sfărâmă, apoi într-un vas se amestecă toate componentele, inclusiv piperul. Nu se adaugă sare decât la utilizare, pentru că sarea poate crea mediu umed. Se păstrează la loc uscat și aerisit (în pungi de hârtie, celofan, recipient acoperit cu hârtie), sau eventual înhis ermetic, dar în acest caz nu mult timp.

Supă cremă de cartofi



Ingrediente:

1/2 kg cartofi, o lingură de amidon alimentar, circa 100 g praz (sau o ceapă), un morcov (nu prea mare), sare, piper, 5-8 frunze de foi de dafin, 200 ml lapte, 200 ml smântână dulce pentru gătit (se poate înlocui cu iaurt cremă, sau sana).

Mod de preparare:

Cartofii curățați și tăiați cuburi se pun la fiert în circa 1 litru de apă, cu morcovul curățat și mărunțit, prazul, foile de dafin și puțină sare. Când toate ingredientele, inclusiv morcovii s-au înmuiat, se strecoară, dar zeama nu se aruncă. Se scoate prazul și foile de da-

fin, iar restul se pisează sau se mixează, până devine o pastă omogenă, adăugând treptat și zeama, precum și condimentele după gust. Amidonul se fierbe circa 2 minute în lapte, apoi se adaugă la amestecul anterior preparat, iar după ce se răcește la circa 50-60 grade C se adaugă și smântâna. Se sevește calduță, ornată cu verdețuri, eventual cu cârnați, sau bacon afumat și prăjit. Poate fi consumat și de cei care nu pot mânca alimente preparate cu răntaș.

Tăiței cu brânză sărată



Ingrediente:

300 g făină, 2 ouă, 400 g brânză sărată (brânză de vaci tăiată în prealabil 1-2 ore cu sare, telemea, sau burduf), 200 g slănină afumată sau bacon, 300 g de smântână cu grăsime medie, puțin ulei, sare, eventual piper.

Mod de preparare:

Se amestecă făina, ouăle și puțină sare, se frământă bine, fie cu mâna, fie cu robotul de bucătărie, sau cu mașina de făcut pâine, apoi se face o minge și se întinde cu sucitoarea, sau cu aparatul special pentru tăiței și se taie la lățime

de circa 1 cm. Tăiței se fierb în apă ușor sărată, se strecoară, se stropesc cu puțin ulei și se amestecă. Slăcina sau baconul tăiată cubulețe se prăjește, apoi se strecoară de marea parte a unturii rezultate. Tăiței se amestecă cu brânza sfărâmată și cu slăcina prăjită, se așează într-un vas termorezistent, smântâna se toarnă deasupra, în așa fel încât să acopere cât mai egal toată suprafața. Se pune la cuptor, la foc mare și se lasă, până când capătă o crustă roșiatică. Se servește calzi.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Protestele tinerilor, dorința femeilor de emancipare, mișcările de eliberare sexuală care se întrevădeau în exuberanții ani '60 au atras de la sine și noi cerințe în privința vestimentației. Astfel că, Mary Quant, o creatoare care vindea haine ce reflectau ideile tinerilor acelor vremuri, a creat în 1965 fusta mini. Aceasta surprindea energia revoluționară, tinerețea și eliberarea de convenții, fiind un succes imediat.

MODĂ

Fusta este una dintre cele mai vechi piese vestimentare

Fusta este prin excelență un simbol al feminității. O găsim în toate formele, culorile și lungimile și trebuie să recunoaștem că măcar din când în când, ne place mai mult să purtăm fustă decât pantaloni.

Așa că merită să aflăm mai multe despre această piesă vestimentară extrem de populară.

Înapoi la origini

Fusta este una dintre cele mai vechi piese vestimentare purtate de om. În forma de început, fustele erau niște bucăți dreptunghiulare de material realizate din piele de animal sau din frunze prinse în jurul taliei. Cea mai veche fustă descoperită a fost creată cu aproximativ 4 mii de ani î. Hr. din paie țesute. Până la revoluția industrială, materialele erau scumpe, astfel că fustele lungi erau o marcă a prestigiului. Mult timp, fustele au fost voluminoase și lungi în ideea de a marca talia și de a da amploare soldurilor. În secolul XVII, femeile purtau mai multe fuste unele peste altele tocmai pentru a da impresia de volum. Apoi a apărut crinolină care le-a ajutat pe femei până spre finalul secolului XIX să își "implinească" vizual soldurile și coapsele. În secolul XX, din cauza războaielor și a greutăților vieții, din ce în ce mai multe femei au început să muncească și astfel că nevoia de haine practice, comode, care să îți dea libertate de mișcare a venit natural.

Fustele lungi

Paul Poiret a fost cel care a eliberat siluetele femeilor de hainele extrem de încărcate și rigide purtate până atunci, creând modele mai apropiate de formă naturală a corpului femeiesc, reușind să elimine exagerările proporțiilor din secolele trecute. El a fost și cel care a conceput fustă hobble (care împiedică la mers), numită așa pentru că era lungă și foarte strâmtă, permițând purtătoarei să facă doar pași foarte mici. Această fustă a evoluat, transformându-se în fustă trotteur sau fustă pentru mers, o fustă dreaptă până în pământ care le dădea femeilor libertate de mișcare și care a devenit extrem de populară.

La scurt timp însă, în anii '30 și '40 femeile au început să poarte pantaloni, iar fusta lungă a revenit la succesul de altădată abia spre sfârșitul anilor '60, odată cu apariția curentului hippie, a cărui marcă erau fustele lungi colorate, înflorete sau cu imprimeuri etnice.

Fustele midi

Fustele lungi au început să se scurteze încet încet, ajungând până la jumătatea gambei, apoi până sub genunchi, pentru că mai apoi să se ridice deasupra genunchiului. În anii de război, scurtarea fustelor a devenit chiar o necesitate din cauza raționalizării materialelor. În anii 1940, Christian Dior creează fustă creion, o varianta mai scurtă a fustei hobble. Acestea erau purtate cu jachete sau tunici. Vedetele au fost și ele rapid captivate de aceste fuste, de la Betty Page la Marilyn Monroe, Audrey Hepburn sau Grace Kelly. Populare în acei ani erau și fustele plisate. În anii '60 însă, fustele midi aveau să fie date la o parte de variante și mai scurte - fustele mini.

Fustele mini



O scurtă istorie a fustei... Protestele tinerilor, dorința femeilor de emancipare, mișcările de eliberare sexuală care se întrevădeau în exuberanții ani '60 au atras de la sine și noi cerințe în privința vestimentației. Astfel că, Mary Quant, o creatoare care vindea haine ce reflectau ideile tinerilor acelor vremuri, a creat în 1965 fustă mini. Denumirea a fost inspirată de mașină favorită a lui Quant, Mini Cooper. Fusta mini, care surprindea energia

revoluționară, tinerețea și eliberarea de convenții, a fost un succes imediat. Mary Quant era promotora fustelor mini în Anglia, în timp ce designerul Andre Courreges le deschidea apetitul pentru fuste scurte femeilor din Franța. Acesta concepea fuste mini mai elaborate, mai sofisticate decât Mary Quant, reușind să introducă aceste modele în pretențiosul haute couture francez. Quant spunea însă că nici ea, nici Courreges n-au inventat

fusta scurtă, ci fetele de pe stradă. Încet, încet, în ciuda conservatorilor care dezaproba această expunere exagerată a picioarelor, curentul fustelor mini a cuprins întreaga lume. Fusta mini a devenit astfel un simbol al tinereții și sexualității. Nebunia fustelor mini a durat până la sfârșitul deceniului, când nostalgia față de trecut și frica față de viitor în contextul războiului din Vietnam au început să se simtă și în modă. De la simbol al elibe-

rării femeii, așa cum era privită până atunci, fusta mini a devenit un simbol al transformării femeii în obiect sexual.

