

Palatul Administrativ Satu Mare este o capodoperă arhitecturală comparabilă cu clădirile moderne din marile orașe ale lumii

În ultimii ani a fost redescoperit și apreciat un stil specific perioadei 1950-1970. Modern prin concepție și materialele folosite, stilul numit brutalism sau concretism, în mod surprinzător a pătruns în România aproape concomitent cu lansarea lui în țările occidentale. Unul dintre reprezentanții de frunte, recunoscut pe plan național și internațional a fost arhitectul Nicolae Porumbescu. Una din capodoperele lui se află la Satu Mare. Este un ansamblu arhitectural, rar întâlnit în lume. Centru Civic, constituit din Palatul Administrativ, Casa de Cultură a Sindicatelor, magazinul Someș precum și blocurile din Piața 25 Octombrie, au costat la vremea aceea circa 3 miliarde de dolari. A fost una din cele mai mari investiții din România.

De ce este valoros acest ansamblu arhitectural Centru Nou Satu Mare? Pentru că este construit într-un stil recunoscut pe plan mondial. Pentru că aparține curentului modernist numit brutalism pe cale de a trece alături de marile stiluri arhitecturale, gotic, baroc, art nouveau. Bine pus în valoare, acest complex arhitectural poate atrage turiști în Satu Mare.

PAGINILE 4-5

Un tablou pictat de premierul Winston Churchill, scos la licitație

Cel mai celebru dintre tablourile pictate de fostul premier britanic Winston Churchill (a fost adjudecat la începutul lunii martie 2021 la Londra pentru suma de 7 milioane de lire sterline (aproximativ 8,1 milioane de euro).

Tabloul peisagistic, înfățișând un apus de soare ce scaldă cu razele sale moscheea Koutoubia, monument emblematic din Marrakech, a fost pictat cu ocazia unei vizite oficiale în Maroc în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Pictura în ulei scoasă la vânzare de actrița americană Angelina Jolie

este considerată „cel mai important tablou (pictat) de Sir Winston Churchill” datorită „impletirii sale în istoria secolului al XX-lea”, a declarat istoricul de artă britanic Barry Phipps. Tabloul intitulat „Tower of the Koutoubia Mosque” a fost dăruit de Churchill celui care era pe atunci președintele al Statelor Unite, Franklin D. Roosevelt. Vândut de unul dintre fiii lui Roosevelt în anii 1950, tabloul a trecut prin mâinile mai multor proprietari, înainte de a ajunge în 2011 în colecția cuplului de actori americani Angelina Jolie și Brad Pitt.



CENTENAR NAE ANTONESCU Cărturarul în vremea sa



PAGINA 3

Cartofii prăjiți belgieni, în patrimoniul UNESCO

Proprietarii chioșcurilor care vând cartofi prăjiți din Belgia consideră că acest produs ca fiind un element de patrimoniu cultural, care trebuie protejat. În consecință, au înaintat o cerere către autoritățile flamande prin care solicită UNESCO înscrierea preparatului lor culinar în patrimoniul umanității, informează DPA.

În 2014, regiunea flamandă, unde se vorbește olandeză, a inclus cartofii prăjiți în patrimoniul său cultural și imaterial, scrie Agerpres.

Belgia poate înainta UNESCO câte o propunere la fiecare doi ani, fiecare regiune făcând pe rând sugestii, potrivit relatărilor din presă. Anul viitor, va fi rândul Flandrei.

Cultura belgiană a berii a fost inclusă de UNESCO pe lista patrimoniului umanității în 2016 - iar cartofii prăjiți ar trebui să-i urmeze exemplul, a declarat Bernard Lefevre, președintele unei uniuni care reprezintă proprietarii standurilor de cartofi prăjiți (Unafri).

Tesla poate fi achiziționată cu bitcoin

Clienții Tesla își pot cumpăra vehiculele electrice cu bitcoin, a declarat miercuri, 24.03.2021 antreprenorul Elon Musk, compania marcând un pas înainte semnificativ pentru utilizarea criptomonedei în comerț. „Acum puteți cumpăra un Tesla cu bitcoin”, a spus Musk pe Twitter, adăugând că opțiunea va fi disponibilă în afara Statelor Unite la sfârșitul acestui an, potrivit celor de la Mediafax.

Producătorul de mașini electrice a declarat luna trecută că a cumpărat bitcoin în valoare de 1,5 miliarde de dolari și că îl va accepta în curând ca o formă de plată pentru mașini, într-un mare pas către acceptarea generală, care a adus bitcoin la un nivel record de aproape 62.000 de dolari. Bitcoin a crescut cu peste 4% după tweet-ul lui Musk și s-a tranzacționat ultima dată la 56.429 dolari.

Elon Musk a spus că încasările Tesla nu vor fi convertite în moneda tradițională, oferind puține detalii despre modul în care ar fi procesate plățile bitcoin.



Leurda, planta minune de sezon plină de vitamine

PAGINA 6

Scurt istoric al cafelei, un produs consumat în lumea întreagă

PAGINA 7



Teatrul Bolșoi a fost fondat pe data de 28 martie 1776



Teatrul Bolșoi se află în Moscova și este unul dintre cele mai importante teatre de prestigiu internațional din Rusia, unde se dau spectacole de operă și balet.

Teatrul Bolșoi a luat ființă în anul 1776, când țarul i-a acordat prințului Peter Urusov privilegiul de a fi singurul din Moscova care să prezinte spectacole de teatru, operă și balet. Actorii de pe atunci erau iobagi ai acestui prinț.

La început spectacolele au avut loc într-o casă particulară, dar începând din 1780 au avut loc în clădirea actuală a teatrului. Din cauza terenului mlăștinos din centrul Moscovei clădirea a fost construită pe stâlpi de lemn. Teatrul și-a primit numele actual în ianuarie 1825.

Teatrul din Moscova a fost inaugurat la 18 ianuarie 1825 cu piesa "Cenușăresei" de Fernando Sor.

Inițial, acesta funcționa numai cu compozitori ruși, însă, începând cu anul 1840, au intrat în repertoriu și compozitorii străini.

În anul 1805 clădirea a fost distrusă de un incendiu. Un alt incendiu a distrus interiorul teatrului în 1853. Apoi a fost reconstruit într-o formă mai elegantă, care s-a păstrat până azi, proiectată de arhitectul italian Alberto Camillo Cavos (1800-1863), fiul arhitectului Catterino Cavos (1775-1840). O altă reconstrucție a devenit necesară secolul al XX-lea - sub îndrumarea arhitectului Joseph Bové (sau Ossip Bowe).

După destrămarea URSS clădirea a decăzut iarăși. Reparațiile au început în anul 2005 și au durat 6 ani. Costul lucrărilor de restaurare s-a ridicat la peste 500 de milioane de euro, dar restauratorii ruși au reușit să-i redea teatrului grandioarea imperială din secolul al XIX-lea și acustica impecabilă de odinioară.

La 28 octombrie 2011 Teatrul Bolșoi s-a redeschis cu un spectacol festiv de balet și muzică din opere, la care a cântat și Angela Gheorghiu, în limba rusă, un fragment din opera Dama de pică, de Piotr Ilici Ceaikovski. A fost de față și președintele Rusiei, Dmitri Medvedev.

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - **D. Păcuraru**
 Director editor: **Ilie Sălceanu**

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

Redacția Satu Mare:
 str. Mircea cel Bătrân nr. 15
 Satu Mare, cod 440012
 Telefon: 0261-767300
 e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

"Mulțumesc, prietene, Dumitru Păcuraru, pentru această idee luminoasă. Și ție, Cornel Nistorescu! Și nu uitați că, mai nou, un rege domnește cu cinci volume.
 Cu mulțumiri istoricului Narcis Dorin Ion!"

