

Regimul alimentar în diabet este o componentă esențială

PAGINA 8

Fortifică-ți organismul cu produse HYPERICUM: Infostim, Polen granule și Vitacan

PAGINA 5

Sacoul - elementul de bază al ținutei de toamnă

PAGINA 7



Anul XIV Nr. 710 Duminică 30 octombrie 2016

Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

“Cabinierul”, o fereastră spre dramele din culise ale vieții teatrale



PAGINA 11

În 1949-1961, 1.300 de “dușmani ai poporului” au ajuns în domiciliu forțat

Proprietarii de terenuri agricole, așa-numiții chiaburi, care s-au împotrivit colectivizării, au fost ținta principală a regimului comunist, care a folosit toate instrumentele pe care le avea la dispoziție pentru a distruge această categorie socială.

Prin decretele emise pe “bandă rulantă” în cursul anului 1949 și în cursul anilor următori au fost instituite unele măsuri administrative împotriva unor categorii de persoane care erau socotite la acea vreme un pericol pentru securitatea statului.

PAGINA 3

Proza scrisă de Mihai Sas și poemele lui George Vulturescu, dezbătute la Cenaclul Afirmarea



PAGINA 9

Trupa TAXI, într-un concert eveniment, sâmbătă, 5 noiembrie, la Club Poesis

TAXI

5 Noiembrie - ora 20.00 - Poesis

Până la data de 1 Noiembrie bilete presale 50 Ron

Biletele se pot cumpăra de la recepția Hotelului Poesis
Rezervări: 0744.127.595

TAXI: Darius Neagu (tobe), Kerezsi Csongor (chitară bas), Cantemir Neacșu (chitară electrică), Vicky Sava (voce), Daria Corbu (voce), Mugurel Coman (clape) și Dan Teodorescu (voce, chitară acustică)

PAGINA 10

Michelle Obama și Hillary Clinton, împreună împotriva lui Trump

Michelle Obama s-a afișat joi împreună cu “prietena” sa Hillary Clinton, cu scopul de a proiecta o imagine de unitate a taberei democratice în fața contracandidatului Donald Trump cu 12 zile înaintea scrutinului prezidențial din SUA.

Cele două Prime doamne, actuala și fosta, s-au îmbrățișat călduros la tribuna unui miting în Carolina de Nord. La această reuniune au participat circa 11.000 de persoane, însuflețite de prezența doamnei Obama.

“Serios, există oare vreo persoană care să fie mai mult sursă de inspirație decât Michelle Obama?”, a întrebat retoric Hillary Clinton, cerând auditoriului să o voteze în 8 noiembrie sau, dacă este posibil, în mod anticipat.

Președintele Filipinelor promite să nu mai înjure

Președintele Filipinelor, Rodrigo Duterte, a promis că nu va mai înjura în timpul discursurilor sale după ce, spune el, ar fi primit instrucțiuni în acest sens de la Dumnezeu.

“Priveam către cer când veneam încoace. (...) O voce mi-a spus «dacă nu încetezi, voi doborî acest avion», a povestit Duterte într-o intervenție în fața presei, la revenirea în Filipine după o vizită oficială de trei zile în Japonia. “Și eu am întrebat «cine vorbește?» Evident, era Dumnezeu. Așa că i-am spus lui Dumnezeu că nu voi mai folosi cuvinte urâte și injurii”, a adăugat șeful statului filipinez. “O promisiune făcută lui Dumnezeu este o promisiune făcută poporului filipinez”, a insistat el.

Duterte, investit în funcție la 30 iunie după o victorie zdrobitoare, este cunoscut pentru folosirea constantă a înjurăturilor și insultelor în discursurile și conferințele sale de presă. Una dintre înjurăturile sale favorite este “putang ina”, care se poate traduce drept “fiu de cățea”, expresie pe care a utilizat-o constant pentru a-i descrie pe președintele american Barack Obama, pe ambasadorul SUA la Manila, Philip Goldberg, și pe Papa Francisc.

Kim Jong-Un ar fi băut 10 sticle de vin într-o singură noapte

Kenji Fujimoto, un bucătar japonez, care susține că îi cunoaște pe membrii familiei prezidențiale din 1982, a dezvăluit detalii de la o cină la care a luat parte dictatorul nord-coreean. Potrivit acestuia, Kim Jong-Un are o mare pasiune pentru mâncare și băutură deosebită și ar fi consumat zece sticle de vin de Bordeaux într-o singură noapte.

Fujimoto a declarat că liderul de la Phenian a venit la cină însoțit de șase femei atrăgătoare și a băut vin scump de Bordeaux. Dictatorul s-ar fi lădat cu acest prilej că a băut “zece sticle de Bordeaux” într-o singură noapte, cu câteva zile înainte.

Pe lângă pasiunea pentru vinuri, despre Kim Jong-Un se mai spune că este un fumător înrăit și un mare fan al brânzei elvețiene.

EVENIMENT

Cu această egalitate a națiunilor e legată strâns libertatea lor de a se dezvolta fiecare după firea sa în toate părțile vieții statului. De aci urmează că pe lângă toată unitatea statului nu este de lipsă nici uniformitate de drept, cu atât mai puțin uniformitate de limbă.

Se împlinesc 60 de ani de la războiul pentru Canalul Suez

Războiul Canalului de Suez din 1956 a fost declanșat în timpul Războiului Rece ca urmare directă a hotărârii Conducătorului Egiptului, colonelul Gamal Abdel Nasser, din 26 iulie 1956, de a naționaliza Canalul Suez, proprietate franco-britanică aflată sub control egiptean, și respectiv respingerea ofertei americano-britanice de a construi barajul de la Assuan de pe Nil.

Interesele în atacarea Egiptului de către Franța și Marea Britanie au fost redobândirea controlului asupra Canalului Suez, iar Israelul cerea încetarea atacurilor unităților neregulate egiptene contra coloniilor și populației civile israeliene, precum și respectarea dreptului la navigație a vaselor israeliene prin Canalul de Suez.

La 29 octombrie 1956 au fost pașate unități de elită engleze și franceze lângă orașele Port Said, Port Suez și Ismaelia, pe malul african al canalului, iar Zahal-ul (armata israeliană) a spulberat în 5 zile rezistența armatei egiptene și a ocupat, în totalitate, Peninsula Sinai, oprindu-se pe malul estic al canalului.

Deși înfrângerea Egiptului a fost totală, intervenția vehementă a Uniunii Sovietice (la 5 noiembrie 1956 URSS au dat un ultimatum de retragere imediată a trupelor străine) și, în special, a Statelor Unite i-a obligat pe englezi, francezi și israelieni să se retragă. Tratatul semnat vor marca, practic, sfârșitul stăpânirii de peste un secol a celor două state vest-europene beligerante în Orientul Mijlociu.

Israelului i s-a garantat libera trecere a vaselor prin canal - garanție care a fost încălcată la prima tentativă - și încetarea acțiunilor fedaynilor - care a fost respectată. În pofida speranțelor americane, Egiptul a intrat total în sfera influenței sovietice, devenind unul dintre liderii grupului de state "neangajate". Relațiile dintre Londra și Washington au fost afectate sensibil.

Gamal Abdul Nasser, conducătorul Egiptului, cu cele 30 de milioane de locuitori, n-a uitat și n-a iertat înfrângerea suferită în fața vecinului său din est, Israel, un stat cu o populație de numai 4,5 milioane de locuitori, și și-a pregătit revanșa, procedând la refacerea și reînarmarea masivă a armatei, sub controlul specialiștilor sovietici. Noul război arabo-israelian, Războiul de Șase Zile, avea să fie declanșat la 5 iunie 1967, pretextul fiind închiderea de către Nasser a strâmtorii Tiran și blocarea accesului israelian la Marea Roșie.

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef supliment - 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

Discursul lui Simion Bărnuțiu în fața adunării de la Blaj (VII)

Simion Bărnuțiu s-a născut la 21 iulie 1808 în localitatea Bocșa, județul Sălaj, și a decedat la 28 mai 1864, în localitatea Sânmihaiu Almașului. El a fost un onorant om politic român, istoric, filosof și profesor universitar, unul dintre principalii organizatori ai Revoluției Române de la 1848-1849 din Transilvania.

În 14 mai 1848 a ținut un important discurs în Catedrala din Blaj, intrat în istorie ca "Discursul de la Blaj". Vă prezentăm fragmente din acest discurs.