Toate tipurile de fuste ce coexistă astăzi pe podiumuri și în dulapurile femeilor au fost la un moment dat un simbol al timpului lor, al unor idei, al unor perspective asupra vieții și au apărut ca un rezultat organic al dezvoltării societății. Iar toamna aceasta se poartă mai mult midi!

DIETĂ

Perele conțin acid hidroxicinamic care s-a dovedit eficient în prevenirea cancerului de stomac. De asemenea, o porție de mere și pere pe zi este asociată cu un risc mai scăzut de cancer pulmonar la femei. Se pare că un mineral, cuprul, prezent în acest fruct ajută în prevenirea cancerului de colon.

Perele controlează eficient presiunea sanguină

Când este coaptă și moale, para se digerează rapid și ușor

Consumul de pere oferă atât plăcerea savurării unor fructe delicioase și parfumate, cât și posibilitatea asimilării unor compuși benefici sănătății organismului. Capacitatea perelor de a scădea presiunea sanguină este cunoscută din antichitate. Așadar, între altele, perele sunt benefice pentru sănătatea arterelor.

Iar sănătatea arterelor este strâns legată de dietă. Unele componente din alimente sunt nocive, altele sunt benefice. Substanțele nocive sunt: sodiul (în special cel din sarea de masă), grăsimile saturate și colesterolul, care se găsește doar în alimentele de origine animală. Dintre componentele benefice, amintesc: antioxidanții (în principal cei din fructe și legume), fibra solubilă (fructe, legume și leguminoase) și acizii grași nesaturați (nuci, semințe și uleiuri vegetale).

Dintre componentele nocive, colesterolul este cel mai aprig dușman al arterelor. Totuși, colesterolul este necesar în organism și nu ar trebui să fie considerat o substanță toxică în sine.

Corpul omenesc este capabil să producă suficient colesterol pentru nevoile proprii, fără a recurge la preluarea lui din surse externe. Colesterolul este dăunător doar din cauză că aderă la pereții arteriali, cauzând arterioscleroză. Peste un anumit nivel de colesterol în sânge, există un risc crescut de arterioscleroză și atac de cord.

Colesterolul este necesar, deci de unul singur nu poate cauza arterioscleroză. Această boală rezultă din combinația mai multor factori, în primul rând un nivel ridicat al colesterolului. Apoi, lipsa substanțelor antioxidante, cum ar fi provitamina A, vitaminele C și E, flavonozii și alte substanțe fitochimice, lipsa cauzată de o dietă săracă în fructe, legume, cereale integrale și nuci. Un alt factor important este excesul de grăsimi saturate, cauzat de o dietă bogată în lapte, ouă, crustacee, carne și derivate din carne. Alți factori care contribuie la apariția arteriosclerozei sunt: sedentarismul, tutunul, stresul, structura genetică.

Prin urmare, nu este suficient să ne preocupăm atingerea unui nivel al colesterolului ca scop în sine. În realitate sunt multe cazuri de atac de cord în care nivelul colesterolului este normal. Există două tipuri de colesterol în sânge: LDL (Low Density Lipoprotein), sau colesterolul dăunător, este o lipoproteină cu densitate mică, ce favorizează arterioscleroza și HDL (High Density Lipoprotein), colesterolul benefic, care este o lipoproteină cu densitate mare, ce protejează împotriva arteriosclerozei. Consumul de ulei de măsline și exercițiile fizice cresc nivelul de colesterol HDL.

Expresia "nivelul colesterolului în sânge" se referă la cantitatea totală de colesterol, suma ambelor tipuri.

Așadar, pentru a avea artere sănătoase și a reduce riscul de arterioscleroză și de complicații ale ei (atac de cord, atac cerebral, circulație proastă a sângelui) este necesar să reducem nivelul de colesterol, să luptăm contra stresului, să nu fumăm. În ceea ce privește moștenirea genetică din păcate, nu avem soluții. Apoi, foarte important este să creștem nivelul de antioxidanți din sânge, printr-o dietă bogată în alimente proaspete, de origine vegetală.

Calitățile terapeutice ale perelor



Perele, aceste fructe zemoase și dulci fac parte din familia botanică Rosaceae și există peste 5000 de varietăți de pere (Bergamot, Esperen, Williams, Napoleon etc.).

Se remarcă prin conținutul de zaharuri (12,7%) și lipsa de proteine și grăsimi. Cel mai abundent dintre aceste zaharuri este fructoza sau levuloza, ceea ce face ca perele să fie ușor tolerate de diabetici.

Perele conțin cantități mici din vitaminele C, E, B. Cele mai importante dintre mineralele pe care le conțin sunt potasiul, magneziul și fierul. Sunt de asemenea o sursă bună de oligoelemente, cum ar fi cuprul, manganul și într-o măsură mai mică, zincul. Conținutul de vitamine și minerale este puțin mai mare decât al merelor.

Para este o bună sursă de fibră vegetală (2,4%), cantitate ușor mai mică decât cea care se regăsește în măr (2,7%). Spre deosebire de măr, para conține o cantitate mai mare de fibră insolubilă bogată în lignină (materialul din care este făcut lemnul și tărâțele tari din grâu). Fibră solubilă este mai eficientă împotriva colesterolului, în schimb cea insolubilă este un laxativ mai eficient.

În ceea ce privește componentele nutritive, para conține mai puțini acizi organici decât mărul și o cantitate mai mare de tanine. Taninele sunt responsabile pentru efectul absorbant și antiinflamator.

Astăzi se știe că perele nu conțin sodiu, mineral care tinde să rețină apa în organism, crescând astfel presiunea sanguină. În plus, perele sunt foarte bogate în potasiu, mineral cu efect opus celui produs de sodiu. Cu cât este mai mare aportul de potasiu, cu atât scade riscul de hipertensiune.

Perele stimulează funcția renală, fiind astfel un fruct recomandat în cazuri de insuficiență renală cauzată de nefrită sau nefroză. Consumul abundent de pere este

recomandat în cazuri de edem cardiac sau renal (retenția fluidului).

Consumul de pere favorizează eliminarea prin urină a acidului uric și a altor substanțe azotate. Perele au un efect alcalinizant asupra sângelui, efect benefic în dietele de detoxifiere folosite pentru a neutraliza excesul de reziduuri acide produse de o dietă bogată în carne. Aceste fructe ar trebui incluse în dietele pentru slăbit, datorită acțiunii sale ușor diuretice și a efectului său depurativ.

Alături de morcovi, perele ajută la menținerea sănătății ochilor. Ele au proprietatea de a reduce riscul apariției degenerescenței maculare, cauza principală a pierderii vederii la persoanele în vârstă.

Când este coaptă și moale, para se digerează rapid și ușor. Are un efect ușor astringent și acționează împotriva putrefacției intestinale și flatulenței care apare în caz de colită (inflamarea intestinului gros) și dispepsie intestinală (indigestie la nivelul intestinelor).

Perele conțin acid hidroxicinamic care s-a dovedit eficient în prevenirea cancerului de stomac. De asemenea, o porție de mere și pere pe zi este asociată cu un risc mai scăzut de cancer pulmonar la femei. Se pare că un mineral, cuprul, prezent în acest fruct ajută în prevenirea cancerului de colon.