Gheorghe Pîrja: Un rege în cinci volume

Altele sunt prioritățile zilei de astăzi, nicidecum regii. Nu se dau mulți bani pe cultură, de parcă această coloană vertebrală a unui popor ar crește ca iarba pe câmpuri. Apoi, nici cartea nu este pusă pe primul raft al realității. Nici presa nu este interesată de cultură, că nu face rating. Dar mai sunt oaze de respirație, de încredere în spirit. Mai sunt curajoși care nu lasă să se instaleze florile de piatră.

Trebuie să-i cauți, dar pentru asta trebuie să fie. Așa am găsit, din întâmplare, la o televiziune din vecini, o emisiune care m-a acaparat. Este vorba despre Informația TV, din Satu Mare, care găzduiește emisiunea "Tu ce zici?", realizată în laboratorul Cotidianului și dedicată actualității. Întrebarea se adresează cititorilor ziarului, privitorilor, comentatorilor, analiștilor, oamenilor politici. Are și o dimensiune culturală. Este deschis dialogului. Iși găsec locul și cei care agreează numai afirmațiile și judecățile în concordanță cu părerile lor. Adică cei care nu privesc, nu citesc decât ceea ce iubesc, admiră sau susțin.

Opiniile lor se pot confrunta, se pot lustrui cu cele ale jurnalistului Cornel Nistorescu, directorul ziarului Cotidianul, online. Cu care m-am interesat profesional, pe vremuri, în redacția unei reviste bucureștene. Dar să nu uit de titlul acestui text. El se leagă de emisiunea care m-a bucurat. Invitatul lui Cornel Nistorescu a fost istoricul Narcis Dorin Ion, directorul Muzeului Național Peleş din Sinaia. Are o impresionantă operă dedicată regalității românești. Acum, realizatorul emisiunii s-a opinit să ridice de pe masă cele cinci volume dedicate Regelui Carol al II-lea. Peste 2000 de pagini.

Discuția a gravitat în jurul personajului regal, dar și despre epoca lui

din istoria României. A fost un rege care ne-a încercat cea mai variată gamă de sentimente. De la adulare, la contestare, fiind văzut ba un salvator, ba un demon cu o viață tumultuoasă. Care, din nefericire, ca personaj controversat a rămas pentru mulți dintre noi.

Ceea ce este neadevărat. Cartea istoricului Narcis Dorin Ion vine să ne ofere și partea plină a celor zece ani de domnie (1930-1940). Cartea nu se vrea o reabilitare regelui, ci o cunoaștere a epocii în care a domnit.

A lumii românești din perioada interbelică, în care două realități nu pot fi negate: creșterea economică, vezi anul de vârf 1938, și înflorirea culturii. Eram grănarul Europei, dar și frunța la recolta de porumb. Era o lume românească în care se purtau haine potrivite pentru a fi definită o țară normală, în raport cu lumea europeană. Se construiește mult. Se construiesc sedii pentru instituții importante ale statului, se ridică palate, se fac străzi pentru ca Bucureștiul să se integreze în Europa. A acordat atenție ridicării satului românesc.

Ce altceva erau celebrele echipe sociologice ale profesorului Dimitrie Gusti? Tocmai grija pentru sat, pentru dascăli și cărți. Efectul lor s-a manifestat și în Maramureș. Amintesc celebra Școală de pomicultură de la Bocicoi, unde erau instruiți învățătorii cum să facă livezi.

A înființat Muzeul Satului din București, în 1936. La sugestia regelui, un grup de oameni politici au mobilizat mari scriitori pentru a ajuta politica editorială, dar și presa culturală. Știți de ce? Deoarece și acei oameni politici erau scriitori, iar regele era un mare iubitor de cultură. Așa a înființat Editura Fundațiilor Regale, unde au publicat și mulți scriitori tineri. Printre care s-a numărat și poetul Gheorghe Chivu, dascălul meu de desen și caligrafie, dar și de poezie.



Emisiunea jurnalistului Cornel Nistorescu

Regele patronează ședința Academiei Române, în care Lucian Blaga a fost ales printre nemuritori. A fost numit de cei care au beneficiat de sprijinul regal, al doilea Brâncoveanu al culturii noastre. Sprijină reînnoirea acasă a tinerilor români instruiți la universități europene, pentru a ridica țara. Acum avem o țară dominată de filosofia plecării, atunci i s-a imprimat țării mitul reînnoirii acasă. Peste ani, se poate repeta, cu folos, fenomenul. Cu o tinerețe zvăpăiată, care se ține minte, Regele Carol al II-lea, rămâne un ctitor de cultură românească. A domnit într-o perioadă extrem de tensionată pentru țară. De la Pactul Ribbentrop-Molotov, la Diktatul de la Viena. Prin care Transilvania a fost cedată Ungariei.

Cartea publică și scrisoarea lui Hitler către Rege, în care se spune că altă soluție nu există. O carte de lux pentru istoria acestei perioade dominate de Rege. Cu bune și cu rele, el a pus istoria României în ramă.

Mă grăbesc să închei textul, deoarece începe emisiunea Tu, ce zici?, a lui Cornel Nistorescu, la Informația TV, Satu Mare. Este ora 17 a zilei. Deci, zilnic, de luni până joi, voi fi acasă să-mi mulțumesc spiritul cu această revigorată propunere de presă.

Mulțumesc, prietene, Dumitru Păcuraru, pentru această idee luminoasă. Și ție, Cornel Nistorescu! Și nu uitați că, mai nou, un rege domnește cu cinci volume.

Cu mulțumiri istoricului Narcis Dorin Ion!

Îndreptar de iluminare pentru un ochi orb

Noua carte de poezie a lui **George Vulturescu, Printre vânătorii de orbi** (Editura Junimea, Iași, 2021) este una în care antipozii percepției vizuale sunt filtrați prin sita sensibilă a unui poet care-și conturează arealul existențial într-un spațiu tot mai agrest, în care moartea câștigă definitiv, noi teritorii.

Tema sacrificiului, a zădărniciiei, a ipostazierii suferinței prin dese trimiteri biblice, dar și culturale, creează un peisaj al damnării și resemnării, al unei finale raportări la inevitabil. De fapt, el și spune că *poemele mele sunt un manual de mers prin ceață*, iar acestea au capacități taumaturgice: *vând poeme care vindcă junghiuri*. Viața poetului nu-i decât un joc în care s-a strecurat – incontrollabil – pâinea cea de toate zilele a morții, cea care nutrește, deseori doar cu firitururi, această senină sfârșire: *Moartea este pâinea de zi cu zi a poetului sau Voi care-mi veți ține oglinda la gură/nu vă mirați că am spart-o, încă din viață (O singură pâine)*.

Jocul morții pare mult mai seducător decât cel al vieții, căci cine poate rezista ademenirii neștiutului? Iar poetul nu-i decât un fel de armistițiu al acestora, o ipostaziere a interogațiilor voit retorice, cu toate că există un rost și un sens al tuturor scufundărilor existențiale "Gloria lacurilor este mătasea broaștei/de sub care nămolurile ridică lujerii nufurilor (Mătasea broaștei de pe lacuri)", chiar dacă iscodirea Morții ar putea deveni pernicioasă: - *Cine e nebunul care scrie ca și cum m-ar vedea /se întreabă moartea (Mormintele fulgerelor)*.

Pentru a fi înțeleasă pe deplin, moartea ar trebui să fie utilă, să devină o

destinație a firescului: *cum piatra lucrează pentru zid/cum picătura de apă pentru creasta valului (Linia se prelungeste sau se destramă)*, iar Nordul, desigur, metaforă a unei întunecate busole, să știe exact de ce îndreaptă curgerea într-acolo pentru că altfel, "Din lipsă de interes/Nordul nu mai arată Nordul" (Cartea Nordului). Există o dualitate compensatorie obsesivă: *Cu adevărat este cumplit să ai un Ochi Teafăr/și un Ochi Orb/ și niciunul nu crede ce vede celălalt (Orbul cel de la marginea orașului)*, pentru că imaginea completă nu poate fi posibilă în lipsa acestei intercondiționări vizuale. Și totuși, oare câtă privire neconsumată este înghesuită în Ochiul Orb?