LIII. Un guvern de fiare sălbaticie ia numai zeciualea din inimile cele blânde, și apoi le lasă să cânte, să răgească, să sboare și să se guberne fiecare după firea speciei sale. Deci un guvern de oameni e mai sălbatic decât fiarele, dacă nu suferă limbile altor națiuni, și pe aceste a se guberna fiecare după natura și indigențele sale. Însă mintea cea sănătoasă nu poate aproba atare stat. Dacă e de lipsă ca să fie state pe pământ, și dacă e statul tocmai o necesitate de la natură, atunci statul fără de îndoiță nu mai pentru aceea e de lipsă, ca, fiind în stat, oamenii să se poată apăra mai ușor întrânsul, decât afară de stat; adică: statul e un așezământ omenesc spre apărarea persoanei și a bunurilor omenirii. Când zic că e așezământ omenesc, atunci voi să înțeleg că nici nu e așezământ ingeresc mai presus de fire, nici nu trebuie să fie instituit diavolesc, iad înghițitor de libertate și spaima ginților neputincioase; când zic spre apărarea persoanei, atunci înțeleg totdeauna și libertatea și onoarea, căci oamenii fără libertate și onoare mai mult sunt vite, care acum trag în jugul unui, acum într-al altui tiran, decât oameni; când zic spre apărarea bunurilor; atunci înțeleg nu numai mâncarea și băutura, îmbrăcămintea și locuința, ci, afară de libertate, înțeleg și limba, căci cine va zice că limba e numai un lucru de prisos pentru oameni și națiuni, și că ar fi mai bine de oameni cînd ar fi muți? Când vorbesc de omenire, atunci înțeleg toate națiunile, căci cine va zice că națiunile nu sunt părțile omenirii? În urmă, când zic națiune, atunci înțeleg persoana unui popor întreg, care e legat între sine cu aceeași limbă și datini, căci cine va zice că natura i-ar fi desbrăcat pe oameni de demnitatea de persoană, când i-a unit într-un corp național cu legăturile frăției acesteia minunate?

LIV. Dacă odată e persoană fiecare om, atunci nu poate să fie un om mai persoană decât altul, prin urmare nu poate să zică cătră alți oameni: "Eu sunt statul, voea mea e lege pentru toți". Dacă e persoană oricare națiune, atunci o națiune nu poate fi mai persoană decât alta, prin urmare nu poate să zică către celelalte națiuni din același stat: "Numai eu sunt statul, numai limba mea poate fi limbă diplomatică, iar ale voastre trebuie să se smulgă ca neghina din grâu; eu singură voi pune diregători iară să întreb pe turmele neungurești ce păcurari să le pun, nu mă voi uita dacă vă veți putea înțelege cu ei sau ba, dacă veți avea încredere în ei sau ba, pentru că eu am voe și putere să așez pretutindenea oameni credincioși planurilor mele; și voi n-aveți să mă întrebați, de ce fac așa, ci voi sunteți datori numai să ascultați și să dați dare și ostași". Omul ce umblă să ucidă pe altul și-a pierdut dreptul de a fi suferit în societatea omenească; așa și-a pierdut dreptul de a fi suferit între națiunile de



Simion Bărnuțiu a fost unul dintre principalii organizatori ai Revoluției de la 1848-1849 din Transilvania

pe pământ și națiunea care lucră spre stingerea altora după atari maxime; o națiune cuminte recunoaște drepturi și obligațiuni împrumutate și nu provoacă pe altele, ca să se apere de ea ca de o fiară sălbatică. Bine a dispus natura, ca libertatea omului să nu fie restrânsă, decât până când este aceasta sub guvernul cel firesc al părinților săi, care nu-i cade greu nimănui, tocmai pentru că este firesc; iar dacă iese de sub guvernul părintesc, natura nu va ca să fie un om serv altui om, ci va să fie liber în toată viața, ea vrea ca mai mulți oameni liberi să facă comunități, sate și state libere, și aceste să se guberneze de guverne așezate cu votul tuturor liberilor, după legi puse de universitatea tuturor liberilor, nu cu mandate.

LV. Cu această egalitate a națiunilor e legată strâns libertatea lor de a se dezvolta fiecare după firea sa în toate părțile vieții statului. De aci urmează că pe lângă toată unitatea statului nu este de lipsă nici uniformitate de drept, cu atât mai puțin uniformitate de limbă. Ce e drept, se zice, că dacă n-ar fi atâtea drepturi într-un stat, cum sînt de ex. în Austria: drept austriac, unguresc, săsesc, afară de cele bisericești, al căror număr e și mai însemnat; ci dacă ar fi numai un drept în tot ținutul statului, prin aceasta ar crește amoearea cetățenilor către patria comună; din contră, varietatea drepturilor particulare micșorează amoearea către aceeași și flăcesce statul. La aceasta au observat de mult politicii cei mai mari, că sănătatea statului, ca și a altui corp organic, depinde de la proporțiunea părților și a întregului, în care se face dreptate fiecărei părți. Un cetățean, o cetate, o provincie poate să-și uite de statul de care se ține, asta e o întâmplare de toate zilele, dar contranaturală; însă amoeare adevărată numai către un stat ca acela pot să aibă cetățenii, în care toți iau parte la toate negoatele statului. Este o părere falsă, dacă crede cineva, că dobândește statul, dar nimicește formele individuale; când ar putea crea cineva în toată urbea, în tot satul un sentiment, încât să se țină mărșă oricare că e membru al statului: prin aceasta întregul statului ar dobânda putere nouă; așa

dobândește și prin drepturile particulare, când aceste sunt puse de voia cea universală a popoarelor diferite; din contră, impunându-le un drept, care nu răspunde firii lor, înceată a lua parte la lucrurile statului, se înstrăinează de către el și-l părăsesc (Savigny).

LVI. Deci dacă unitatea statului nici atât nu cere, ca să fie același drept în tot ținutul statului, cu atât mai puțin cere ca să fie numai o limbă acolo unde sunt mai multe. Unde e locuit statul numai de o națiune, ar fi nu numai asuprire pe toată națiunea, ci și absurditate mare a adopta o limbă moartă sau străină pentru legi și guvernare, cum era până acum limba latină; asemenea asuprire și absurditate face națiune, care cearcă a-și impune limba pe cerbicia altor națiuni într-un stat ca Ungaria, care nu stă numai din unguri, ci din milioane de schiai, români și germani, în specie legislațiunea statului poliglot tocmai nu cere unitate de limbă, din contră, chiar și despotul cel mai tirănos încă e constrâns a-și publica mandatele în limbile tuturor, ca să le poată urma; cu cât mai vârtos trebuie să recunoască libertatea limbilor un stat liber, de la care se cere mai mult și în căutarea aceasta, decât de la un despot; acesta pune legi singur, după plăcerea lui; voia lui este lege pentru toți; iară în stat liber nu poate să fie lege aceea ce voește numai un om sau o națiune, ci trebuie să fie lege ceea ce voește și dorește tot poporul, toate națiunile; putea-va însă națiunea să-și descopere voia și dorințele, fiind oprită să ne vorbească în limba sa, fiind incuiată gura reprezentanților săi cu lacătul altei limbi? Fiecare națiune are interesele sale; asupra acestora trebuie să se sfătuiască în adunările comunităților, în adunări mai mari naționale și în adunarea comună a mai multor națiuni; însă ce discuțiune poate să se facă unde nu e libertate de vorbit în limba care o știe națiunea; poate-se combina cu scopul legislațiunii liberale această condamnare la tăcere a unei națiuni întregi? Nici nepracticabilitatea aceea n-are loc, la care provoacă unii zicând că nu e cu putință să se vorbească în mai multe limbi într-o adunare. De ce să nu se poată face în Ardeal și în Ungaria aceea ce se poate aiurea? În adunările Elveției se vorbește în trei limbi: franceze, italește și nemțește; în ale Belgiului iartă legea să vorbească în limba belgică și franceză; în Sardinia italește și franceze. Și iată, că ungurii nici sunt mai liberi, nici mai fericiți decât aceste popoare luminate, ba sunt foarte departe de ele cu toate cele.