Este important să mestecăm bine perele atunci când le consumăm, în special pe cele care sunt tari și cu o textură nisipoasă. De regulă, ar trebui să fie curățate de coajă (din cauza potențialei contaminări externe). Totuși, în cazul perelor, coaja are valoare alimentară, datorită efectului ei diuretic. Desigur, trebuie să fie spălate bine și, dacă este posibil, cultivate organic.

Perele găsite sunt mai ușor de digerate, însă procesul de gătit le distruge majoritatea vitaminelor, zaharurilor și mineralele rămânând intacte.

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

Sportul și importanța lui în timpul sarcinii



Femeile însărcinate nu ar trebui să zacă toată ziua în pat de teamă că bebelușul ar putea păți ceva, dimpotrivă! Mișcarea le este chiar recomandată, cu prudență, ce-i drept, fără a face mari eforturi.

Iată de ce nu ar trebui să le lipsească din programul zilnic.

1. Le ajută să se mențină în formă pe durata celor 9 luni și le crește rezistența la travaliu.

2. Mișcarea stimulează transferul

de substanțe nutritive de la mamă la fetus.

3. Refacerea după naștere va fi mai ușoară și mai rapidă.

4. Se previne îngrășarea excesivă.

5. După naștere, asigură revenirea rapidă la formele dinaintea sarcinii.

Unde e voință, dar nu e genetică... Știați că abilitatea unei persoane de a rezista la stres fizic și de a efectua până la capăt un exercițiu este influențată în mare parte, nu doar de voință, ci și de moștenirea genetică? 50% din capacitatea fizică de care dăm dovadă la sala de sport ține de ADN, iar noi nu o putem influența prea mult, oricât am vrea.

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 clădiri de la intrarea în cartierul de vest, lângă Săla Vânătorilor, mobilă: 0721 918 401, tel./fax: 0361 749 105, e-mail: a.to@ato.ro, www.ato.ro

Regretatul nostru coleg Marius Chinde, meloman avizat, obișnuia să spună că niciodată orchestra Filarmonicii nu i s-a părut mai bună ca în ultima vreme. Ar fi găsit o confirmare puternică a părerii sale acum, cu această simfonie deloc simplă care și-a găsit în muzicienii sătmăreni niște interpreți competenți și devotați, conduși de o mână dirijorală fermă și elegantă.

FESTIVAL

Tiberiu Soare și-a onorat prestigiul pe scena Filarmonicii sătmărene

Unul dintre punctele majore de atracție din programul Festivalului internațional "Zilele Musicale Sătmărene" în a sa ediție jubiliară cu numărul 40 era prezența dirijorului Tiberiu Soare pentru prima oară la conducerea orchestrei simfonice a Filarmonicii "Dinu Lipatti".

Maestrul bucureștean și-a cucerit o reală faimă în lumea muzicii clasice românești atât prin prestațiile sale, mai ales în fruntea orchestrelor Radio, cât și prin modul volubil și modern în care relaționează cu muzicienii pe care îi conduce și mai ales cu publicul. Pe lângă înțelegerea partiturilor, șlefuită în anii de formare petrecuți sub îndrumarea unor nume mari ca Ludovic Bacs sau Horia Andreescu, tânărul dirijor are și o ușurință a cuvintelor, reușind să prezinte muzica într-un mod plăcut, antrenant și pe gustul unui public care nu se mai mulțumește cu stilul rece, academic, de a se vorbi sau scrie despre artă. În acest sens, volumul în care sunt reunite conferințele sale despre opere celebre rămâne unul de referință - și poate fi consultat la Sala de Lectură "Gheorghe Bulgar" a Bibliotecii Județene din Satu Mare.

Reabilitarea Simfoniei I de Rahmaninov

În urmă cu 120 de ani și jumătate, prima simfonie a unui tânăr compozitor pe nume Serghei Rahmaninov avea programată premiera la Sankt Petersburg. Urma să fie dirijată de cunos-



Tiberiu Soare a fost mulți ani dirijorul principal al Orchestrelor Radio și actualmente dirijează la ONB

cutul Alexandr Glazunov. Așa cum se întâmplă adesea cu debutanții, lucrarea a fost tratată cu neglijență de un dirijor care, pe lângă talentul incontestabil de compozitor și invidia de rigoare, mai era și bun prieten cu paharul de vodcă. A rezultat o premieră dezastruoasă, care l-a făcut pe Rahmaninov să intre într-o perioadă depresivă - fertilă însă, pentru că din ea a rezultat faimosul Concert nr. 2 pentru pian. Reevaluată după câteva decenii, Simfonia I în re minor op. 13 și-a găsit locul meritat în

repertoriu. Evident nu este o capodoperă, dar oglindește potențialul imens care avea să rodească în anii de maturitate ai autorului ei.

Preocuparea pentru claritatea sunetului, inerentă în lucrul cu o orchestră radio, și obișnuința cu lumea operei, unde orchestra devine ea însăși o voce și un personaj în povestea de pe scenă, l-au făcut pe Tiberiu Soare să abordeze partitura cu mare atenție. Urmărind-o joi seară în Sala Filarmonicii am înțeles cât de ușor putea fi ea

scăpată din mâini de un dirijor mai slab. Armoniile complexe și ritmurile furtunoase ale primei părți, expresivitatea apăsătoare a părții a treia și explozivul final pot ușor degenera într-un corp sonor păsos și haotic. Din fericire, nu a fost cazul acum.

Regretatul nostru coleg Marius Chinde, meloman avizat, obișnuia să spună că niciodată orchestra Filarmonicii nu i s-a părut mai bună ca în ultima vreme. Ar fi găsit o confirmare puternică a părerii sale acum, cu

această simfonie deloc simplă care și-a găsit în muzicienii sătmăreni niște interpreți competenți și devotați, conduși de o mână dirijorală fermă și elegantă, mișcările ample și gesturile de microdetaliu fiind un spectacol în sine. Iar contextul serii de joi, când vestea morții actorului Vasile Blaga era deja cunoscută, a dat un tragism aparte răscolitorului Larghetto. Remarcabilă a fost prestația percuționiștilor în partea finală. Aplauzele, pe măsura reușitei muzicale, au venit după câteva secunde de liniște profundă.

Mozart de școală rusă

Prima parte a serii a fost consacrată Concertului KV 595 de Mozart, care și-a găsit în Alexei Nabiulin un interpret sobru, precis, cu atingeri de finețe și cadențe îndrăznețe, un bun exponent al renumitei școli muzicale ruse, el fiind și cadru universitar la Moscova. Din nou am remarcat, în acompaniament, evidențierea grijuie a vocilor și redarea mai bună ca în alte ocazii a complexității unei partituri care s-a constituit într-o încununare a unui gen preferat al compozitorului. Lirismul liniștit din Larghetto a fost ferit de patetism, iar frumosul Allegro final, bazat pe melodia cântecului "O, vino, mai cu soare", a fost tratat în aceeași manieră moderată, lăsând muzica să strălucească prin sine, fără bravuri solistice exagerate. Și trebuie să mărturisim că rareori am simțit concentrarea publicului atât de intensă ca la acest concert. Semn că muzica bine cântată nu are nevoie de prea multe cuvinte.

Vasile A.

Extremiști naționaliști au întrerupt un concert la Opera din Cluj

Un grup de membri ai Noii Drepte au întrerupt duminică trecută un spectacol la Opera Română din Cluj, cu un protest fără precedent în ultimii ani.

"The Armed Man - Misă pentru pace", opera compozitorului galez Karl Jenkins, a deschis duminică actuala stagiune a Operei Române din Cluj. Spectacolul dedicat Zilei internaționale a muzicii a fost întrerupt de Noua Dreaptă.