El este stăpânul celui Teafăr, îi dă concretețe și sens, adaugă Nevăzutului, zorzorul vederii, al realului, cel care asigură combustia unei salutare evaziuni lirice.

Ochii gemeni, din care unul reprezintă doar ideea de Ochi, veșmântul de afară al privirii, cel Orb, înfășându-l pe cel Teafăr, dincolo de zalele întunerului: *nu eu am ales ca un Ochi Orb să-mi fie de strajă/Ochiului Teafăr/cum nu eu am ales soldații de pază Lângă crucea de pe Golgota - (Vânătoare cu bârna din ochiul celuilalt)*. Împreună, ochii sunt roțile unei quadrigi cu care trece poemul meu printre voi (Quadriga). Dar transcendența trasează frontiere volatile: *De la vizibil la invizibil/nu e decât frigidul suierând printre trestii luterelor (Noapte cu Edgar Allan Poe)*, o lume a fragilității încapățanate crescută pe malul unei altfel de Thalassa, unde *Nu ce iese din vizuini este*

însăpământător/Edgar Allan Poe, ci ceea ce depozitează imaginarul/nostru în ele. Geneza s-a plămădit într-un prundiș de răuri și mlaștini, punctul nodal al revelației, al asumării existenței în consonanță cu un panteism prin care cunoașterea este curgere, iar filosofia, piatră a ei. O piatră a Nordului, ca un ochi Orb ce lesne poate fi confundat cu un pește, în solzii căruia, ochiul Teafăr se poate reflecta ca în o mie de oglinzi. Există aici, un voluptuos abandon al ființei, scoase la bătaie, în bătaia vântului, doar de dragul căutării de sine, cu nădejdea că va da peste un Alter Ego, capabil să-l reazeze în tabloul odihnitor și cuminte al trăirii mundane.

Un alt motiv recurent este cel al mitului lui Orfeu, care capătă la Vulturescu forța de sugestie a unui Icar încătușat cu lanțurile lui Prometeu: *Am știut de atunci că orice cuvânt/este incantație (Primul bob de rouă)*. Poetul se căinează în repetate rânduri că nu este un bun Orfeu, că arhetipul artistului care cântă nu-și poate găsi sălaș în disonanțele sale existențiale, că riscul opoziții într-o cușcă este acela de a deveni tu însuși esența unei claustrări asumate: *Acum ești o cușcă sadea/care te poate apăra de tine însuși (Cușca)*. Cușca te prinde, te cuprinde, te înecă și totuși, ea te poate apăra de cel mai neiertător dușman al tău, sinele. Orașul – suprapus piatră pe piatră – este asemenea unei Euridice ipestoziată în chipurile celor ce intră și ies din el, cea scăpată în ultima clipă înapoi în Hades, din imprudenta unei iubiri irepresibile.

Perpetua raportare la marii poeți ai lumii nu este altceva decât o încercare de descifrare în cheie personală a unei incantații fals expiatoare: *Povara asta ne-*

a deslușit-o William Blake/ avertizându-ne că în fiecare scânteie duide Infernul (Sfântul vers neterminat), ca și cum, poetul aflat pe drumul pierzaniei, își caută în pietrele caldarâmului, nu neapărat semne orientative, ci mai degrabă unele care să poată explica rătăcirea lui pe drumul colțuros al deslușirilor.

Amiaza, trăirea, nu-i decât un cuțit cu două tăișuri, ca acul unei balanțe astringente: *pe o parte este Moartea mea și a celorlalți/pe cealaltă parte a tăișului este Dumnezeu - clipa ce ni s-a dat cade hăcută (Amiaza, un cuțit cu două tăișuri)*.

Masa pe care scrie poetul pare a fi făcută din scândurile unui sicriu refuzat de orice mort. O poruncă, poate a unsprezecea, cea a poezilor, prevede imperativ: *...Răstignește, nu zugrăvi cuvintele, scrisul bate piroane - nu rânduiește pe pagină cum așezăm morții pe năsalie... (Descântec, cu un snop de busuioc)*.

Moartea este personajul cel mai viu și cel mai credibil al acestei cărți, ea este marelă vânător, iar Dumnezeu își desăvârșește creația fluidă de lut și de aer, arzând făptura nou-creată cu flama unei oscilante revelații, unde orbirea și văzul își inversează necontentin, rolurile. Poezia finală, cea care poartă și titlul volumului, este o sinteză, un compendiu al suferinței și resemnării lucide, al desenului în linii frânte ce compune un destin care se agată cu disperare de ultimele repere axiologice, cele care mai pot să-i ofere poetului un soi de amară iluminare: *Osana, strig sau cânt./Căiele din sicrie sunt una cu piroanele din palmele lui Iisus/cum eu sunt una cu cenușile ochiului meu orb*.

Felician Pop

MEMORII



Istoric literar, publicist, profesor, Nae Antonescu a desfășurat o activitate pilduitoare în învățământul sătmărean

nefericită actualitate.

O altă supărare este legată de precarul supliment **Pagini sătmărene** al revistei clujene **Tribuna**. După ce că apare odată la două luni, mai este scrisă de de măntuială (24 februarie 1985). Visul lui, ca Sătmarul să aibă propria lui revistă literară va mai trebui să aștepte până după Revoluție.

În ciuda vremurilor schimbătoare, scriitorul nu renunță la valorile în care crede

În vârtoarea vremilor, Nae Antonescu va rămâne ferm pe pozițiile sale morale, credința în valorile reale ale democrației și în biserica greco-catolică. Intransigența sa, refuzul de a intra în tot felul de haite și coterii literare l-au exclus pur și simplu din jocurile de putere de pe scena literară.

Pentru că atunci - ca și astăzi, de altfel - refuzul oricărui compromis moral este de natură să te izoleze pur și simplu. Nae Antonescu nu regretă această marginalizare deoarece este conștient că nu ar putea trăi după regulile abjecției și imposturii. Clausturarea voluntară îi oferă în schimb, deliciile lecturii și scrisului, desfășurarea plenară a unui exercițiu existențial care îi asigură confortul și echilibrul vital.

În 26 martie 1986 notează o întâmplare ușor hazlie petrecută la Liceul industrial nr. 6 (actualul Colegiu Național Ioan Slavici), cu prilejul simpozionului dedicat împlinirii unei jumătăți de veac de la moartea lui Garabet Ibrăileanu.

Printre oaspeții se număra și Petru Poantă, care în urma unor excese bahice, a început să facă scandal, iar atunci a fost izolat în cancelarie și i s-a spus că simpozionul nu se mai ține, de teama ca nu cumva criticul clujean să facă vreo borboacă.

Acesta a fost literalmente păzit în timpul simpozionului, iar la plecare a exclamat: *Ce oameni cumsecade sunt*

“...Jurnalul se încheie cu paginile din 10 iulie – 28 august 1989 dedicate unei frumoase vizite în Italia, unde s-a dus să-și viziteze fiica. Ultimul rând al însemnărilor este extrem de sugestiv: Sunt semne pe care nu le pot înțelege decât în perspectiva fenomenelor supranaturale.”

Centenar Nae Antonescu. Cărturarul în vremea sa

Născut la 18 decembrie 1921 la Terebești (județul Satu Mare) cărturarul Nae Antonescu a fost o conștiință vie a lumii spirituale românești din această parte de țară. A trăit o viață sub constelația luminoasă a cărților, pe care le-a iubit cu patimă.

Destinul său a fost unul contorsionat, fracturat de asperitățile unei istorii nemiloase și nedrepte, dar omul acesta a știut să suporte cu stoicism toate rigorile unei lumi desfigurate, care au culminat pentru el, cu arestarea și condamnarea lui, episod despre care însă, vorbește extrem de puțin.