LVII. Dacă și-ar propune cineva să se facă o carte de legi precisă și frumoasă ca Corpul Jurelui Roman, atunci putem zice cu Savigny că nici germanii n-au limbă pentru acest scop mărșă, cu atât mai puțin ungurii; însă când vine vorba că și acele națiuni au lipsă de guvernare în oarecare formă, care n-au limbă cultă ca latina, atunci nu e mai mare absurditate pe lume, decât apologia despotismului limbistic, că limba cutărei națiuni n-ar fi matură pentru legi și pentru guvernarea poporului; dacă ar trebui să aștepte cineva cu punerea legilor și cu guvernarea până ce se va cultiva deplin oarecare limbă, atunci poate tot sta ca nebunul pe țermure, așteptând până va decurge răul ca să treacă, că răul și cultura limbii vor curge în etern și niciodată nu se vor fini. Dacă nu sunt chemați încă nici germanii la carte de legi, cu atât mai puțin

sunt mai chemați ungurii decât românii; să ne uităm la limba legilor din Aprobatele și din Compiletele ungurilor; ce va să zică, sectajan levok, olah națio, patialttnak, recepta religio; exequaltassek, articulusinkat in toto et per omnia cassaljuk, annihilaljuk; tollaljuk, ha impingalnanak convincaltassanak poties quoties exequaljak ez articularis poenat, a causavisoknak causajokbol emergalando poenakbol rata portiojok a' Decretum tartasa szerent" etc.; apoi: "causakban procedalni, contribualni a civilis fundosokrol" etc.; încă și: "az olah Vlădica, olah popak, czinteremejeket, beszerikajokat, articulus a' lipitorokrol" ș.a., ce cultură de limbă va afla cineva în acest gallimatias, de care sunt pline Aprobatele și Compiletele oriunde le deschizi? Se pot ungurii gloria cu acest amestec de la turnul Vavilonului, ca cu o Minervă născută deadreptul din capul lui Joe, ca să caute cu despreț la limbile altor națiuni mai culte decât a lor? Ce să facă dară germanii, ungurii, românii, schiaii, neavând nici unii limbă matură pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe alta pentru binele comun al tuturor, ca să se guberne fiecare pe sine însăși, și atunci își va afla oricare cuvinte pentru legi, accepta-vor latina cea moartă au altă limbă străină? Aceasta însă n-ar fi înaintare, ci regres și asuprire; mintea cea sănătoasă le îndeamnă pe toate, ca să se apuce de jurisprudență oricare cu limba sa; națiunile să se suferă una pe

Prin decretul emis pe "bandă rulantă" în cursul anului 1949 și în cursul anilor următori au fost instituite unele măsuri administrative împotriva unor categorii de persoane care erau socotite la acea vreme un pericol pentru securitatea statului. Printre măsurile instituite se pot aminti dislocarea și fixarea de domiciliu obligatoriu, internarea în unități de muncă și colonii de muncă și fixarea de loc de muncă obligatoriu.

ISTORIE

În perioada 1949-1961, 1.300 de "dușmani ai poporului" din județul Satu Mare au fost fixați în domiciliu forțat

În anii 1950 au fost trimise în unități de muncă un număr de aproximativ 2.000 de persoane

Deși au trecut mai bine de 50 de ani, colectivizarea a lăsat urme adânci în conștiința oamenilor. Teama de "colectiv" se răsfrânge și azi asupra fermierilor care au auzit de la părinți sau bunici de exproprierea forțată a țărănilor. Un amplu studiu asupra colectivizării în județul Satu Mare l-a realizat scriitorul Aurel Pop, în volumul "Rezistența țărănească anticomunistă din perioada colectivizării în județul Satu Mare (1949-1962)". În această ediție a săptămânalului "Informația de Duminică" am extras câteva date legate de opresiunile asupra așa-ziselor "chiaburi" și de pedepsele care erau aplicate în caz de nesupunere.

Proprietarii de terenuri agricole, așa-numiții chiaburi, care s-au împotrivit colectivizării au fost ținta principală a regimului comunist, care a folosit toate instrumentele pe care le avea la dispoziție pentru a distruge această categorie socială.

Unii dintre ei s-au împotrivit activ împotriva acțiunilor regimului totalitar, lucru care s-a întâmplat și în județul Satu Mare.

În ciuda măsurilor impuse de regim și a fricii constante în care trăiau, oamenii trăiau totuși cu speranța că lucrurile se vor întoarce pe făgașul normal, sperau și trăiau sub influența că cei din afara sistemului le vor da o mână de ajutor, suportând la nesfârșit umilințele la care erau supuși, conștienți de situația la care i-a adus povara cotelor obligatorii.

Mobilizarea în teritoriu a activiștilor de partid și de stat, sprijiniți de organele specializate în represii, Miliția și Securitatea, care își arătau tot mai frecvent colții prin amenințări de tot felul, prin bătăi aplicate uneori chiar și în propria locuință în fața familiei sau duși la Sfatul Popular Comunal și ținuți nopți și zile la rând în izolare totală.

Dacă procedura nu dădea roade, sfera "convingerilor" se extindea prin șantajare asupra întregii familii, în special asupra copiilor care erau la școli, aceștia fiind trimiși acasă ca să-și convingă părinții să se înscrie în colectiv, iar dacă părintele refuza aceștia erau exmatriculați din liceu sau din facultăți.

Suprafața expropriată în Satu Mare a fost de 6.455 hectare

Această categorie de oameni, reacționarii, după ce erau supuși la repetate presiuni ajungeau în cele din urmă să cedeze, deoarece marginalizarea în fața societății era tot mai evidentă. Ajungeau la stadiul de indiferență, se încurajau spunându-și în cele din urmă că altă soluție nu există și că ce vor face alții vor face și ei. La începutul procesului de colectivizare rolul principal în aplicarea "metodelor de lămurire" îl avea Securitatea, înființată și organizată după modelul NKVD/KGB, instituție care s-a format înainte de a fi oficializată, astfel că în anii 1947-1953 a jucat un rol important.

Securistul acelei vremi se prezenta peste tot ca atotștiutor, indiferent de studiile pe care le avea, și chiar dacă avea un nivel de inteligență scăzut putea să ocupe orice funcție, orice post în instituție.

Indiferent de școlile prin care a trecut, dacă avea un fizic impunător ocupa funcții bine plătite pe statele de plată ale instituțiilor. Erau cazuri în care salariul securistului îl întrecea pe cel al directorului. Deși era cotelat ca fiind omul numărul 2 în instituția respectivă, erau ca-



Toate metodele folosite urmăreau confiscarea proprietății, lichidarea păturilor țărănești instărite, favorizând prin amplul proces țărănimea în cea mai mare parte săracă

zuri în care acesta era angajat sub acoperire, figurând pe statele de plată ca fiind șef de birouri, de obicei administrative. Rolul lor în instituții era să racoleze "turnători", informatori din rândul maselor. Fabricarea securiștilor pe bandă rulantă se făcea rapid, prin cursuri de scurtă durată, iar apoi erau folosiți ca "ofițeri sub acoperire" sau "turnători cu angajament" ca întregul sistem să fie sub control.

Prin decretul emis pe "bandă rulantă" în cursul anului 1949 și în cursul anilor următori au fost instituite unele măsuri administrative împotriva unor categorii de persoane care erau socotite la acea vreme un pericol pentru securitatea statului. Printre măsurile instituite se pot aminti dislocarea și fixarea de domiciliu obligatoriu, internarea în unități de muncă și colonii de muncă și fixarea de loc de muncă obligatoriu.

Dislocarea și fixarea de domiciliu obligatoriu a fost o măsură luată ca urmare a aplicării Decretului numărul 83 din 3 martie 1949, măsură ce viza foștii moșieri și familiile acestora, cărora li s-a fixat domiciliu obligatoriu pe timp nelimitat, iar proprietățile acestora au trecut în patrimoniul statului.

Intrucât Decretul numărul 83 nu prevedea expres măsura dislocării și fixării domiciliului obligatoriu, și pentru a exista un temei legal, s-a emis o hotărâre care reglementa parțial problema stabilirii domiciliului obligatoriu pentru unele categorii de persoane.

La nivelul județului Satu Mare suprafața arabilă a celor expropriați cuprinși în Decretul 83 a fost de 6455,60 hectare.

Conform deciziei numărul 200 din 1951 a fost lărgită categoria de persoane care erau suspectate de activitate dușmănoasă, incluzând foștii exploatare (moșieri, industriași, chiaburi), cei care au făcut parte din trupele SS și organizații paramilitare, membrii organizației legionare, cei care au fost condamnați pentru activitate contra-revoluționară și familiile acestora, naționaliștii germani, maghiari sau de alte naționalități care au fugit de regimul sovietic, foștii contra-bandiști și cei care au fost gazde sau călăuze și au ajutat în trecerea frauduloasă a frontierei.

Unii activiști de partid au refuzat colectivizarea

Ordinul Ministerului Securității Statului numărul 838 din 4 decembrie 1952 a ratificat dislocările efectuate în perioa-

da anilor 1951-1952 de Direcția Generală a Miliției, iar la începutul anului 1952 fixarea domiciliului obligatoriu s-a făcut din 22 august 1952 la propunerile comisiilor regionale MAI de către o comisie centrală a MAI.