Mai mulți membri ai acestei formațiuni au venit cu drapelul României și au intonat "Deșteaptă-te, române!" în timp ce pe scenă cânta Refi Erghiun, un muezin român, originar din Dobrogea. Musulmanul a trebuit să se oprească din cântat.

Pentru a-i stopa pe turbulenți, conducerea Operei a decis să stingă luminile în sală, care s-a cufundat preț de câteva secunde într-o beznă totală.

Imediat au intervenit "mascații". Polițiștii de la DIAS erau pregătiți în afara clădirii Operei și au intrat pentru a-i ridica pe turbulenți.

Motivația extremiștilor

"De la București a fost adusă această piesă ca să îi spele creierile clujenilor și așa-zisei spume care este aici. O misă



Incidentele au avut loc la balconul Sălii Mari a Teatrului Național din Cluj-Napoca, unde este găzduită și Opera Română

la care vine la un moment dat un muezin care ne spune cât este de mare Allah și ce face Allah în lumea asta, parcă noi nu vedem ce se întâmplă în Europa. Totodată, domnul acesta director a primit această operă cu dedicație, repet, pentru a spăla creierile clujenilor și a-i învăța ce bun este multiculturalismul și ce bine ni se potrivește nouă și ce binecuvântări ne aduce. A

spus de câteva ori Allah Akbar acel muezin, să nu uităm că chiar astăzi a avut loc un atentat în Marseille, unde strigând Allah Akbar un terorist a omorât doi francezi", a spus principalul organizator al protestului, Călin Mărințuș, în exclusivitate pentru un ziar local clujean.

Mărințuș a precizat că nu este membru al Noii Drepte și că doar doi

dintre cei care au întrerupt desfășurarea spectacolului fac parte din ND.

Toți cei din grupul Noua Dreaptă au fost transportați la Poliție. Directorul Operei Naționale, Florin Estefan, nu a dorit să comenteze incidentul.

Turbulenții au primit amenzi

"Cinci persoane, patru bărbați și o

femeie, care se aflau în incinta Operei Naționale Cluj-Napoca au fost conduse la secție și sancționate contravențional cu sume cuprinse între 500 și 700 de lei pentru nerespectarea măsurilor de ordine pentru buna desfășurare a manifestării culturale, una fiind sancționată, în plus, pentru adresare de cuvinte jignitoare", a comunicat Poliția.

Piesa scrisă în anul 2000 de Karl Jenkins s-a bucurat de un mare succes internațional. Este situată pe primul loc în topul compozițiilor clasice din Marea Britanie (UK Classic Top Ten). Spectacolul a fost interpretat în premieră națională pe scena Operei Naționale Române Cluj-Napoca, avându-i ca invitați pe membrii corului Côr Caerdydd din Cardiff. Evenimentul marchează, într-o formă inedită, Ziua Internațională a Muzicii.

Potrivit site-ului Operei Naționale Cluj-Napoca, cele 13 părți ale Mizei aduc, pe lângă segmentele Ordinari-um-ului (Kyrie, Sanctus, Agnus Dei, Benedictus) și alte variate surse literare sau muzicale. "Prima parte este construită pe baza cântecului «L'homme armé» (de unde și titlul lucrării) din secolul XV, atât de des folosit în misele compozitorilor renascentiști; cea de-a doua constă în chemarea musulmană la rugăciune - Adhaan", se arată pe site-ul citat.

Aflată cu trupa Teatrului Ludic la un festival ce se desfășura în orașul catalan Girona, Marcela l-a întâlnit pe Carles Puigdemont, care era directorul casei de cultură unde avea loc festivalul. Au păstrat legătura, iar doi ani mai târziu, după ce ea a absolvit facultatea, aveau să se căsătorească.

Catalonia și regatul Spaniei, o istorie frământată

În 1714, statul catalan a fost oficial abolit, mulți locuitori ai zonei au susținut din acel moment că tradițiile și limba lor au început să fie distruse. Din 1977, după restaurarea democrației, Catalonia a devenit una dintre cele 17 comunități autonome ale Spaniei. Și din acel moment nemulțumirile au devenit din ce în ce mai mari, iar dorința pentru independență a crescut.

În secolul IX, Guifré el Pilós (Wilfred Părosul), conte al Barcelonei, a reunit cele patru țări feudale catalane sub conducerea sa. Un secol mai târziu a devenit un stat neoficial care în acea perioadă traversa Pirineii și se întindea până în Franța din zilele noastre. Deși Catalonia s-a unit cu regatul Aragon în 1137, autonomia țării a rămas intactă. Iar în următoarele trei secole, prin uniunea dintre cele două regiuni, a fost stabilită expansiunea imperiului de-a lungul Mediteranei.

Un alt aspect care marca independența țării avea loc în 1359, când a fost stabilit Generaliatul Cataluniei, considerat primul parlament european. Din 1659, regiunea începe să piardă teritorii în urma Tratatului de la Pirinei. După moartea regelui Carol al II-lea al Spaniei, în 1700, coroana îi revine lui Filip al V-lea din Casa de Bourbon. Catalanii au primit cu teamă vestea preluării conducerii țării de către un rege francez, așadar au complotat împotriva acestuia și s-au aliat cu Anglia, Olanda și Imperiul Habsburgic, care se opuneau, de asemenea, conducerii Bourbonilor în Spania.

În 1713, Partidul Conservator din Marea Britanie a încheiat războiul și a semnat Tratatul de la Utrecht, prin intermediul căruia câștigă teritoriul Gibraltar. Un an mai târziu, Catalonia este abandonată de Aliați și pedepsită pentru trădarea de care a dat dovadă prin intermediul decretului Nueva Planta, care a dus la abolirea Generaliatului și pune capăt autoguvernării. De asemenea, și limba regiunii este suprimată.

Două secole mai târziu, în 1931, soldatul și politicianul Francesc Macia a proclamat Republica Cataluniei, care a dus la reîntoarcerea Generaliatului, ca o concesie făcută Madridului. Această revenire nu a durat însă mult. După ce Franco îl ucide, în 1940, pe președintele guvernului catalan, identitatea și limba sunt reprimare, toate instituțiile politice fiind desființate. La doi ani după moartea lui Franco au loc alegeri democratice, iar Generaliatul este restabilit.

Deși în 2005 Catalonia obține autonomia, cinci ani mai târziu curtea constituțională spaniolă elimină puterile autonomiei reglementate de statut, de asemenea și cuvântul "țară" fiind scos din textul documentului. Iar problemele au continuat să apară pentru catalani. Artur Mas, președintele conservatorilor din Catalonia, a cerut în 2012 negocierea pactului fiscal cu Spania, însă Madridul a refuzat propunerea. Decizia a stârnit furia a peste 1,5 milioane de locuitori care au protestat atunci pe străzile din Barcelona.

Spre deosebire de Regatul Unit, acolo unde britanicii au optat spre a permite desfășurarea referendumului și pentru a susține o campanie argumentată de ce ar fi bine ca Scoția să nu secesioneze, mișcarea de independență a Cataluniei ar putea conduce spre o criză constituțională fără precedent.

Soția liderului catalan este o fostă actriță din Vaslui

Soția liderului separatist Carles Puigdemont, șeful Executivului Cataluniei, este o fostă actriță și jurnalistă româncă. Ea pledează pentru separarea acestei regiuni autonome de Spania.

Numită de presa catalană "Regina Independenței", Marcela Topor are 41 de ani și este originară din Vaslui.