Voluminosul său **Jurnal literar (1974 – 1989)** , apărut la editura Argonaut, Cluj Napoca în 2015, prefațat și îngrijit de Florina Iliš este un document de maximă importanță despre lumea culturală sătmăreană și națională din ultimii 15 ani regimului comunist.

Este extrem de interesant de urmărit felul în care un cărturar de la marginea țării, se raportează și se conectează la generosul flux de idei al timpului său, care în ciuda adversităților, colmatărilor ideologice și rigorilor nu de puțin ori punitive, asigura totuși, desfășurarea unei vieți literare bogate, în care unul din personajele cele mai profunde era chiar Nae Antonescu. Cărturarul a trebuit să facă uriașe eforturi pentru a îndepărta clișeul de *ultraprovincial* cu care era uneori gratulat de infatuții potențai ai lumii literare de atunci. Noroc că geografia spirituală are cu totul și cu totul alte coordonate decât cea *oficială*.

Dorința de a evidenția scriitorii uitați

Nae Antonescu propunea pur și simplu o altă grilă de valorizare, departe de canonul instituit. Vorbea despre un alt statut al scriitorului și al scriiturii, despre pericolul industrializării literaturii și al *profesionalizării* actului literar, care sub presiunea comandamentelor pur financiare, transformă hieratica trăire întru cuvânt, într-o simplă deprindere de serviciu.

Două coordonate majore jalonează crezul lui Nae Antonescu: răvna pentru a scoate din bezna uitării *scriitorii uitați*, precum și promovarea tinerelor talente sătmărene.

Din jurnalul său aflăm destul de multe lucruri despre viața literară sătmăreană și cei care o animau atunci. Retras în asceza natalului său Terebești, precum Constantin Noica la Păltiniș, sau Nicolae Steinhardt la Rohia, Nae Antonescu este un fin și avizat observator al vieții literare de la noi, dar și din țară și din lume.

La 10 mai 1975 deplânge moartea poetului C.S. Andercő, *veselul Cicio, poetul boemei clujene*, condus la groapă de foarte puțini dintre cei care ar fi trebuit să fie acolo. Autorul crede că s-ar conveni ca un cenacu sătmărean să-i poarte numele, dorință care nu i s-a îndeplinit nici până în ziua de astăzi! În 28 mai scrie că lucrează la o bibliografie a cărților românești tipărite la Satu Mare și că a descoperit și alte cărți tipărite în urbea noastră. Vineri 13 august 1975, merge la Sanislău – satul natal al lui Gheorghe Bulgăr - însoțit și de tinerii poeți, Vasile

Tarța și Ion Bala.

Cu Corneliu Balla (poetul Gabriel Rațiu) din Carei pune la cale realizarea unei ediții Ady, cu prilejul centenarului acestuia. La 12 octombrie îl vizitează poetul Ion Ghiur, *un om blând așezat*, care îi cere sfaturi în probleme de literatură.

Ca membru în comisiile de examinare în vederea acordării gradelor didactice, constată cu tristețe precara pregătire a unor învățători și profesori, precum și studiul arid la care îi supun pe elevi, astfel că nu e de mirare că aceștia se îndepărtează de literatură.

Judecate lucrurile în perspectivă, este cât se poate de evident că Nae Antonescu era un vizionar sagace. Semnalul său de alarmă tras încă în urmă cu peste patru decenii este la fel de actual și astăzi, din păcate!

Criticul îi va susține și îi va promova pe sătmărenii Vasile Tarța, Grigore Scarlat, George Vulturescu, Ion Bledea, Ilie Sălceanu, Tudor Daneș, Alexandru Zotta și atâția alții, intuind în scrisul lor juvenil, solide capacități creatoare. Timpul va da dreptate judecăților sale de valoare. Ba mai mult, atunci când Vasile Tarța este acuzat cum că l-ar fi plagiat pe Giuseppe Ungaretti, sare în apărarea lui și este fericit când se dovedește nevinovăția poetului sătmărean. Deplânge apoi, sfârșitul tragic al lui George Boitor *un poet innăscut*, care s-ar fi sinucis, ipoteză pusă sub semnul îndoielii de critic (27 februarie 1977).

Autorul jurnalului se arată mahnit de faptul că tinerii scriitori beau prea mult (cum a fost și cazul lui George Boitor), fapt care le diminuează capacitățile creatoare, dar asta nu înseamnă că nu este alături de ei cu prilejul unor aniversări, cum este și cea a lui George Vulturescu sau a lui Grigore Scarlat (martie 1977).

Cu toate acestea, nu este un admirator necondiționat: există destule pasaje în care își exprimă neîncrederea în pretențiile exagerate ale unor autori și nu ezită să le formuleze în public, câștigându-și astfel, destule adversități. Există și câteva notații critice la adresa *căinii* cei mai hâmesiți, *revistele poartă polemici neprincipiale, la Uniunea scriitorilor, meru se ceartă*. (3 iunie 1981).

Este perioada în care lucrează la un alt roman al său: **Tristeți pentru Milena** *putea fi un roman balzacian obiectiv și descriptiv (...)* *Mie îmi trebuie alteceva: un roman fantastic, care să demonstreze că viața este o relație de semne necunoscute, ascunse sa ude noi tănuite* (26 iulie 1981). Nici despre romanul acesta nu s-a mai auzit nimic!

În 21 iulie 1982 scrie că nu vede cu ochi buni propunerea lui Vasile Sălăjan de a oferi scriitorilor sătmăreni o pagină în **Tribuna**, deoarece s-ar deschide astfel, calea unor diletanți și veleitari. Scrie în schimb cu simpatie despre Radu Sergiu Ruba. Îi evocă nostalgic pe Stelian Segarcea, C.S. Andercő, Ioan Ardeleanu senior din Supet, chiar și pe George Boitor un poet de o uriașă și tragică forță.

Pe 16 noiembrie 1983 scrie cu amărăciune: *Detest oamenii politici pentru că, o dată ajunși, cred că totul li se cuvine. La unii dintre ei se vede aceasta încă mult înainte de a-și fi realizat intențiile de mărire*. Rânduri scrise în urmă cu aproape 40 de ani, dar care, din păcate, își păstrează o

Prin ansamblul arhitectural modernist, Centrul Nou Satu Mare poate sta alături de marile orașe ale lumii

După cum știe toată lumea pe marginea proiectului de reabilitare a pasajului pietonal din fața Palatului Administrativ s-a creat o dispută destul de aprinsă. Considerat "comunist", uriașa construcție, formată din Palatul Administrativ, Casa de Cultură a Sindicatelor, magazinul Someș, precum și a blocurilor, în realitate acest ansamblu arhitectural se înscrie în stilul modern pornit din Occident, numit brutalism sau contretism.

Satu Mare are o șansă uriașă de a se înscrie prin acest ansamblu arhitectural realizat de Nicolae Porumbescu într-un curent foarte la modă, cu foarte mulți admiratori. Betonul ornamentat înlocuiește cu succes piatra oferind, prin repetitivitate imagini de o rară frumusețe. Arhitecții care au adoptat acest stil s-au inspirat în mare parte din cultura populată, dar și din stilurile arhitecturale consacrate.

Arhitectul Nicolae Porumbescu a reușit să realizeze la Satu Mare o adevărată capodoperă. Pus în valoare, acest complex arhitectural de o ostentativă modernitate, poate aduce la Satu Mare un aflus de turiști. Ce altceva comparabil cu construcții din alte țări are Satu Mare? Greu de spus atâta vreme cât clădirile vechi, în frunte cu Dacia nu sunt restaurate.