În județul Satu Mare în perioada anilor 1949-1961 au fost dislocate și fixate în domiciliu obligatoriu aproximativ 1.304 persoane. Ulterior ridicarea restricțiilor domiciliare s-a făcut pe baza deciziei individuale la cerere sau la termen până în anul 1964.

O altă măsură aplicată în acele vremuri a fost internarea în unități de muncă. Această măsură s-a aplicat "acelora care prin faptele sau manifestările lor, direct sau indirect, primejdiesc sau încearcă să primejduiască regimul de democrație populară, îngreunează sau încearcă să îngreuneze construirea socialismului în Republica Populară Română, precum și aceia care în același mod defăimează organele puterii de stat, dacă aceste fapte nu constituie sau nu pot constitui prin analogie infracțiuni".

Pe lângă categoriile de persoane enumerate au mai fost cuprinși și cei care lansau sau răspândeau zvonuri alarmante tendențioase dușmănoase și cei care aduceau injurii Partidului Comunist Român, conducătorilor sau guvernului.

În anii 1950 au fost trimise în unități de muncă un număr de aproximativ 2.000 de persoane. Eliberarea acestora s-a făcut la cerere sau la termen pe bază de decizii ale Ministerului Afacerilor Interne, care precedau desființarea coloniilor de muncă și eliberarea persoanelor deținute în acestea.

Relansarea procesului de colectivizare a făcut ca organele superioare de partid să vină cu noi măsuri de "lămurire" a celor care se împotrivesc; astfel s-a stabilit că persoanele reacționare "pot fi stabilite în locuri de muncă anumite destinate persoanelor care prin faptele sau manifestările lor primejduiesc sau încearcă să primejduiască ordinea de stat, dacă acestea nu constituie infracțiune".

În perioada anilor 1958-1963 s-a stabilit loc de muncă obligatoriu pentru 365 de persoane. Acestea au fost puse în libertate în cursul anului 1964 în baza ordinului Ministerului Afacerilor Interne. Organele de represii și metodele lor de convingere au acționat pe întreaga perioadă a procesului de colectivizare, folosind diverse metode și antrenând atât factori umani, cât și instituțiile statului.

Toate metodele folosite urmăreau

confiscarea proprietății, lichidarea păturilor țărănești instărite, favorizând prin amplul proces țărănimea în cea mai mare parte săracă.

Atât activiștii de profesie cât și intelectualitatea rurală și cea din mediul urban au fost implicați în procesul de "lămurire" a țărănilor; acolo unde aceștia nu reușeau, intervenea rolul hotărâtor al Miliției și Securității, care supravegheau în permanență întregul proces.

Folosirea forței scoate la iveală în cele mai multe cazuri rezistența țărănilor manifestată sub diversele ei forme care atrăgea după sine amenințarea autorităților prin eliminarea din funcții publice, impunerea de cote insuportabile, inscenarea de procese, urmate de sentințe penale datorită încadrării în acte de sabotaj, toate acestea finalizate cu ani grei de condamnare sau deportări.

Confiscările, schimburile de terenuri, presiunile administrative și financiare, donațiile forțate, toate acestea au completat inventarul și metodele de convingere a țărănilor, încalcând astfel liberul consimțământ, și aplicarea uneia sau a mai multor metode de constrângere pentru a se înrola pe drumul "transformării socialiste a agriculturii".

Lupta împotriva slăbirii gospodăriei țărănești individuale, dar mai ales a gospodăriei țărănilor mijlocași și a chiaburimii, s-a intensificat în perioada colectării cotelor, legiferată prin Comisia de Stat pentru Colectarea Cerealelor din 29 iunie 1949, prin care se reglementau cu lux de amănunte procedurile de colectare.

Acolo unde munca de "lămurire" nu dădea roade, factorii locali, sub îndrumările de la centru aplicau diverse metode de a populariza pe cei care nu achi-tau dările către stat. În acest sens mașina de propagandă a regimului a început campania împotriva celor nesupuși, presa jucând rolul cel mai important prin difuzarea propagandei regimului și a tuturor reglementărilor la care țărănilor trebuia să se supună.

Decretul Prezidențial al Marii Adunări Naționale preciza la articolul 11 majorarea cotelor gospodăriilor chiaburești cu până la 20%, iar la articolul 14 preciza că dacă chiaburii "nu vor declara toate suprafețele cultivate, dacă vor distruge sau ascunde sub orice formă produsele agricole supuse colectării cu scopul de a nu preda statului cantitățile datorate, aceștia vor fi pedepsiți conform Decretului numărul 183 din 1949, iar produsele agricole supuse colectării se vor confisca în folosul statului. Din produsele con-

fiscate 25% se vor distribui în mod gratuit țăranilor săraci și mijlocași care au ajutat la descoperirea infracțiunilor".

Astfel presa aservită regimului public zilnic articole al căror conținut scotea în evidență persoanele care se opuneau la plata dărilor către stat, dar și metodele folosite în vederea sustragerii de la plata acestor dări, precum și pedepsele la care erau supuși cei prinși.

Presa vremii era implicată în propaganda guvernamentală

În fiecare zi în paginile ziarului local se reflecta această stare: "În timp ce țărăni muncitori din comuna Supuru de Jos, raionul Carei, își predau cu cinste cotele, chiaburii caută prin orice mijloace să saboteze realizarea planului de colectări. Socotind că va fi crezută, chiaburoaica Nemeti Ghizela a început să se plângă că nu are de unde să dea cota datorată. În realitate însă ea ascunsese cu multă dibăcie cerealele în grădină. Țărăni din comună nu s-au lăsat ademiniți de văicărelile chiaburoaicei, ei au demascat-o și au forțat-o să predea produsele care au fost găsite în grădină, printre care trei saci cu floarea soarelui și o însemnată cantitate de fasole", se arată într-un articol al vremii.

Lupta în mediul rural a luat proporții alarmante, uneori plătindu-se polițe între sătenii cu rivalități mai vechi, iar sub pretextul că nu își achită datoriile față de stat erau socotiți "sabotori", "bandiți" și dușmani ai poporului.

"Chiaburul Tibere Ioan, care a refuzat să predea cota obligatorie de lapte și carne, căutând să saboteze interesele clasei muncitoare, a fost condamnat la 2 ani închisoare și 500 lei amendă. Tot la 2 ani închisoare și 500 lei amendă a fost condamnat chiaburul Pinte Valer din comuna Homorodul de Jos. Chiaburul Cunfelvi Paul a fost condamnat la un an închisoare și 500 lei amendă. Chiaburul Nicoară Vasile din Tătăraști a fost condamnat la 2 ani închisoare", scrie presa locală din acea perioadă.

În vara anului 1953 pedepsele aplicate celor care se opuneau regimului și politicilor sale au luat o formă și mai dură. Pedepsele s-au mărit, cota de impozitare a crescut la 50%, iar execuțiile au coborât din sălile tribunalelor în mijlocul comunității adunate cu forța spre a dovedi că nu se glumește și spre a se da un exemplu.

În satul Acăș, raionul Carei, un om a fost condamnat de Tribunalul raional în fața întregului sat la 10 ani de închisoare corecțională și 5.000 de lei amendă. Acuzatul a fost Ban Coloman, acuzat că nu a predat 1.541 kilograme cereale, 634 kilograme lapte și 113 kilograme din cotele obligatorii ale anului 1952.

Chiaburul Ștefan Rimlih a fost condamnat la 11 ani închisoare corecțională și 5.000 lei amendă pentru că s-a sustras de la predarea a 3.069 kilograme grâu, 2.017 kilograme secară, 1.810 kilograme orz și 1.275 kilograme ovăz drept cotă de stat. Condamnarea a avut loc în fața tuturor sătenilor, iar apoi acesta a fost purtat prin satul Boghiș în cătușe.

Colectivizarea a fost dată uitării după 1989, iar faptul că s-a trecut repede la distrugerea patrimoniului dovedește amprenta regimului comunist asupra țărănilor.

Identitatea individuală a țărănilor, pierdută pe parcursul timpului, trece printr-o criză deoarece nimeni nu încearcă să o găsească prin documentele de arhivă, iar generațiile acelor vremuri sunt pe cale de dispariție.

A consemnat Bogdan Mihalca

TRADIȚII

În municipiul și județul Satu Mare, s-a statornicit obiceiul ca pomeniri ale morților să se facă și în zilele de 1 și 2 noiembrie. Aceste pomeniri poartă numele de "Luminații".

Ziua Morților își are originile în anul 835

Semnificația Zilei morților se regăsește în spiritualitatea Bisericii Romano-Catolice. Cu timpul, această sărbătoare a fost preluată și de ortodocși, luterani, calvini sau unitarieni.