Fetițele cuplului, botezate ortodox

Marcela Topor și Carles Puigdemont sunt împreună din 1998 și au împreună două fetițe. S-au cunoscut pe când Marcela era studentă a Facultății de Litere din cadrul Universității "Alexandru Ioan Cuza" și juca în trupa Teatrului Ludic de la Iași.

Fiica unei familii modeste din Vaslui, Marcela Topor a absolvit Liceul "Mihail Kogălniceanu" din Vaslui în anul 1994. Foștii colegi și profesori și-o amintesc drept o elevă discretă, silitoare și pasionată de limbi străine. De altfel, după absolvirea liceului, a fost admisă la Facultatea de Litere de la Iași, la profilul engleză-franceză, a doua pe listă.

În timpul facultății a cochetat cu teatrul, făcând parte din trupa de amatori a Teatrului Ludic, alături de care a străbătut lumea, participând la numeroase festivaluri internaționale de teatru. Astfel, în 1996, pe când era în anul al doilea de facultate, avea să-l cunoască pe Carles Puigdemont.

Aflată cu trupa Teatrului Ludic la un festival ce se desfășura în orașul catalan Girona, Marcela l-a întâlnit pe Carles Puigdemont, care era directorul casei de cultură unde avea loc festivalul. Au păstrat legătura, iar doi ani mai târziu, după ce ea a absolvit facultatea, aveau să se căsătorească.

După oficierea relației la Girona, cei doi s-au căsătorit după ritul ortodox la Iași și au împreună două fetițe, una de 8 ani și alta de 10 ani, botezate ortodox în Parohia Ortodoxă Română Sf. Prooroc Ilie Tesviteanul și Sf. Ierarh Grigore Palama din Girona.

Puigdemont vizitează des Vasluiul

Rudele Marcelei povestesc că liderul catalan împreună cu soția sa vin aproape în fiecare an în vizită la Vaslui. "Este un om extraordinar, o iubeste foarte mult pe Marcela. Este popular, provine dintr-o familie de cofetari, cu opt copii, el fiind al doilea născut. Vin în fiecare vară aici la Vaslui, el gătește foarte mult, îi place și se relaxează la bucătărie. A făcut paella, dar îi place foarte mult de la noi ciorba, sărmăluțele și mămăliga", a povestit mama Marcelei Topor.

Marcela, om de presă

În prezent, Marcela Topor este jurnalistă la ziarul „Catalonia Today”, publicație fondată de Carles Puigdemont. Conduce un program prin care realizează interviuri online, în limba engleză, cu străini stabiliți în Catalonia. Marcela își susține soțul în activitatea sa politică.



Carles Puigdemont, Marcela Topor, alături de Artur și Helena Rakosnik în Parlamentul catalan

La sfârșitul anului trecut, jurnalista a publicat un editorial în care a prezentat „victoria blocului pro-independență în Parlamentul catalan” drept unul dintre momentele-cheie ale anului. De asemenea, ea a sărbătorit „rezoluția de suveranitate pentru lansarea procesului de creare a unui stat catalan”, inițiată în ciuda opoziției vehemente a guvernului de la Madrid.

Marcela Topor a fost prezentă la inaugurarea în funcție a soțului ei, ocupând un loc în galeria oficială a Parlamentului catalan. Carles Puigdemont a fost investit în ianuarie 2016 la conducerea Executivului Cataluniei, când și-a asumat misiunea de a duce regiunea spre secesiune față de Spania, până în 2017.

Aproape o mie de persoane au fost rănite, potrivit autorităților catalane, în urma confruntărilor cu poliția spaniolă, duminică, în Barcelona și alte localități din Catalonia, în timpul referendumului pentru independență al regiunii din Spania. Madridul a declarat ilegală consultarea populară și a trimis forțele de ordine pentru a împiedica votarea.

Liderul catalan Carles Puigdemont afirmă că regiunea și-a câștigat dreptul la independență în urma referendumului de duminică. El a susținut că a fost deschisă calea unei declarații unilaterale de independență. De asemenea, Puigdemont a anunțat că în zilele următoare va transmite Parlamentului rezultatele votului de duminică pentru a acționa în conformitate cu prevederile legii referendumului.

Scurtă biografie a liderului Cataluniei

Puigdemont s-a născut pe 29 decembrie 1962 pe strada Sant Miquel din Amer (districtul Selva), numărul 6, construcție cunoscută cu numele de Can Crous. Fiul lui Xavier Puigdemont și al Núriei Casamajó, este al doilea din cei opt fii ai unei familii de tradiție patiseri: Francesc, Carles, Enric, Quim, Anna, Montse, Dolors și Josep. Chiar dacă familia sa nu este relaționată direct cu politica, străbunicul și unchiul său Josep Puigdemont (1979–1983) au fost primari în Amer. A urmat școala în satul său natal și a fost intern la Sant Maria del Collell, unde a avut, printre alții, ca profesori pe scriitorul Manel Costa-Pau și pe cantautorul Josep Tero. În timpul tinereții a ajutat în patiserie familiei. A urmat studiile de Filologie catalană la Colegiul Universitar din Girona, o carieră pe care a combinat-o cu unele colaborări în mediile de comunicație locale. Și-a început activitatea fiind corespondent pentru Amer al ziarului Los Sitios și a ajuns redactor șef al ziarului El Punt, unde a început ca corector lingvistic să lucreze în 1982.

A făcut o școală post universitară de gestiune al jurnalismului electronic și se evidențiază în uzul rețelelor sociale. În decada anilor 1990, a demarat proiecte de comunicare prin Internet pentru Delegația Guvernului din Girona. Între 1999 și 2002, a fost primul director al Agenției Catalane de Știri, care s-a născut cu obiectivul

de a da mijloacelor locale și regionale catalane un serviciu multimedia prin Internet. De asemenea a fost director general al publicației Catalonia Today, un ziar catalan în limba engleză, la demararea căruia a contribuit.

Este autorul cărții „Cata... què?” (La Campana, 1994), în care analizează cum a fost tratat naționalismul catalan de către presa internațională, de la complotul de la Prats de Molló până la Jocurile Olimpice din Barcelona din 1992.

Puigdemont a aparținut Tinerețului Naționalist Catalan, contribuind la deschiderea sucursalei din județele gironine, împreună cu Pere Casals. A luat parte la organizarea de acte de suport pentru independentiști reținuți în operațiunea Garzón în 1992. A fost director al Casei de Cultură din Girona (2002 – 2004) și deputat pentru CiU între a opta și a zecea legislatură autonomă a Cataluniei (perioadă cuprinsă între 2006 și 2015).

În alegerile din 2011 a rupt hegemonia PSC-ului în Girona și a devenit primar al orașului. Considerat independentist de la finalul decadelor 1970, în 2015 a fost investigat de către Procuratura Audienței Naționale pentru suportul dat de către Primăria din Girona pentru Declarația începutului procesului de independență al Cataluniei, de către Parlamentul Cataluniei. În iulie 2015 l-a înlocuit pe Josep Maria Vila d'Abadal ca președinte al Asociației Municipiilor pentru Independență.

Vasile A.

Pe tărâm britanic, Constantinescu a reușit să-și breveteze nu mai puțin de 18 invenții în trei ani, unele dintre ele referindu-se la îmbunătățirea combustiei motoarelor cu ardere internă, iar altele la metode de transmitere a puterii prin energia transmisă prin unde în lichide.

În 1916, inventatorul român are parte de recunoașterea Forțelor Aeriene Britanice și primește o comandă care se va dovedi extrem de bănoasă pentru Constantinescu: un sistem de sincronizare a mitralierelor cu elicele avioanelor britanice de război, care urma să îi ajute pe piloți să tragă în zbor fără a găuri elicea.