Pentru a înțelege zestrea turistică a municipiului Satu Mare vă prezentăm albumele apărute în diverse orașe ale lumii care știu valorifica din punct de vedere turistic clădirile moderne, care se înscrie în stilul numit brutalism. Preluăm descrierea acestui stil de pe Wikipedia pentru a demonstra odată pentru totdeauna că ansamblul arhitectural Centru Nou din Satu Mare, precum și Palatul Administrativ nu sunt comuniste, ci sunt creații originale care se înscriu într-un stil care a apărut în Occident în anii 1950-1960, continuându-se până azi. Ridicat în anii 1970, complexul din Satu Mare aparține deja istoriei. Menționăm că toate clădirile construite în acest stil recunoscut pe plan mondial au intrat în patrimoniul protejat de lege, la fel ca orice clădiri istorice.

Stilul brutalist

Brutalism este numele generic al unui stil arhitectural care a derivat din modernism, „înflorind” în anii 1950, 1960 și 1970. Stilul brutalist a fost în mare parte inspirat de operele arhitectului elvețian Le Corbusier, și în particular de către clădirea Unité d'Habitation din Marseille, respectiv de operele lui Ludwig Mies van der Rohe, importantă figură în mișcarea Bauhaus. Termenul „brutalism” a originat din expresia franceză béton brutădică „beton brut”, adică beton nefinisat.

Clădirile brutaliste sunt de obicei realizate în forme ce sunt șocante de geometrice, repetitive, amintind de blocuri de beton armat nefinisat, relevând adeseori textura lemnului folosit la realizarea cofraajelor turnării betonului brut.

Brutalismul a fost adeseori asociat cu o ideologie socială utopică, care era susținută de designerii săi, în special de către cuplul de arhitecți Peter și Alison Smithson la apogeul mișcării. Decăderea și crescândă nepopularitate a stilului și a ideologiei brutaliste în anii 1960 - 1970 s-a datorat în parte tendinței firești de descreștere a interesului față de urbanismul social (în special în Marea Britanie, dar și în Germania și Franța), precum și de atracția generată de alte soluții urbane, mai atrăgătoare arhitectural, estetic, stilistic și funcțional.

Brutalismul este asemănător, până la un anumit punct, atât cu modernismul cât și cu stilul internațional din arhitectură. Nu întâmplător, acesta este unul din motivele esențiale ale confuziei dintre aceste stiluri arhitecturale. Toate aceste stiluri utilizează masiv repetiția și regularitatea ca procedee standard, dar brutalismul se detașează prin folosirea obsesivă a repetiției și prin încorporarea unor neregularități care se vor a fi șocante.

O altă temă comună a designului în brutalism este expunerea vizibilă, în exterior, deseori ostentativă, a funcțiilor clădirii, variind între relevarea structurii și serviciilor pînă la folosirea concretă a sa de către oameni. Altfel spus, stilul brutalist este o „sărbătoare a betonului”.

Diferiți critici ai stilului argumentează că natura stilului brutalist face clădirile respective distante, reci, neprietenoase și necomunicative, în loc de a „citi” totul în maniera intenționată de realizatori, integrant, eficient și protektiv.

De exemplu, intrarea unei structuri brutaliste este astfel proiectată încât nu este evidentă pentru nici un privitor, trecător sau vizitator.

Brutalismul este adeseori criticat privindu-l rupt din context, fără nici o legătură cu implicațiile sociale, istorice și arhitecturale ale mediului în care a fost folosit și motivele pentru care a fost folosit, pledând încorect desigur, pentru o aparență a sa stranie, deplasată și străină locului.



REȚETE

Leurda, planta minune de sezon plină de vitamine

Usturoiul sălbatic sau leurda este o plantă gustoasă, care se folosește și de leac. Mai este cunoscută și sub denumirea științifică *Allium ursinum*. Este foarte pretențioasă în ce privește locurile unde crește. Astfel că nu o vom găsi în orice păduri. Adoră și umiditatea, dar și puțină umbră, însă cel mai important lucru de știut despre ea, dacă vreți să o culegeți cu propriile mâini, este că nu va crește în medii poluate.

Prin urmare, chiar dacă o veți căuta la marginea pădurii, lângă o șosea, să nu fiți surprinși dacă nu o veți găsi.

Are frunzele lungi și lucioase, iar florile sale sunt grupate, mici și de culoare albă. Este o plantă valoroasă pentru organismul nostru, deoarece ajută la detoxifiere, precum și la întărirea scutului de apărare împotriva bolilor.

Frunzele sale trebuie consumate crude, în salate, deoarece prin uscare își pierd semnificativ proprietățile terapeutice. Acestea se culeg în lunile martie și aprilie, iar bulbi se recoltează în lunile august, septembrie și octombrie.

Gustul și mirosul plantei cu frunze lungi și lucioase sunt date de sulfura de alil, specifică și usturoiului. Nu degeaba cele două au gustul și mirosul atât de asemănător.

Leurda conține, de asemenea, carotenoizi, vitaminele A și C, vitamine din complexul B, levuloză, ulei eteric complex, săruri minerale, calciu, fier, fosfor, natriu, magneziu, cupru și proteine. Are efect depurativ, detoxifiant, antiseptic, antiviral, antimicrobian, rol imunomodulator, acțiune antihipertensivă, vasodilatatoare periferică, hipocolesterolemiant, antitrombotic, fluidifiant sanguin și antiplachetar sanguin, acțiune bronhodilatatoare, expectorantă și antitumorală.

Cum se recoltează?

Trebuie mare atenție când o culegem, pentru că frunza este foarte asemănătoare cu cea de mărgăritar, care este toxică. Le diferențiem prin izul de usturoi al leurdei și frunza mai lucioasă a mărgăritarului.

Se taie cu un cuțitaș, pentru a nu scoate afară planta cu tot cu rădăcină, care trebuie să rămână în pământ, care permite regenerarea plantei. Pentru o porție delicioasă de salată cu leurdă, se prepară o mână de frunze proaspete, care se spală bine cu apă caldă, se taie mărunt și se pun într-un castron. Se amestecă cu o linguriță de oțet de mere, un vârf de cuțit de sare și o jumătate de linguriță de ulei, după care se consumă în maxim 30 de minute de la preparare.

Într-o cură cu leurdă, se consumă o astfel de salată o dată pe zi, dimineața, la prima masă, înainte de a începe să consumați altfel de alimente. Este extrem de bine tolerată de ficat și, deși are un puternic miros de usturoi, nu dă respirației izul neplăcut ca în cazul usturoiului. Leurda are însă și câteva contraindicații. Consumul acestei plante nu este recomandat în perioada alăptării deoarece poate modifica gustul laptelui matern. Persoanele cu stomac sau colon sensibil trebuie să o consume cu precauție, deși este mai bine tolerată decât usturoiul.

Pagină realizată de Mirela Filimon

Ciorbă falsă de burtă



Ingrediente:

400-450 de grame pleurotus
1 ardei iute
1,5 litri de apă
2 gogoșari roșii
1 morcov mare
4-5 linguri de ulei
2-3 linguri de oțet
2 căței de usturoi
150-200 g smântână de post sare, piper

Mod de preparare:

Ciorba falsă de burtă, cu ciuperci pleurotus este de post și se prepară mult mai ușor decât cea tradițională, cu burtă de vacă.

Ceapa se toacă mărunt, iar morcovul se dă pe răzătoarea mică. Gogoșarul murat se taie felii mici, apoi toate aceste legume se călesc în ulei 5 minute, după care se

adaugă apa.

Ciupercile se dau sub jet de apă rece, rapid, pentru a nu reține apă. Apoi se taie în felii subțiri, la fel și cotorul. Cotorul poate fi folosit și la alte feluri de mâncare, pentru că este așos și se fierbe mai greu.

Ciupercile se pun peste legumele din oală și se lasă la fiert, în jur de 25 de minute. Se adaugă sarea și piperul, după gust.

Usturoiul dat prin presă se adaugă ciorbei și se ia oala de pe foc. Smântâna de soia sau de caju se adaugă în ciorbă prin amestecarea a 2-3 polonice de zeamă și se adaugă treptat în oală, amestecându-se continuu.