Ziua de 1 Noiembrie, în calendarul Bisericii Romano-Catolice, este consacrată tuturor sfinților, iar cea de 2 Noiembrie este dedicată morților. Fiind o sărbătoare cu înaintepăznuire, începe din după-amiaza zilei de 1 Noiembrie.

Sărbătoarea își are originile în anul 835, când papa Grigore al IV-lea a decretat ziua de 1 noiembrie ca sărbătoare religioasă închinată sufletelor martirilor creștini, în încercarea de a eradică complet serbările păgâne și a-i creștina pe bretoni, irlandezi, englezi și alte popoare de origine celtă. Tradiția laică a fost însă mai puternică și în cele din urmă sărbătoarea a îmbinat atât elemente din vechile ritualuri, cât și elemente creștine. Două secole mai târziu, în anul 1006, papa Ioan al XVIII-lea a decretat ziua de 2 noiembrie drept Ziua morților.

În Evul Mediu, pe 1 Noiembrie, după Sfânta Liturghie dedicată Zilei tuturor sfinților, oamenii își petreceau după-amiaza în cimitire rugându-se pentru sufletele răposaților. Așa se explică originea consacării primei zile din Brumar drept zi de pomenire a morților.

Ulterior, Biserica Romano-Catolică a introdus în calendarul liturgic, chiar după Ziua tuturor Sfinților, Ziua tuturor morților.

Pe 2 Noiembrie, preoții catolici au dreptul să officieze trei liturghii

De aici își are rădăcinile obiceiul de a merge pe 1 Noiembrie în cimitir, de a duce flori și coroană de flori, de a aprinde lumânări și a ne ruga pentru sufletele morților. În Biserici se săvârșește vecernia (slujba de seară) în memoria celor trecuți în veșnicie. Pe 2 Noiembrie, preoții catolici au dreptul să officieze trei liturghii, una pentru propriii răposați, una pentru sufletele celor care au murit în cele două războaie mondiale și una pentru sufletele credincioșilor care au apartenut de parohia respectivă.

Chiar dacă în Bisericile protestante Ziua morților nu există, și credincioșii protestanți, evanghelici, reformați merg în cimitire, duc flori, aprind lumânări și se roagă. Obiceiul a fost preluat și de Biserica Greco-Catolică.

În timp și ortodocșii, care au cel mai puternic și permanent cult al morților, au preluat această sărbătoare dedicată sufletelor celor adormiți. Ziua Morților sau Luminația se înscrie în rândul sărbătorilor din vechiul cult al morților. Luminația este celebrată și de preoții ortodocși care, la cererea familiilor, vin la cimitir pentru a oficia slujbe de pomenire pentru sufletul morților. Pomenirea din această sâmbătă este cunoscută și sub denumirea de Moșii de toamnă. Pomenirile se fac sâmbăta, pentru că aceasta este ziua în care Mântuitorul a stat în mormint cu trupul, iar cu sufletul S-a pogorât la iad, ca să elibereze din el pe toți dreptii adormiți. Biserica face pomenirea celor adormiți sâmbăta și pentru că este o zi ce premerge duminicii - ziua Învierii - numită și cea dintâi zi a noii creații sau a opta zi, ziua veșniciei.

Ștefania C.

Luminațiile - zilele în care ne îndreptăm cu pioșenie spre cimitire

Poporul român crede cu tărie în viața de după moarte. Fiecare creștin are convingerea fermă că o dată cu moartea nu se sfârșește totul. Moartea este concepută ca un sfârșit al vieții pământești și totodată ca un început al vieții cerești sau al osândei veșnice; depinde cu cine ai trăit pe pământ: cu Hristos sau cu diavolul. Unii oameni mor împăcați cu Dumnezeu și cu semenii prin Sfintele Taine ale Spovedaniei și Împărtășaniei, iar alții se duc nepregătiți la întâlnirea cu Judecătorul suprem. Este știut faptul că omul își pregătește starea în viața viitoare încă de pe pământ, potrivit înțelepciunii populare: "Cum îți așterni, așa vei dormi!"

După moarte nimeni nu mai poate lucra nimic pentru propria sa mântuire, fiindu-i de folos numai rugăciunile Bisericii și ale celor rămași în viață. Astfel, se ridică parastase și se fac pomeniri pentru sufletele celor plecați pe drumul fără de întoarcere, fiind rânduite anumite zile speciale în curgerea anului pentru acestea, cum ar fi, de pildă, sâmbetele din cadrul Postului Mare (exceptând Sâmbăta Mare). În același timp, se aprind lumânări în biserică și pe morminte. Femeile se îngrijesc să se ridice un parastas la biserică de către preot împreună cu familia, adică să se aducă un colac și o sticlă de vin, ca mâncare și băutură pentru cei morți din casă. Pomenile și parastasele care se fac sunt și un semn de respect pentru cei adormiți întru Domnul, un semn că n-au fost uitați, ci că amintirea lor rămâne mereu vie în sufletele celor vii. Aceste pomeniri poartă numele de "Moși" (de iarnă, de vară și de toamnă).

Potrivit religiei creștine, ziua de sâmbătă este închinată morților, întrucât Mântuitorul Iisus Hristos, răstignit fiind vineri pe cruce, a stat toată sâmbăta în mormânt, înviind duminică.

Prin urmare, afirmă Tudor Pamfile, în ziua sâmbetei ne putem apropia de cei adormiți. În această zi se dă pretutindeni de pomană pentru sufletele morților: mâncare, băutură, haine. Rugăciuni pentru mântuirea sufletelor de păcate se pot face și în alte zile, dar pomană cea mai



Credincioșii se îndreaptă cu pioșenie spre cimitire, spre morminte, pe care le împodobesc în prealabil cu flori, candelă, lumânări și așteaptă venirea preotului pentru a-i pomeni prin rugăciuni și cântări pe morții fiecărei familii

bine primită de Dumnezeu este cea făcută sâmbăta. Când nu se poate da cuiva de pomană, se aruncă acel lucru pe apă ("apa sâmbetei"), care-l va duce și-l va așeza, după credința poporului, în locul cuvenit. Urmașii au datoria să-și amintească de înaintașii lor morți și să nu uite că și cei de pe lumea cealaltă au nevoie de rugăciune, întocmai ca și cei care încă mai trăiesc. Omul, cât timp trăiește pe pământ, trebuie să se gândească și la sufletul său, făcând milostenie din ceea ce are, iar atunci când dăruiește ceva să zică: "Pe lumea asta ție, pe cealaltă mie!" Îngrijirea pentru suflet, în perspectiva vieții viitoare, trebuie să constituie una dintre preocupările de bază ale creștinului.

Luminațiile de la Satu Mare

În municipiul și județul Satu Mare, s-a statornicit obiceiul ca pomeniri ale

morților să se facă și în zilele de 1 și 2 noiembrie. Aceste pomeniri poartă numele de "Luminații". Credincioșii se îndreaptă cu pioșenie spre cimitire, spre morminte, pe care le împodobesc în prealabil cu flori, candelă, lumânări și așteaptă venirea preotului pentru a-i pomeni prin rugăciuni și cântări pe morții fiecărei familii. Totodată, la morminte se ridică un parastas, intonându-se: "Cu Sfinții odihnește, Hristoase, sufletele robilor Tăi, unde nu este durere, nici întristare, nici suspinare, ci viață fără de sfârșit".

Domnește o atmosferă de adâncă evlavie, fiecare meditând cu profunzime la esența vieții și a morții, la faptul că toți suntem muritori și că o dată cu sfârșitul vieții trupești începe o nouă viață. Credința în viața veșnică este o coordonată esențială a demnității de creștin. Dacă nu credem în viața care ne așteaptă, însăși credința noastră în Dumnezeu este un nonsens, întrucât nu am fost creați doar

pentru timp, ci pentru eternitate. A ne aduce aminte de cei morți reprezintă una dintre datoriile noastre ca oameni și creștini, iar rugăciunile înălțate pentru sufletele lor au menirea de a-L îndupleca pe Dumnezeu, ca El să-Și manifeste față de ei iubirea, iertarea și bunătatea la Judecata de Apoi. Chiar dacă acum unii suferă în iad, s-ar putea ca prin stăruința noastră în rugăciune Bunul Dumnezeu să îi ierte și să-i facă părtași la fericirea cea veșnică. Așadar, să nu-i uităm niciodată pe cei plecați dintre noi. Soarta lor în veșnicie atârnă de noi, așa după cum veșnicia noastră depinde și de urmașii noștri și care vor proceda exact cum ne manifestăm noi acum. Viitorul stă în atitudinile pe care le adoptăm și în exemplul nostru personal. "Pomenește, Doamne, ca un bun pe robii Tăi, că nimeni nu este fără de păcat fără numai Tu, Cel ce poți și celor adormiți a le da odihnă".