MAGAZIN

Gogu Constantinescu, unul dintre cei mai prolifici inventatori români din istorie, cu peste 190 de brevete înregistrate de-a lungul vieții sale

Cu peste 190 de brevete de invenții înregistrate de-a lungul vieții sale, Gogu Constantinescu este unul dintre cei mai prolifici inventatori români din toate timpurile. Printre ideile sale cele mai cunoscute se numără un dispozitiv de perforare a rocilor, un sistem de sincronizare a mitralierelor cu elicele avioanelor de vânătoare folosite de britanici în Primul Război Mondial și un strămoș al transmisiei automate cu variație continuă de astăzi.

Gogu Constantinescu este unul dintre cei mai prolifici inventatori români din istorie, cu peste 190 de brevete înregistrate de-a lungul vieții sale.

Dacă ar sta cineva să răsfoiască un dosar cu toate ideile sale, cel mai probabil s-ar opri la invenții ca perforatorul de roci, sistemul de tragere sincronizată cu mitraliera pe avioanele britanice cu elice din Primul Război Mondial, denumit C.C. Gear, și convertizorul sonic de cuplu care a dus la crearea unui automobil cu o transmisie automată rudimentară.

Totodată, nu trebuie uitată nici Teoria Sonicității, elaborată de Constantinescu, care se referă la transmiterea puterii prin lichide solide sau gaze.

Povestea inventatorului român începe la Craiova, în 4 octombrie 1881, în "casa doctorului", lângă grădinile Mihai Bravu. Atunci s-a născut George Constantinescu, omul căruia i-am dedicat acest material.

Mama sa, Ana Constantinescu, era de origine alsaciană și iubea muzica, fiind o pianistă desăvârșită, în vreme ce tatăl său, George, a fost profesor de matematică și inginerie. Astfel, încă de la vârsta de cinci ani, Gogu Constantinescu a primit primele sale lecții de muzică, iar abilitățile de matematician s-au dezvoltat natural de-a lungul anilor următori.

În 1904, la vârsta de 23 de ani, a terminat primul din clasă Școala Națională de Drumuri și Poduri și a obținut diploma în Inginerie Civilă și Militară.

Viața la Londra și colaborarea cu Forțele Aeriene Britanice



Gogu Constantinescu este românul care a uimit lumea cu mașina cu transmisie automată în urmă cu aproape 100 de ani

După câțiva ani în care a lucrat ca inginer civil în cadrul Serviciului de drumuri și poduri al Ministerului Lucrărilor Publice, timp în care a contribuit cu succes la construirea câtorva clădiri din beton armat, printre care și Marea Moschee din Constanța (într-o perioadă în care folosirea acestui material era extrem de controversată), Gogu Constantinescu se mută la Londra în 1910 pentru a lua parte la revoluția ingineriei care era condusă de Anglia și America.

Cu bani foarte puțini, Gogu, care va deveni cunoscut și sub numele de Constantinescu, a trecut la treabă pentru a-și pune în practică ideile cu entuziasm.

Pe tărâm britanic, Constantinescu a reușit să-și breveteze nu mai puțin de 18 invenții în trei ani, unele dintre ele referindu-se la îmbunătățirea combustiei motoarelor cu ardere internă, iar altele la metode de transmitere a puterii prin energia transmisă prin unde în lichide.

În 1916, inventatorul român are parte de recunoașterea Forțelor Aeriene Britanice și primește o comandă care se va dovedi extrem de bănoasă pentru Constantinescu: un sistem de sincronizare a mitralierelor cu elicele avioanelor britanice de război, care urma să îi ajute pe piloți să tragă în zbor fără a găuri elicea. Primul avion adaptat pentru sistemul

dezvoltat român a fost testat în august 1916, iar rezultatele foarte bune ale încercărilor i-au convins pe englezi că banii reginei merită investiți în sistemul cunoscut sub numele de C.C. Gear. În cele din urmă, nu mai puțin de 50.000 de exemplare ale au fost fabricate și au devenit echipament standard al Forțelor Aeriene Britanice, iar inventatorul a fost premiat cu 50.000 de lire sterline, bani pe care i-a împărțit cu partenerul său de afaceri, Walter Haddon.

Spre deosebire de sistemele mecanice de sincronizare ale vremii, conceptul hidraulic al lui Constantinescu avea câteva avantaje clare: rata de tragere era mult mai bună, sincronizarea dintre mitralieră și elice era mai precisă, iar adaptabilitatea era foarte mare, putând fi montat fără prea multe modificări pe orice tip de motor și șasiu.

Transmisia automată pentru mașini

În 1919, după sfârșitul războiului, legăturile armatei britanice cu Gogu Constantinescu sunt întrerupte, iar inventatorul român este din nou pe cont propriu, deziluzionat de lipsa de interes pentru munca sa și cu bani din ce în ce mai puțini.

Craioveanul, care a fost descris de unele publicații ca fiind grec, începe munca la o idee care nu-i dădea pace încă din 1910, anul în care a ajuns la Londra – aplicarea principiilor sonicității la motoare de orice fel. Chiar și în timpul războiului, Constantinescu a aprofundat analiza pentru transmisii cu variație continuă și a ajuns la conceptul convertizorului (în unele publicații apare sub numele de convertor).

Primele brevete sunt înregistrate de român în 1923, respectiv 1924, timp în care a prins rădăcini următoarea idee în mintea inventatorului: crearea unei mașini ieftine, în care șoferul să nu aibă grija pedalei de ambreiaj, care să poată parcurge 100 de mile cu un galon de petrol (adică un consum mediu de 2,3 l/100 km) la o viteză de croazieră de 30-40 de mile pe oră (48-64 km/h).

Potrivit informațiilor vremii, Constantinescu considera că aceste performanțe ar putea fi obținute cu un motor

ieftin de 500 cmc în doi timpi, cu un singur cilindru, împreună cu un convertizor de cuplu care ar fi eliminat cutia de viteze manuală tradițională și ambreiajul.

Primul test a fost făcut cu succes în 1923, cu un model experimental care avea un șasiu vechi de Sheffield Simplex și un motor Singer de doar 10 CP. Mașina a fost dusă la marginea Londrei și încărcată cu zece oameni, printre care și inventatorul, la volan, iar testul a fost un succes.

Invenție prezentată la Palatul Ingineriei în timpul Expoziției de la Wembley din 1924

Un an mai târziu, același concept a fost folosit pentru crearea unui automobil cu motor în doi timpi cu un singur cilindru, care a fost prezentat la Palatul Ingineriei în timpul Expoziției de la Wembley din 1924.

Mașina s-a comportat conform așteptărilor, dar motorul răcit cu aer reprezenta un dezavantaj, la fel și balansul cauzat de el. Pentru producția de serie, însă, Gogu a pregătit un nou concept, care folosea un motor de 500 cmc cu doi cilindri, răcit cu apă, cu convertizorul montat între cei doi cilindri. Puterea maximă dezvoltată era de 5,58 CP, iar carburatorul, mai bun decât cel folosit înainte, era brevetat de inventatorul român.

Nu a durat mult până când noua invenție a inginerului a fost popularizată în presă. În ediția din aprilie 1924 a revistei americane de știință Popular Science, convertizorul lui Constantinescu a fost descris astfel: „Transmisii manuale pentru automobile ar putea dispărea în câțiva ani, după apariția unei noi invenții revoluționare care conectează motorul cu roțile propulsoare fără a folosi nici o treaptă de viteză. Este munca lui George Constantinescu, un distins inginer britanic (sic!)”.