Pastă de leurdă cu mirodenii



Ingrediente:

200 grame de leurdă sare, piper după gust
200 ml ulei de măsline
1/2 linguriță de oregano uscat
100 g fulgi de drojdie inactivă
frunze de salvie proaspătă
1/2 linguriță de cimbru uscat
100 de grame de semințe de floarea soarelui hidratate
trei fire de mentă proaspătă
un ardei iute / o lingură de boia

Mod de preparare:

Leurda se spală bine, apoi se pun în robot. Se adaugă ardeii iute și se mărunt

țește bine. Apoi se pun și fulgii de drojdie inactivă, precum și restul condimentelor naturale, între care se află și boiaua, dacă nu folosim ardei iute. Înainte de a da drumul robotului sau blenderului, se mai adaugă și semințele de floarea-soarelui. Uleiul se adaugă treptat, până se obține o pastă omogenă.

Pasta se poate servi pe crutoane uscate, fiind o delicată!

Pizza cu legume



Ingrediente:

Pentru blat:
500 g de făină albă
250 ml de apă
2,5 linguri de ulei de măsline
1/2 linguriță sare
3,5 g drojdie uscată
Pentru topping:
2 linguri sos de roșii
oregano
100 g ciuperci
4-5 roșii cherry
1 ardei capia mic
măsline
porumb la conservă
ceapă verde

Mod de preparare:

Blatul ideal de pizza trebuie să fie nici foarte gros, nici subțire, ușor crocant la exterior, moale și pufoș la interior. Secretul pentru a ieși așa este să nu-l întinzi cu sursorul, ci cu mâna. Acesta trebuie împuns din loc în loc cu o furculiță, pentru a nu se umfla în cuptor. Drojdia uscată se dizolvă în câteva linguri de apă caldă, se adaugă și 2 linguri de făină și se amestecă

bine, obținându-se o maia care se pune la dospit. Se lasă până își dublează volumul. Faina și sarea se pune într-un vas mai mare, se face o gaură în mijloc, unde se adaugă maiaua. Se toarnă apă caldă câte puțin și se amestecă fie cu mâna, fie cu o furculiță. Se pune apoi și uleiul de măsline. Se pune aluatul într-un vas, se acoperă cu un prosop și se lasă la dospit, într-un loc cald. Aluatul trebuie lăsat până când își dublează sau triplează volumul. Trebuie să rezulte un aluat bine aerisit. Din aluatul preparat se formează o bilă, care se aplatizează și se întinde cu mâinile, direct în tava unsă în prealabil cu ulei de măsline, în strat subțire. Se unge sosul de roșii pe toată suprafața blatului, fără a se exagera cu cantitatea și apoi se presară oregano. Ciupercile, măslinele, ardeii și roșiile se taie fășii subțiri, iar ceapa se taie rondele. Toate legumele se așează pe blat, iar apoi se mai adaugă porumbul și ceapa verde. Se dă la cuptor până se rumenește ușor. Când s-a copt, se mai poate adăuga ceapă verde, pentru un plus de culoare, și sosul preferat, pentru un plus de gust.

Negresă de post



Ingrediente:

Pentru brownie:
50 g nuci românești crude
un vârf de sare
75 g migdale românești
un vârf de cuțit de scorțișoară
200 g de curmale
1 lingură semințe de cânepă
30 g de cacao
Pentru cremă:
3 linguri ulei de cocos
4 linguri sirop de arțar
3 linguri cacao

Mod de preparare:

Îți dorești să prepari un desert de post, dar care să fie și baby friendly? Negresa de post este răspunsul. Nu conține zahăr, făină albă, lapte sau derivate din lapte, este potrivită pentru copii, dar la fel de indicată celor care au diabet, care doresc să slăbească ori să țină post. Are un gust similar

cu al prăjiturii originale și va dispărea din farfurie în câteva minute. Migdalele și nucile se dau în robotul de bucătărie până când se obține o textură omogenă. Se adaugă apoi curmalele, pudra de cacao, semințele de cânepă, sarea și scorțișoara. În caz că ați cumpărat curmale tari și uscate, acestea trebuie ținute în apă 30 de minute, pentru hidratare. Robotul de bucătărie va fi utilizat până când se obține o textură lipicioasă. Amestecul obținut se pune pe o hârtie de copt și se presează până când se formează brownie-ul. Se pune la frigider până când se face crema.

Siropul de arțar, uleiul de cocos și cacao se amestecă împreună. Se obține crema care se pune deasupra negresci. Pentru un aspect mai frumos, se pot presăra și fulgi de migdale. Prăjitura se ține la frigider timp de 30-40 de minute și apoi se poate savura.

Poftă bună!

“Incredibil cum lumea începe să se schimbe prin ochii unei cești de cafea.” – Donna A. Favors

MAGAZIN ISTORIC

Scurt istoric al cafelei, cel mai vândut produs după petrol

Alături de oțel și cereale, cafeaua este printre materiile prime de export cele mai valoroase

Savurosul stimulent are o istorie la fel de bogată ca gustul care l-a consacrat. Triburile autohtone din Africa măcinau boabele nedecorticate și amestecau pasta cu grăsime animală până ce obțineau niște bile pe care le consumau războinicii. Efectul stimulator al cafelei a fost asociat de multe ori cu un anumit extaz religios, practicat de vraci și preoți.

Cele mai vechi informații credibile cu privire la consumul de cafea datează din secolul al XV-lea, din Yemen, Peninsula Arabică. În acele regiuni, boabele de cafea au fost pentru prima dată prăjite și consumate într-un mod similar celui din prezent. Originea boabelor de cafea se crede a fi din regiunea Etiopia, Africa de Nord.

Originea denumirii ar proveni din regiunea Koffe din podișul Etiopiei unde au fost descoperite pentru prima dată plante de cafea și apoi introduse în lumea arabă. Cuvântul “coffee” a apărut în limba engleză prin cuvântul german Koffie, în anul 1598.

Cafeaua este produsă în peste 50 de țări de pe glob, principalul producător fiind Brazilia, urmată de Vietnam, Columbia, Indonezia și Mexic.

Din Orient până în prezent

Primul magazin de cafea s-a deschis la Constantinopol în 1475, fiind numit Kiva Han. Începând cu 1512, efectele stimulator ale cafelei au determinat înamii conservatori din lumea arabă să interzică consumul acesteia pentru musulmani. Cu toate acestea, prima



Denumirea originală a cafelei însemna „vin” - în limba arabă, cuvântul „qahwah” înseamnă un soi de vin. Numele a fost preluat de turci sub forma „kahveh”; olandezii i-au schimbat numele în „koffie”, de unde a ajuns în engleză în forma cunoscută astăzi: „coffee”

cafeana a fost deschisă la Damasc în 1530.

Logofătul Ioan Tăutu este considerat a fi fost primul băutor de cafea din Moldova.

Din Orientul Mijlociu cafeaua s-a răspândit în India, Indonezia și America, dar și în Italia, prin schimburile comerciale dintre negustorii venețieni și cei din Africa de Nord și Egipt. Din Italia a fost introdusă în restul Europei și acceptată pe scară largă după 1600 când Papa Clement al VIII-lea a numit-o „băutură creștină”, în ciuda provenienței sale. Prima cafeana din Europa a fost deschisă la Veneția în 1645.

În Marea Britanie cafeaua a fost adusă de către comercianții care aduceau mărfuri din Turcia. Prima cafeana a fost deschisă la Londra în 1652 sub numele

de Grand Cafe, iar cafeaua Queen's Lane deschisă în Oxford în 1654, este în funcțiune și astăzi. Până în 1675 existau 3000 de cafele în întreaga Anglie.

Prima cafeana se deschide în București, la 1667, proprietatea unui fost ienicer, Kara Hamie.

În 1672 se deschide prima cafeana la Paris, iar în Viena în 1683, după al doilea Asediu al Vienei purtat împotriva otomanilor.