Preot dr. Cristian Boloș

2 noiembrie, ziua tuturor răposaților

Libera me, Dómine, de morte aeterna!

În ziua de 2 noiembrie, ziua comemorării tuturor credincioșilor răposați în Biserica Romano-Catolică, preoții din comunitățile din Moldova se adună și merg dintr-un cimitir într-altul, de la un mormânt la altul, unde așteaptă fiecare lângă crucea cuiva drag, pentru a recita Libera pentru cei plecați.

Aici, la noi, cimitirele se umplu de flori, de lumânări și de lacrimi. După ce, pe 1 noiembrie, îi sărbătorim pe toți sfinții, declarați sau netrecuți în calendare, ziua de 2 noiembrie este dedicată tuturor răposaților. Dolii în curs, dolii făcute sau nefăcute își iau timp și culeg obolul de emoții pe lângă crucile celor dragi. Flori, lumânări, ru-

găciuni și lacrimi. Acestea din urmă pot fi vărsate pentru oameni dragi plecați timpuriu din viața noastră sau pentru oameni ce au căzut în panerul Domnului ca niște roade mature și pline de sevă. Ele sunt martorii pierderii resimțite sau a recunoștinței pentru oameni care poate ne-au dat viață, ne-au fost inspirație, sfetnici, prieteni sau simpli tovarăși de peregrinare prin lumea aceasta.

Din punct de vedere emoțional, comemorarea surorilor și fraților noștri adormiți este un gest care ne ajută să ne facem doliul, să ne împăcăm cu pierderea lor și să salvăm în memoria noastră doar ceea ce ne poate face să trăim cu mai multă energie și înțelepciune, căutând să le facem bucurie, încercând să îndeplinim în viața noastră vise rămase pentru alte tim-

puri în viețile lor.

Din punct de vedere spiritual, tot ceea ce facem în aceste zile ne ancorează în patru mari adevăruri pe care le mărturisim în crez: "cred în învierea lui Isus Cristos", "cred în împărtășirea sfinților, învierea morților și viața veșnică". În primul rând credem că sufletele celor mutați de la noi nu s-au mutat într-un spațiu eteric nedefinit sau, mai rău, în neființă (cum în mod nefericit se zicea pe vremurile ateismului materialist), ci în brațele Bunului Păstor care a mers la Tatăl să ne pregătească fiecăruia un loc. În al doilea rând, credința în împărtășirea sfinților ne face să acționăm cu speranța fermă că ceea ce facem pentru cei adormiți este primit. Putem împărtăși cu ei darurile rugăciunilor și ale faptelor bune pentru ca, în cazul în care mai au ne-

voie de curățire, milostivirea lui Dumnezeu să le facă parte de ele pentru a le dăruie cât mai repede accesul la fericirea fără de sfârșit. În al treilea rând, credem că cei dragi ai noștri pot comunica, pot împărtăși cu noi din darurile pe care le-au primit, rugându-se pentru noi, înțeleptându-ne și protejându-ne. Și nu în ultimul rând credem că vom învia și ne vom reintâlni cu ei pentru a fi pe veci în Dumnezeu, în fericirea fără de sfârșit.

Aceste adevăruri de credință ne mângâie inimile, iau din amărăciunea lacrimilor și ne dobândesc înțelepciunea de care avem nevoie în viața pentru a o trăi mai pe deplin umană și mai pe deplin creștinească. Bunul Dumnezeu să-i ierte și să-i odihnească în brațele Milostivirii sale pe toți!

Pr. Iulian Budău SJ

Polenul are un efect benefic asupra organismului uman. Împreună cu mierea, polenul este considerat un produs alimentar complet care conține 22 de nutrienți: aminoacizi (metiozină, valină, cistină, glutamină etc.), vitamina A, B1, B2, B5, C, D, E, lecitină, minerale indispensabile precum fierul și magneziul, enzime, flavonoizi, substanțe antibiotice, grăsimi, carbohidrați (30%-45%).

SĂNĂTATE

Fortifică-ți organismul cu produse HYPERICUM

Persoanele care fac mișcare au un nivel scăzut al colesterolului

INFOSTIM HYPERICUM

Compoziție: extract natural din: Cătină albă - Hippophae rhamnoides, Măceș - Rosa canina, Păducel - Crataegus monogyna, Sunătoare - Hypericum perforatum, Gingko biloba, Ginseng siberian - Eleutherococcus senticosus, la care se adaugă Lecitina și Coenzima Q10. Coenzima Q10 (CoQ10, Ubichinona) este o substanță asemănătoare vitaminelor, fiind implicată în toate procesele producătoare de energie și având un important rol de antioxidant prin inactivarea radicalilor liberi responsabili de distrugerii celulare.

Administrare: produsul Infostim este destinat persoanelor cu vârsta peste 16 ani și se administrează în felul următor: 1-3 capsule zilnic după mese, timp de 2-3 luni, după care se recomandă o pauză de 1-2 luni, apoi cura se poate relua. O cutie conține 60 capsule a câte 330 mg.

Indicații: persoanelor suprasolicitate informațional care în cadrul activităților trebuie să recepționeze și să prelucereze o cantitate foarte mare de informații, așa cum se întâmplă în cazul elevilor, studenților, profesorilor, informaticienilor, juriștilor, jurnaliștilor, medicilor, farmaciștilor și oamenilor de afaceri, pentru a preveni apariția tulburărilor produse de stresul informațional. Persoanelor care prezintă deja manifestări clinice ale stresului informațional, reprezentate prin oboseală, iritabilitate, anxietate, tulburări de somn, depresie psihică, tulburări neuro-vegetative și tulburări sexuale. Persoanelor care vor să-și îmbunătățească performanțele intelectuale pentru a putea face față cât mai bine solicitărilor informaționale la care sunt supuși.



POLEN GRANULE HYPERICUM

Polenul are un efect benefic asupra organismului uman. Împreună cu mierea, polenul este considerat un produs alimentar complet care conține 22 de nutrienți: aminoacizi (metiozină, valină, cistină, glutamină etc.), vitamina A, B1, B2, B5, C, D, E, lecitină, minerale indispensabile precum fierul și magneziul, enzime, flavonoizi, substanțe antibiotice, grăsimi, carbohidrați (30%-45%).

Efecte adjuvante:

- puternic energizant și fortificator al organismului;
- înlătură surmenajul fizic și intelectual;
- reduce nervozitatea, iritabilitatea, redă calmul;
- combate anorexia, mărind pofta de mâncare;
- accelerează funcțiile ficatului și ajută implicit la detoxifierea organismului;
- dizolvă calculii biliari;
- reglează funcțiile gastrointestinale, fiind eficient în constipație;
- întărește sistemul imunitar;
- depurativ, diuretic;
- stimulator al funcției sexuale;
- antigotos, antireumatismal.

Recomandat ca adjuvant în:

- anemii, anorexii;
- afecțiuni ale ficatului;
- afecțiuni ale aparatului intestinal: enterite, enterocolite;
- întârzieri de creștere la copii;
- infertilitate la bărbați;
- menopauză prematură.

Compoziție:

polen natural.
Administrare: se recomandă consumarea unei lingurițe înaintea fiecărei mese. Se fac cure de 60 de zile care se repetă de două ori pe an. Nu este recomandat persoanelor alergice la polen!

VITACAN HYPERICUM

Supliment alimentar natural, cu rol adjuvant în creșterea imunității naturale a organismului.



Compoziție: extract de măceș (Rosa canina).

Acțiuni farmaceutice: antibacterian, antioxidant, îmbunătățește circulația periferică, vitaminizant;

Indicații terapeutice: produsul se recomandă pentru întărirea sistemului imunitar, asigurând rezistența organismului împotriva infecțiilor (gripe, viroze, faringită, laringită, bronșită), contribuind la distrugerea radicalilor liberi, cauza majorității bolilor cronice și acute; util în afecțiuni vasculare și avitaminoze.

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

Repartizarea cantității de hrană pentru o zi în cât mai multe mese ne ferește de acumularea de colesterol rău în sânge. S-a constatat că persoanele care mănâncă de șase ori pe zi au un nivel al colesterolului semnificativ mai scăzut față de cele care se rezumă la numai una sau două mese copioase pe zi.

Alimentația zilnică trebuie să fie variată în compoziția sa, astfel încât să ofere organismului toate substanțele de care are nevoie: hidrați de carbon (glucide), grăsimi (lipide), proteine, vitamine, minerale, apă, fibre vegetale.