Cu o mașină nouă, mai bună, inventatorul român a mers la Salonul Auto de la Paris în 1926, unde și-a prezentat creația. De altfel, există și o filmare în care Gogu Constantinescu arată lumii cum funcționează invenția sa – el stă lângă mașina cu motorul pornit, iar cu un baston apasă pe pedala de accelerație.

Dispozitive dezvoltate de CIA în timpul Războiului Rece

Dacă James Bond ar fi avut nevoie de noi instrumente de spionaj, cu siguranță ar fi putut apela la Serviciile Secrete Britanice. Pe de altă parte, atunci când americanii doreau să transmită un cod secret puteau apela la Agenția Centrală de Informații (CIA).

Muzeul agenției, în care publicul nu are acces, însumează toate dispozitivele de spionaj utilizate în perioada Războiului Rece.

Insecopterul (1974)

Mașină de zbor de mărimea unei insecte a fost dezvoltată pentru a dovedi că vehiculele aeriene fără pilot pot aduna informații. History relatează că invenția utiliza un mic motor alimentat cu gaz care punea în mișcare aripile, iar combustibilul în exces era eliminat prin zona

din spatele "libelulei".

Deși a reprezentat un dispozitiv impresionant, vehiculul s-a dovedit incontrolabil în cazul în care bătea vântul, relatează History.

Picătura morții (perioada Războiului Rece)

Precum în orice film cu spioni, uneori agenții nu pot opera într-un teritoriu ostil. Soluția se afla în transmiterea unei "picături a morții" într-o locație prestabilă. Această țepușă putea fi amplasată în pământ și putea conține mesaje, documente și filme.

Camera porumbel (perioada Războiului Rece)

Într-o perioadă în care camerele erau greoaie și mari, CIA a creat un astfel de dispozitiv destul de ușor pentru a putea fi amplasat pe pieptul unui porumbel.

Fără îndoială, pasărea a reușit să-și îndeplinească misiunea.

Porumbelii erau antrenați să zboare peste inamici în timp ce camera înregistra imagini. Camerele erau programate să realizeze imagini în anumite intervale de timp.

Poate vă întrebați de ce în toate filmele cu femei spion, acestea pleacă într-un anumit moment să-și pudreze nasul. Ei bine, în trecut pudrele puteau conține coduri, mesaje și informații. În exemplul acesta mesajul era dezvoltat prin înclinarea oglinzii într-un anumit unghi.

Peștele robot "Charlie" (1990)

CIA susține că Charlie "somnul" era precum Insecopterul, însă în acest caz dispozitivul era utilizat în mediul subacvatic. Acesta era controlat prin intermediul undelor radio și avea un sistem de comunicare în abdomen și altul de propulsie în coadă. Misiunea sa era să adune

informații privind reactoarele nucleare din apropiere și alte zone subacvatice sensibile.

Camera Tessina camuflată într-un pachet de țigări (perioada Războiului Rece)

Spre deosebire de aparatele de fotografiat din prezent, mărimea redusă și silențiozitatea cu care realiza imaginile a făcut ca aceasta să fie numai bună de ascuns într-un pachet de țigări modificat.

Recipientul camuflat sub forma unui dolar

Dolarul din argint Eisenhower era de fapt un dispozitiv de camuflare, utilizat pentru ascunderea mesajelor secrete sau bucăților de dimensiuni mici dintr-un film.

Dispozitivul de detectare

a intrușilor

Dacă agenții își doreau să afle când un inamic pătrunde într-o locație importantă, aceste dispozitive erau extrem de eficiente. Camuflate sub forma bețelor sau a pietrelor, dispozitivele erau utilizate pentru detectarea mișcării umane, animale sau a obiectelor aflate la distanță de peste 300 de metri. Informațiile erau transmise prin intermediul antenelor sub forma unor impulsuri codate.

Pipa cu un receptor radio integrat

Cu siguranță această pipă nu putea fi utilizată pentru fumat. În interiorul său era amplasat un receptor radio care îi permitea utilizatorului să audă sunetele prin intermediul conductivității osoase de la mandibulă către canalul auditiv.

Pagină realizată de Mirela F.

Johanna Basford, ilustratoarea care i-a făcut pe adulți să coloreze

Cărțile de colorat sunt preferatele copiilor, dar în ultimii patru ani, această activitate a devenit o modalitate de relaxare și pentru adulți. Cea care a pornit acest trend, ilustratoarea scoțiană Johanna Basford, nu și-a închipuit că ideea ei de a crea cărți de colorat pentru adulți va ajunge să vândă peste 22 de milioane de volume în întreaga lume.

Artista în vârstă de 34 de ani a iubit dintotdeauna natura, iar dealurile și pădurile din Aberdeenshire, Scoția, îi oferă inspirație pentru arta sa. Pereții și tavanul mansardei unde se află studioul ei sunt pline de ilustrații elaborate în alb și negru cu flori, păsări, copaci sau creaturi ale pădurii. Acesta este, însă, doar începutul procesului de creație, deoarece desenele Johannei sunt menite să fie finalizate de către alți artiști, mai exact de câteva milioane de oameni din întreaga lume.

În 2013, când a publicat prima carte de colorat pentru adulți „Grădina secretă”, ilustratoarea nu știa că era pe cale să declanșeze o adevărată nebunie care va duce chiar la o criză de creioane colorate în unele librării. Cărțile sale au ajuns repede în topul celor mai bine vândute pe site-ul Amazon, i-au adus un titlu de OBE din partea Reginei Marii Britanii în 2016 și o mulțime de fani printre care și Ducesa de Cambridge. „Prințul William mi-a spus că soția lui este extrem de încântată de cărțile mele și că adoră să coloreze. Primesc multe mesaje de la mame care colorează când au puțin timp liber, fie că trăiesc într-un palat sau o rulotă.”

Johanna locuiește alături de soțul său, James Watt (co-fondatorul brandului scoțian de bere BrewDog) și cele două fiice, Evie, în vârstă de trei ani și Mia de șase luni, într-o fermă restaurată. Casa se află la câțiva kilometri distanță de ferma piscicolă a părinților ei, unde Basford a crescut în satul Auchnagatt. La vârsta de trei ani, părinții Johannei (ambii biologi marini) și-au dat seama că fiica lor era obsedată de desenat. „Tata avea o vopsea neagră, specială, pe care o folosea la mașină. A uitat-o în casă, iar eu am folosit-o pentru a desena pereții din holul casei noastre.” În loc să se enerveze pentru ceea ce făcuse, părinții ei au lăsat pereții desenați până s-au mutat de acolo. După aceea, Johanna a început să deseneze peste tot pe unde apuca – pe haine, pantofi și chiar pe sora sa mai mică, Katrina.

Ajunsa la vârsta adolescenței, Johanna a știut că-și dorea să devină artistă și a decis să urmeze cursurile Colegiului de Artă și Design Duncan of Jordanstone din Dundee, optând pentru secția textile și nu cea de ilustrație. Motivul? Clasa de textile se afla la ultimul etaj al clădirii și avea vedere spre râul Tay. „M-am gândit că voi petrece trei ani acolo și că puteam învăța aceleași lucruri fără să trebuiască să stau la subsol.” Fiindcă nu-și permitea vopsele colorate pentru imprimarea materialelor, a decis să rămână la cele mai ieftine, adică la alb și la negru. „Mi-am zis că dacă urma să nu am nicio culoare în colecția mea de absolvire, ar fi bine să începusec cu cât mai multe detalii.” Așa s-a născut stilul său alb-negru complex. În 2005, după absolvirea facultății de artă (și după o respingere din partea Royal College of Art pentru studii post-universitare), s-a ocupat cu designul de tapet pentru clienți înstăriți, dar totul a eșuat când a venit criza economică.