Olandezii au fost primii care au importat cafeaua la nivel industrial și au cultivat-o în coloniile lor din Java și Ceylon la sfârșitul secolului al XVII-lea și sunt cei care au introdus-o în Japonia. Francezii încep cultivarea cafelei în Martinica și Antile, englezii, spaniolii și portughezii în Asia și America.

În anul 1727 cafeaua ajunge în Brazilia unde începe să fie cultivată pe suprafețe din ce în ce mai mari, devenind în scurt timp una din principalele resurse economice ale țării.

După anii 1700, cafeaua ajunge până în cele două Americi datorită unui căpitan francez de infanterie care a adus cu el o mică plantă în lunga sa călătorie peste Atlantic. La 1773 cafeaua este proclamată băutura națională în Statele Unite ale Americii, devenind băutura preferată la micul dejun.

În 1822, în Franța, este construit primul aparat pentru cafea espresso.

Este înființată de Grigore Capșa în 1891, celebra cafeana Capșa, care devine spațiul cultural și politic al societății bucureștene.

Hills Bros., o companie americană cu sediul în San Francisco, începe în anul 1900 ambalarea în pungi vacuum a cafelei prăjite și rășnite, în detrimentul magazinelor de prăjire și rășnire a cafelei.

Prima cafea solubilă este obținută de David Strang în Noua Zeelandă în anul 1890 și doi ani mai târziu de chimistul japonez Satori Kato. În Italia Luigi Bezera inventează aparatul de espresso în 1901, care este perfecționat de Achilles Gaggia în 1946, obținând astfel primul Cappuccino, denumit după asemănarea culorilor alb-negru cu robele călugărilor din ordinul Capucini.

Beneficiile cafelei

Unul dintre cele mai cunoscute și mai recunoscute beneficii ale cafelei este rolul de stimulent al acesteia. Cofeina este principalul ingredient care dă energie și contribuie la eliminarea stărilor de oboseală. Potrivit unui studiu

publicat în Nutrition Bulletin, cofeina îmbunătățește nivelul de energie, starea de spirit și câteva aspecte importante ale funcțiilor cerebrale.

Un alt beneficiu al cafelei se datorează tot cofeinei: îmbunătățește considerabil performanțele fizice. Cofeina stimulează eliberarea în sânge a unei cantități mai mari de adrenalină și, în același timp, arde grăsimile, pe care le eliberează în sânge pe post de energie. Potrivit unui studiu publicat în International Journal of Sport Nutrition, cofeina poate să îmbunătățească, în medie, performanțele fizice cu până la 11-12%.

Persoanele care consumă frecvent cafea au un risc mult mai scăzut de a se îmbolnăvi de Alzheimer, una dintre principalele cauze ale demenței la nivel mondial. Potrivit unui studiu publicat în European Journal of Neurology, băutorii de cafea au cu până la 65% mai puține șanse să dezvolte boala Alzheimer.

Sunt multe opțiuni de care se pot ține cont sau nu, dar un singur lucru este mai important: cea mai bună cafea ține de gusturi. Sunt atâtea varietăți de cafea și atâtea arome, încât nu vei ști niciodată dacă le-ai încercat pe toate. Singurul lucru pe care poți să-l faci, în căutarea ceștii perfecte de cafea, este să încerci mereu noi branduri și noi metode de preparare. Pe lângă efectele benefice pentru organism, cafeaua mai are o calitate pe care nimeni nu i-o dispută: aduce oameni laolaltă și e băutura ideală pentru o întâlnire cu cei dragi.

Așa că pornește espressorul, prepară ce specialități de cafea preferi și cheamă-ți prietenii alături, pentru o seară de povești în jurul unei cești de cafea.

Raluca D.

Cum ne afectează trecerea la ora de vară?

Ora de vară este ora legală adoptată de unele țări sau teritorii pe timpul unei părți a anului, cu începere la o dată din timpul primăverii și până la o dată din timpul toamnei. Ora de vară este de obicei cu o oră înaintea orei oficiale standard, care este de multe ori greșit numită, prin contrast cu ora de vară, ora de iarnă.

Acest sistem are ca scop folosirea din plin, cât mai mult timp, a luminii Soarelui. În lunile de vară, ora este dată înainte pentru ca principalele activități umane să se desfășoare cât mai mult posibil pe lumină naturală: în acest fel se economisește energia electrică necesară iluminatului.

Ideea trecerii la ora de vară îi aparține omului de știință Benjamin Franklin și provine din secolul al XVIII-lea. Acesta a studiat modul în care lămpile cu ulei produceau lumină și cât de eficiente erau acestea.

În prezent, ora de vară se aplică în fiecare an, în ultima duminică din martie (ora 03.00 devine 04.00), și ultima duminică din octombrie (ora 04.00 devine 03.00).

Primul Război Mondial

Introducerea orei de vară s-a născut, mai mult, ca o necesitate de război, în

timpul primei conflagrații mondiale. Germania și Austro-Ungaria au fost primele țări care au introdus acest sistem, începând cu data de 30 aprilie 1916, pentru a economisi rezerve de cărbune necesare producției de război.

Anunțul oficial în acest sens prevedea că ziua de 1 mai 1916 începe la ora 11 a zilei de 30 aprilie iar ziua de 30 septembrie se va sfârși la o oră după miezul nopții.

Statele Unite al Americii au pus în practica regulile cu două ore exacte în luna martie 1918, în timpul Primului Război Mondial. Aceasta a fost adoptată ca o măsură temporară de război, destinată redirectionării unor cantități mai mari de cărbune pentru armată, în detrimentul utilizatorilor casnici, menținând locuințele nelocuite mai mult timp și reducând astfel nevoile de încălzire și iluminare.

Puterile Antantei au adoptat această reglementare un an mai târziu, în 1917. Acest fapt a făcut ca și România să adopte pentru prima dată ora de vară în 1917.

Utilizarea în România

În România, ora de vară a fost introdusă pentru prima dată în 1917, în timpul Primului Război Mondial. Referitor la acest aspect, regina Maria nota în jurnalul său, la 5/18 iulie 1917: “De azi se schimbă ora – se dă înainte, ora șapte e deja ora opt și așa mai departe. A trebuit să o facem pentru că rușii așa

procedează, ca să evită m confuziile – motivul e economia la electricitate. La început va pricinui totuși incurcături, fără îndoială.”

După război s-a renunțat la folosirea orei de vară, aceasta fiind reintrodusă în 1932, din aceleași rațiuni economice. Până în 1939 ora de vară a funcționat în fiecare an, între prima duminică din aprilie (în 1932: 22 mai), ora 00.00 și prima duminică din octombrie, ora 01.00 (ore locale). Între 1 aprilie 1940, ora 00.00, și 2 noiembrie 1942, ora 03.00, ora de vară a fost în vigoare permanent în România. Din 1943, practica trecerii la ora de vară a fost suspendată.

Ora de vară a fost reintrodusă în România începând cu 1979.

Influența orei de vară asupra corpului uman

Trezirea cu o oră mai devreme decât ne-am obișnuit trece fără urmări pentru majoritatea oamenilor, însă pentru persoanele care suferă de anumite probleme de sănătate, efectele schimbării ritmului biologic ar putea fi mai serioase:



oboseală, irascibilitate, scăderea imunității, insomnia sau chiar agravarea simptomelor unor boli.

Unii specialiști sunt de părere că și performanța la locul de muncă este afectată la trecerea la ora de vară.

Aceștia recomandă o odihnă corespunzătoare cel puțin în primele zile după schimbarea orei și ajustarea

dozilor de medicamente în cazul bolnavilor cardiaci. Totodată, trecerea la ora de vară amplifică și numărul cazurilor de suicid în rândul bărbaților, potrivit medicilor australieni, care spun că această tendință se manifestă timp de peste o lună de zile. De asemenea, schimbarea orei poate aduce stări de oboseală, nervozitate și chiar depresie.