Concluziile analizelor statistice enumeră drept cauze ale apariției ulcerelor alimentația dezzechilibrată, hidratarea insuficientă, nerespectarea orelor de masă, stresul, consumul de tutun, abuzul de alcool și mai recent se invocă și implicarea unei bacterii -Helicobacter pylori, precum și tratamentul prelungit cu medicamente care irită stomacul și duodenul și care se administrează fără un factor de protecție.

Colesterolul este pentru organism atât un erou, cât și un răufăcător. Deși nu putem trăi fără colesterol, în cantități excesive acesta ucide. Nivelul colesterolului constituie cel mai important factor pentru determinarea riscului de îmbolnăvire a aparatului cardiovascular. Nivelul normal al colesterolului sanguin este

sub 160 mg% (4,1 mmol/l), valori ce asigură protecția față de ateroscleroză. O persoană cu un nivel al colesterolului de 260 mg (6,8 mmol/l) are o probabilitate de patru ori mai mare de a suferi un atac de cord fatal în comparație cu o persoană al cărei colesterol este sub 200 mg% (5,1 mmol/l).

Specialiștii spun că într-o alimentație corectă nu doar cantitatea grăsimilor contează, ci mai ales tipul de grăsimi folosite. Excesul de grăsimi încetinește și îngreunează procesul de digestie, fiind factorii nutritivi cei mai greu de digerat, dar, pe de altă parte, privarea totală de grăsimi este o greșală, deoarece acestea au un rol important în subtila alchimie a procesului metabolic.

Secretul menținerii colesterolului la cote normale sau al scăderii acestuia la valori normale constă în activitate fizică, reducerea nivelului de stres și o dietă cu un conținut redus de colesterol. Alimentația ideală se bazează pe scăderea consumului de unt, smântână, lapte gras, brânzeturi grase, ouă, ca să nu mai amintim de carne grasă, viscere (creier, măduvioare etc.). Dintre alimentele animale, peștele este cel mai indicat pentru scăderea nivelului de colesterol.

A consemnat Ștefania Crișan



SEZON NOU
CU
SPATIU NOU

Loc de Joacă
Zum Zum
și Petreceri pentru copii

str. Iuliu Maniu nr. 2
Tel. 0756.665.914,
0756.283.641

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

Germeii de grâu sau grâul 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 germeii 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.

Supă de ciuperci și mazăre á la grec



Ingrediente:

300 g mazăre verde boabe (sau o conservă de cca. 600 g), 250 g de ciuperci pleurotus proaspete (sau o conservă de cca. 450-500 g, eventual ciuperci de pădure, dar numai dacă le cunoașteți foarte bine!), 2-3 morcovi, 1-2 pătrunjei, o gulie mică, o felie de țelină (total 4-500 g zarzavaturi), 200 g de smântână, 300 g făină, 3 ouă, 6 linguri de ulei, sare, piper, boia de ardei, delicat (de casă).

Mod de preparare:

Zarzavaturile curățate și mărunțite se pun la fiert cu cca. 3,5 l de apă. Dacă utilizați mazăre și ciuperci conserve zarzavaturile le fierbeți aproape complet, însă la ciuperci și mazăre proaspătă acestea le adăugați când zarzavaturile sunt pe jumătate fierte, apoi se adaugă sare piper și bază pentru mâncăruri. Între

țimp, făina (4 linguri) se căleşte în ulei, până când capătă o culoare aurie. În răntașul astfel obținut, după ce se ia de pe foc, se adaugă o linguriță de boia. Din făina rămasă, cu puțină sare, cele 3 ouă și cu apă rece se prepară un aluat de consistență dorită pentru găluște sau zdrențe, după gust. Când toate ingredientele sunt aproape fierte și supa se află în clocot, se mărunțesc în ea găluștele, sau dacă ați făcut aluat subțire se toarnă încet zdrențele. Se adaugă răntașul, smântâna amestecată în prealabil cu câteva linguri de supă fierbinte, se mai condimentează după gust și se mai fierbe 2-3 minute. Se servește caldă, eventual cu un pic de oțet, ornată cu pătrunjel verde, ardei roșu, o feliuță de lămâie sau eventual ardei iute.

Vin de mure făcut în casă



Ingrediente:

1,5 - 1,8 kg de mure coapte, 2 kg de zahăr, 2 linguri de zeamă de lămâie, o bucată de drojdie proaspătă, de mărimea unei nuci, circa 5,5 litri de apă. Mai aveți nevoie de o damigeană de 10 litri și de un dop pentru fermentare.

Mod de preparare:

Murele se curată, se spală și se lasă într-o strecurătoare sau într-un tifon curat să se scurgă. Într-un vas mai mare fructele se zdrobesc cu mâna și se amestecă cu zahărul, apoi se lasă la răcoare până a doua zi, când se toarnă în damigeană. Se adaugă zeama de lă-

mâie proaspătă stoarsă, drojdia se dizolvă în apă, se toarnă și aceasta în damigeană, apoi se adaugă apa, lăsând un spațiu gol de circa 4 degete până la gâtul vasului. Se astupă cu dopul de fermentație, iar capătul furtunului se pune într-un vas cu apă. Se lasă să fermenteze, apoi să se așeze, după care vinul se poate strecura. Vom obține o băutură ușor sifonată, care se poate servi fie la temperatura camerei, fie cu cuburi de gheață, dar și fiert, cu scorțișoară. Se potrivește foarte bine la diverse cocktailuri.

Cholent



Ingrediente:

O bucată de ciolan afumat (circa 700-900 g), 500 g mușchi de vită, 2 pulpe de găscă sau de rață, 150 g de bacon afumat, o ceapă mare, 600 g fasole boabe, 250 g arpacaș, 200 g de zarzavaturi (nu în mod obligatoriu), 2-3 căței de usturoi, sare, piper alb măcinat, oregano, măghiran, cimbru.

Mod de preparare

În ziua precedentă punem fasolea la înmuiat (minim 24 ore). Călim baconul tăiat fâșii, iar în untura obținută călim și ceapa mărunțită. Într-un vas ce se poate acoperi, pe cât posibil vas de lut, se toarnă o lingură - două din untura în care a fost călită ceapa, se așează circa 1/3 din cantitatea de fasole,

un pumn de arpacaș, zarzavaturile tăiate, apoi bucățile de carne, fără să fie mărunțite, se toarnă peste ele cantitatea de fasole și de arpacaș rămasă, condimentele, usturoiul pisat și ceapa cu bucățelele de bacon. Turnăm apă, cât să acopere bine toată cantitatea și încă vreo 2 degete în vas, se acoperă cu capacul și se dă la cuptor, la foc mediu, timp de 4 ore. După 3 ore se poate gusta și dacă e nevoie se mai poate condimenta. Nu se amestecă în timpul fierberii! Măncarea este gata când nu mai plutește în apă și toată carnea s-a fiert. Când este gata, carnea se feliază și se servește cu murături, preferabil varză murată sau castraveți.

Minciunele



Ingrediente:

500 g făină de bună calitate, 125 g de unt sau margarină, 3 gălbenușuri de ouă, 50 g de zahăr, 300 ml smântână grasă, un vârf de cuțit de sare, praf de copt (nu toată lumea folosește), 2-3 linguri de rom sau o linguriță de esență de rom (nu este obligatoriu), ulei pentru prăjit, zahăr pudră.

Mod de preparare:

Într-un vas de frământat se așează făina, iar în mijloc gălbenușurile, sarea, zahărul, smântâna, praful de copt și romul. Se amestecă bine și se frământă până la omogenizare perfectă. Se întinde o pătură de o grosime de circa 0,5 cm, iar cu tăietorul de colțunași se

taie în formă de romburi. Fiecare bucată, cu același tăietor, se crestează la mijloc, circa 2 cm în direcția colțurilor mai îndepărtate, și se răsuțește. Se prăjește în ulei abundent, fierbinte, până când capătă culoarea dorită. Deasupra se presară zahăr pudră. Se poate servi cu gem, lapte, cacao sau sucuri de fructe. Forma menționată nu este obligatorie. Se pot tăia și dungulițe, care se pot împleti, sau fâșii înguste și lungi, care se așează într-o strecurătoare rotundă (din metal), cu care se bagă în uleiul fierbinte, iar astfel vor căpăta o formă de minge.

Rubrică realizată de Eva Laczko

După cum se poate vedea, în noul sezon rece 2016-2017 sacourile domină din nou în toate fashion show-urile. Designerii au avut grijă ca aceste articole vestimentare să satisfacă toate gusturile doamnelor, fără excepție. Doriți ceva în stil clasic - poftim! Vă plac experimentele și imaginile îndrăznețe - acordați atenție la modelele asimetrice și cu un decor bogat!