Munca la domiciliu, ca ilustrator freelancer (pentru clienți renumiți ca Nike, Absolut Vodka sau Starbucks), i-a oferit Johannei oportunitatea de a-și dezvolta grafica sa monocromatică și a se transforma într-o artă. Veniturile sale erau destul de mici, astfel că a trebuit să lucreze ca ospătar. „Îmi amintesc că am



mâncat în acea perioadă mulți cartofi copti și terci de cereale. O dată la câteva luni luam autobuzul spre Londra, unde îmi prezentam portofoliul la diferite firme.” Comentariile clienților săi pentru care făcea diverse ilustrații au determinat-o să se gândească la posibilitatea creării unei cărți de colorat pentru adulți. „Se uitau la desenele mele alb-negru și mi spunea că le-ar plăcea foarte mult să poată să le coloreze. Așa a fost plantată sămânța în mintea mea.”

De-abia în 2011, când un reprezentant al unei edituri i-a propus să creeze o carte de colorat pentru copii, s-a simțit suficient de încrezătoare să-și prezinte ideea. Johanna a fost cea mai surprinsă când cei de la editură au fost de acord să-i testeze ideea, tipărind 13.000 de volume, în 2013, din prima sa carte „Secret Garden”. Pentru a putea păstra suma în avans primită de la editură, Johanna trebuia să vândă toate acele volume. „Am sunat-o

pe mama și i-am spus să se pregătească pentru că va trebui să cumpere cărți pentru toate rudele noastre, ca dar de zi de naștere și de Crăciun, altfel trebuia să returnez editurii banii de avans.”

Luând o pauză după ce a dat naștere fiicei sale Evie, în iunie 2014, Johanna a reluat legătura cu cei de la editură câteva luni mai târziu, pentru a afla cum merg vânzările. Se gândise să organizeze o mică petrecere în cazul în care copiii vândute depășeau 1 milion de bucăți. „Editoarea nu a zis nimic, iar eu am intrat în panică. Apoi mi-a spus că am depășit foarte mult acel număr. Cred că de-abia atunci mi-am dat seama că volumul meu putea să aibă succes.”

Totul a început să ia amploare, multe vedete, printre care Kirstie Allsopp, Nigella Lawson, Justin Bieber și Zoëe Deschanel, declarând că s-au apucat de colorat. Tot în acea perioadă au apărut alți artiști cu cărți asemănătoare, însă Johan-

na nu le poartă pică. „Dacă nimeni nu te copiază, înseamnă că nimic din ceea ce faci nu e bun.” Toate aceste apariții editoriale și-au adus aportul la crearea unei noi categorii de cărți, deși încă mai trebuie căutate cu atenție în mediul online. „Termenul de căutare «Cărți de colorat pentru adulți» te vor duce la lucrările create de Johanna, însă «cărți pentru adulți de colorat» te va trimite înspre o cu totul altă zonă.”

Pe măsură ce pasiunea pentru colorat s-a răspândit, fanii artiștei au început să o contacteze în legătură cu un efect secundar neașteptat pe care-l experimentau. „M-am contactat bunicuțe care se recuperau după un atac cerebral, care mi-au spus că înainte obișnuiau să picteze, dar acum colorează. Un al mesaj a fost de la o angajată la serviciul telefonic de urgență, care folosea cărțile mele de colorat pentru a scăpa de stres în timpul pauzei de prânz, sau copiii care sufereau

de stresul cauzat de examene. Tot felul de situații.” Coloratul, se pare, îi ajută să devină mai conștienți de prezent. „Cred că acesta este un lucru minunat, dar recunosc că nu aceasta a fost intenția mea. Eu nu îmi promovez cărțile în acest fel, ca volume de mindfulness sau ca sprijin pentru a combate depresia, dar știu că și eu când desenez mă transport într-o altă zonă, una de plutire, după cum o numesc psihologii. Ești prins de această sarcină simplă și creativă, foarte liniștitoare. Așa că înțeleg în ce mod coloratul poate fi terapeutic.”

Cu un asemenea feedback, vânzările cărților sale au depășit orice așteptări în Marea Britanie – a șasea carte „Ivy and the Inky Butterfly” urmând să apară în această lună. La fel s-a întâmplat și peste hotare, în special în China, unde a vândut 3 milioane de cărți în trei luni de zile. Apoi, anul trecut, a primit scrisoarea oficială de la Palatul Buckingham, care o informa că-i fusese acordat ordinul OBE. „Am crezut inițial că unul dintre prietenii mei făcuseră o glumă. Așa că am sunat la numărul din scrisoare pentru a verifica informația, O voce mi-a răspuns «Alo, bună ziua. Palatul Buckingham.»” Ziua decernării a fost cu atât mai bizară, fiindcă și soțul ei (pe care l-a întâlnit la un eveniment Prince's Trust în 2007) a primit ordinul MBE, pentru afacerea cu berea scoțiană pe care o deține, în aceeași zi. „Desigur că am căutat pe internet să vedem care dintre premii era mai grozav... Eu am câștigat!”

După un an în care a lucrat la cea mai nouă carte a sa, „Ivy and the Inky Butterfly”, Johanna se bucură să le ofere fanilor o nouă poveste, de data aceasta inspirată din vizita ei la Palatul Buckingham. „Ivy – fetița care este personajul principal –, se trezește într-un castel somptuos, plin de comori. Din nefericire, nu am avut voie să fotografiez când am fost la palat, așa că m-am uitat insistent la tot și mi-am întipărit în memorie cât mai multe detalii.” Realizarea acestei cărți a durat mai mult decât cele nouă luni obișnuite deoarece conține și o poveste – inspirată din nenumăratele povestioare inventate pentru a o adormi pe micuța Evie. „În fiecare dimineață aveam obiceiul să facem desene despre isprăvile lui Ivy din seara precedentă. Le-am prins toate împreună și le-am transformat în cărțile pentru Evie. Iar când am avut nevoie de acțiune pentru propria mea carte, inspirația a venit din cărțile lui Evie.”

Ambele fetițe ale ilustratoarei au fost implicate în cea mai recentă carte a sa. Johanna a muncit până aproape de nașterea Miei. Iar când aceasta a avut nouă zile, mămica a revenit înapoi în studio pentru a continua desenele. I-a fost mult mai ușor după naștere, deoarece înainte sarcina i-a îngreunat apropierea de masa de lucru. Evie este un vizitator frecvent al studioului mamei sale. „Obține acordul șederii ascuțindu-mi creioanele”, spune autoarea amuzată, adăugând că, fără să știe ea, fetița a desenat ceva pe o ilustrație cu Ivy. „Arăta ca o persoană sau poate un copăcel ciudat. Am pus poza pe o rețea de socializare, iar publicul a fost încântat și am decis să o păstrez în carte. Așa că a avut și fetița mea o mică contribuție la noul proiect.”

Cu cele peste 22 de milioane de cărți vândute în toată lumea, Johanna Basford nu are niciun motiv să-și facă griji că trendul pentru cărțile de colorat a trecut. „Cred că acum observăm o trecere de la «trend» la «categorie». Este uimitor că un număr atât de mare de persoane de pe glob au pus deoparte dispozitivele digitale și au pus mâna pe creioane și carioci. Și acum îmi trimit poze cu imaginile colorate de ei și idei pentru cărți noi. Așa că există piață în continuare pentru acest tip de cărți. Altor ilustratori poate le este mai greu acum. Cărțile mele au apărut fără ca eu să urmăresc un succes comercial. Așa că am parte de multă libertate pentru a continua.”