Pe lângă modificările somnului, medicii atrag atenția că ne putem confrunta cu astenie, vertij, irascibilitate, anxietate, tulburări de concentrare, cefalee sau modificarea apetitului.

Potrivit statisticilor, în prezent, 84% din europenii vor să se păstreze ora de vară pe tot parcursul anului, însă românii ar dori să rămână la ora de iarnă.

Soluții de adaptare

Dacă te trezești când încă e întuneric afară, aprinde toate luminile din casă, astfel încât să te dezmeticești mai ușor. Imediat ce soarele răsare, ieși afară sau pe balcon, expunându-te razelor acestuia.

Ieși la o plimbare matinală. Aerul rece al dimineții și lumina naturală te vor umple de energie. Dacă nu ai timp pentru plimbări, mergi la serviciu pe jos sau coboară măcar cu o stație mai devreme din autobuz și încheie-ți drumul către serviciu cu o scurtă plimbare.

Seară, intră în dormitor mai devreme. În primele zile după trecerea la ora de vară, încearcă să îți modifice ușor programul, astfel încât să te întinzi în pat mai devreme decât de obicei, chiar dacă nu dormi neapărat. Citește o carte sau uită-te la un film – sunt șanse mari să adormi mai devreme și chiar dacă nu adormi, te vei odihni.

Evită cofeina după orele prânzului înainte cu câteva zile de schimbarea orei, dar și la câteva zile după. În acest fel, nu vei avea probleme cu somnul seară.

Renunță la somnul de la amiază. Dacă obișnuiești să dormi și pe timpul zilei, în perioada modificării orei ar trebui să elimini acest obicei din rutina zilnică. Asta pentru că îți poate afecta calitatea somnului.

Trecerea la ora de vară poate fi oboseitoare și te poate face să te simți puțin confuz și epuizat în primele zile, însă vestea bună este că adaptarea organismului se va face în cel mult 5 zile.

Chris Evans, Regé Jean Page și Ryan Gosling vor juca în același film

Cariera actorului Regé-Jean Page este în floare. Recent, compania Netflix a anunțat un nou proiect unde frumosul actor britanic li se vor alătura încă doi actori celebri foarte apreciați și foarte iubiți de către fani.

Page, care interpretează șarmantului duce de Hastings în serialul Bridgerton, s-a alăturat distribuției filmului "The Gray Man", un nou thriller produs de către Netflix în care vor juca și Chris Evans și Ryan Gosling. Această știre a fost confirmată de către cei de la E! News la sfârșitul primei săptămâni a lunii martie.

Filmul va fi produs de către Anthony și Joe Russo, cei care se află în spatele celor patru filme ale Universului Marvel, inclusiv Avengers: Endgame.

Billy Bob Thornton, Alfre Woodard, Ana de Armas, Jessica Henwick, Wagner Moura, Dhanush și Julia Butters sunt doar câteva nume care se mai alătură distribuției.

"The Gray Man" este bazat pe o carte cu același nume, scrisă de către Mark Greaney și publicată în anul 2009. Personajul principal, Court Gentry, interpretat de Gosling, este un fost agent CIA care a ajuns un asasin.

Cu toate acestea, criminalul devine o pradă atunci când este vizat de un fost agent, rol interpretat de către Evans, într-o urmărire internațională.

La momentul actual nu se știe rolul cărui agent îl va interpreta Page, dar este de remarcat faptul că actorul este dorit pentru numeroase filme de acțiune, cu agenți secreți. La începutul anului 2021, se specula faptul că Regé-Jean Page îi va lua locul lui Daniel Craig și îl interpretează pe James Bond. Iar pe site-ul celor de la Ladbrokes, Page este considerat cel mai eligibil candidat.

Reprezentatul Ladbrokes, Alex Apati, a declarat, pentru Variety, "Tom Hardy este, în continuare, considerat favoritul pentru a lua acest rol, pe locul al doilea fiind plasat James Norton. Dar nu este de ignorat faptul că și RJP are foarte mari șanse pentru a obține acest rol și, cu siguranță, se va descurca de minune".

Până la anunțarea următorului James Bond, fanii sunt nerăbdători să îi vadă pe marele ecran pe cei trei mari actori; pe șarmantul Regé-Jean Page, carismaticul Ryan Gosling (care a interpretat rolul lui Noah din filmul "The Notebook"), dar și pe simpaticul Chris Evans, care l-a adus la viață pe căpitanul Steve Rogers, binecunoscut ca și Căpitanul America.



Stephen Amell, "arcașul" canadian

Canadian la origine, producător, un om care mai cochetează și cu wrestling-ul, bine cunoscut pentru interpretarea lui Oliver Queen în serialul Arrow. Acesta este Stephen Amell.

Amell și-a făcut debutul cinematografic în sezonul patru al serialului Queer as Folk, unde a jucat în două episoade. În primul sezon al serialului Dante's Cove, Stephen a intrat în rolul lui Adam iar în anul 2007 a câștigat un premiu Gemini (acordat de către Academia Canadiană pentru film și televiziune) pentru rolul său din ReGenesis.

În Ianuarie 2012, Amell a primit rolul lui Oliver Queen, arcașul din serialul "Arrow", un personaj creat de către cei de la DC Comics, Inc.

(fondată în 1934 ca National Allied Publications) este una dintre cele mai mari și mai de succes companie din industria benzilor desenate din Statele Unite și alte produse media.

Universul "Arrow" este unul complex, ceea ce a dus la apariția lui Oliver Queen în filme precum "The Flash", "Legends of Tomorrow" și "Supergirl", toate acestea fiind produse de către cei de la DC.

În anul 2017, Stephen a făcut parte dintre producătorii scurt-metrajului Heartland, care a fost prezentat un an mai târziu, în 2018, la festivalul de film de la Cannes.

Ultimul sezon al serialului "Arrow" a fost anunțat în anul 2019 iar când ultimul episod s-a încheiat, numeroși fani au fost de-a dreptul emoționați iar lui Stephen chiar i-a făcut plăcere să citească reacțiile

telespectatorilor pe rețelele de socializare după ultimul episod. "Îmi place la nebunie să văd videoclipuri de la fani care se uită la ultimul episod al sezonului opt. Nu doar odată aceștia au început să plângă și să strige la ecran, semn că s-au dedicat trup și suflet serialului", a declarat actorul în primele sale interviuri după încheierea serialului.

În decembrie 2019, s-a anunțat faptul că Stephen, alături de verișorul său, Robbie Amell vor juca într-o miniserie produsă de către platforma Quibi.

Pasionat de wrestling, Amell a practicat acest sport în numeroase ocazii la competiții, unde a câștigat, dar a și pierdut. Însă nu are de gând să se renunțe prea curând la această pasiune a sa iar fanii abia așteaptă să îl revadă cât de curând pe marile ecrane.



Zoe Sugg și iubitul ei vor deveni părinți

Zoë Elizabeth Sugg, cunoscută și sub numele ei de YouTube Zoella, este o vloggeră engleză, femeie de afaceri și autoră. Sugg a început să posteze videoclipuri pe canalul ei de YouTube în 2009, care a adunat peste 10 milioane de abonați.

Pe data de 6 martie 2021, Zoe și iubitul ei, Alfie Deyes, care, la rândul său este vlogger, au anunțat că vor deveni părinți la începutul toamnei lui 2021.

Zoe și Alfie sunt împreună din

2012 iar videourile amuzante precum "Decorațiuni de Crăciun cu persoana iubită" încă sunt printre cele mai vizionate videoclipuri ale celor doi.

Sugg a împărțit cu cei 9,1 milioane de urmăritori pe Instagram un video în care burta ei este evidentă, precum și momente de la controlul unde aude primele bătăi ale inimii. Iar în descrierea videoclipului Zoe a adăugat "Suntem entuziasmați să împărțim faptul că fetița noastră va veni pe lume în septembrie".