MODĂ

Sacoul - elementul de bază al ținutei de toamnă

Sacoul este un articol vestimentar exclusiv masculin. Totuși, doamnele active, care au înțeles practicabilitatea acestuia, s-au grăbit să îl folosească și în garderobele lor.

Diversitatea de modele și stiluri permite la moment fiecărei femei să aleagă opțiunea cea mai potrivită, deoarece designerii au avut grijă de toate și au pus la dispoziție cele mai frumoase sacouri. Așadar, să vedem ce modele de sacouri vor fi la modă în sezonul toamnă-iarnă 2016-2017.

Sacouri în stil clasic

Stilul clasic este etern. Această afirmație nu poate fi contestată deoarece anume în baza acestui stil sunt create toate celelalte tendințe de modă. Nu întâmplător sacourile feminine cu croiala tradițională sunt atât de solicitate. În asemenea ținută poți apărea fără grijă în fața șefului, colegilor sau angajaților, poți conduce o ședință de afaceri fără a pierde în același timp acea feminitate și eleganță. Asortând un sacou clasic cu articole vestimentare mai "simple" (de ex. cu o fustă), puteți obține un look casual foarte stilat. Sacoul asortat cu blugi va fi look-ul ideal dacă planificați să mergeți la shopping în boutique-uri de modă.

Minim de încheietori și nasturi

În noul sezon rece, la modă vor fi sacourile cu cât mai puțini nasturi, fermoare și alte tipuri de încheietori. Unele modele se închid prin intermediul unor încheietori ascunse, altele cu nasturi și bolduri decorative, iar unele modele cu ajutorul a tot felul de centuri.

Croiala asimetrică

Liniile asimetrice continuă să pășească cu încredere pe covorul roșu al modei. Orice disproporționalitate în croială și sunteți imediat cea mai stilată femeie.

Parte inferioară evazată

În timp ce unii designeri ne îndeamnă să purtăm sacouri pe talie în stil clasic, alții au decis să experimenteze puțin cu partea inferioară a articolului. Pentru aceasta, partea inferioară a sacourilor a fost vizibil lărgită cu ajutorul unor clinii suplimentari sau cu ajutorul altor elemente de croi, precum peplum. Cu toate acestea, sacourile sunt îngustate în zona taliei, conferind corpului o grațiozitate deosebită. Ideea de a purta sacouri evazate le va fi pe plac domnișoarelor care au ce să ascundă în partea de jos a abdomenului. Și nu vorbim doar despre frumoasele cu forme voluptoase, ci și de fashionistele gravide.

Stil "oversize"

Acesta este încă un truc fashion care ba apare pe podiumurile de modă, ba dispăre nu pe foarte mult timp, și care presupune mărirea intenționată a dimensiunii articolului vestimentar. Este vorba despre faptul că doamnelor li se propune să poarte haine a căror mărime va fi cu 1-2 mărimi mai mare decât cea



pe care o poartă de obicei. Astfel de sacouri pot sta fie liber pe corp, fie purtate peste câteva straturi de alte haine. Deseri mănecile sunt foarte lungi, ceea ce nu este de mirare, pentru că odată cu mărirea dimensiunii se mărește și lungimea articolului. În ciuda faptului că această tendință pare inițial una foarte stranie, din an în an tot mai multe fas-

tea pot fi buzunare fie în aceeași culoare ca sacoul, fie în nuanțe diferite. Un singur lucru este important, și anume faptul că acestea trebuie să fie cât se poate de mari și cât se poate de vizibile.

Lungime

Este timpul să vorbim și despre lungimea la modă. La acest capitol nu s-a identificat un lider. Am vorbit mai demure despre sacourile în stil clasic, a căror lungime ajunge până la linia coapselor și a feselor. Designerii au prezentat o linie întreagă de sacouri scurte, care pot fi de diferite modele, stiluri și siluete: sacouri clasice feminine, smoking-uri, fracuri, blazere scurte etc.

Sacou stil militar toamnă-iarnă 2016-2017

Admiratorii a tot ce este antic și ai tematicii militare pot sta liniștiți, deoarece în noul sezon rece le sunt puse la dispoziție o serie întreagă de sacouri militare.

Elemente de decor

După cum ne arată practica, tradiția de a decora articolele vestimentare cu tot felul de elemente decorative nu doar că nu cedează poziția, ci o fortifică și mai mult. În sezonul toamnă-iarnă 2016-2017, designerii au pus în aplicare trucuri inimaginabile. De exemplu, sacourile de la Alexander McQueen și Moschino sunt presărate cu pietre, lanțuri și broșe; Erdem, Andrew Gn și Antonio Berardi au folosit inserții de dantelă și broderii; Ralph Lauren și Giorgio Armani au folosit franjuri; Vionnet și Burberry - încheietori și nasturi decorativi; Proenza Schouler și Francesco Scognamiglio - panglici decorative pe post de nasturi.

Gama de culori

Și gama de culori s-a dovedit a fi una foarte diversă. Pot fi găsite nuanțe calde cărămizii, galbene și roșcate sau culoarea vinului și a zmeurei ori culoarea verde. Pe lângă o gamă de culori modernă, casele de modă au prezentat și împreună la modă. Astfel designerii au optat pentru imprimeurile animal, care imită blana ghepardului și a altor animale prădătoare feline.

Sacouri în dungi și carouri

O discuție specială au meritat imprimeurile geometrice. De ce? Pentru că acestea se întâlnesc practic în fiecare colecție. Fiecare brand a considerat o datorie să își prezinte viziunea asupra imprimeurilor în carouri și dungi. După cum se poate vedea, în noul sezon rece 2016-2017 sacourile domină din nou în toate fashion show-urile.

Designerii au avut grijă ca aceste articole vestimentare să satisfacă toate gusturile doamnelor, fără excepție. Doriți ceva în stil clasic - poftim! Vă plac experimentele și imaginile îndrăznețe - acordați atenție la modelele asimetrice și cu un decor bogat! Același lucru este valabil și pentru gama de culori la modă și lungime - fashionistele pot alege anume cea opțiune care le va îndeplini cele mai sacre dorințe!

hioniste optează pentru stilul oversize. Foarte stilat se privesc articolele oversize pe domnișoarele slăbuțe, pentru că în acest caz se creează un contrast foarte impresionant: haine voluminoase pe un corp firav.

Sacouri din țesături de par fin

Doamnelor care adoră confortul și practicitatea le spunem că în noul sezon rece printre favoriți vor fi stoffe precum catifeaua, pielea întoarsă, velvetul, flisul, jaquard-ul - adică toate stoffele din categoria țesăturilor de par fin. Sacourile executate din aceste stoffe pot face posesoarea să arate foarte stilată și o pot proteja de frigul de afară. Gama de culori poate fi una foarte variată.

Buzunare imense

Încă un element la modă în noul sezon rece sunt buzunarele imense. Aces-

DIETĂ

Pentru a fi eficient, regimul alimentar în diabet trebuie să respecte schema clasică a meselor zilnice: trei mese principale și două gustări între ele. Aveți grijă să luați ultima masă cu cel puțin trei ore înainte de culcare, astfel încât organismul să aibă timp să proceseze hrana.

Regimul alimentar în diabet este o componentă esențială

Eliminați sau reduceți semnificativ sarea din alimentație

Diabetul este una dintre cele mai grave boli cronice, care afectează toate categoriile de vârstă și pentru care nu există tratament de vindecare, ci doar terapie medicamentoasă menită să îl țină sub control.

În această situație, regimul alimentar în diabet este esențial pentru stoparea evoluției bolii.

Introducere

Diabetul este o boală a sistemului endocrin, care afectează mai ales pancreasul. Pancreasul este situat în partea cea mai profundă a abdomenului superior și are niște celule numite "insulele Langerhans", care secretă hormonul insulină, a cărui funcție constă în a permite celulelor să extragă energia pe care o conțin moleculele de glucoză. Glucoza este combustibilul de bază al organismului și fără insulină organismul nu poate profita de ea. Diabetul presupune o dereglare a funcției pancreatice care duce la un nivel excesiv al zahărului în sânge, cu efecte nefaste pentru organism.

Diabetul de tip 1 afectează doar unul din 10 diabetici. Diabetul cel mai frecvent este cel al adulțului, de tip 2, care apare de obicei la 30-40 de ani (chiar și peste 50 de ani) și care este legat ceva mai direct de obiceiurile alimentare ale persoanei.

În fond, diabetul este o afecțiune determinată nu doar de predispoziția genetică, ci și de dezechilibrul ale metabolismului, cauzate de alimentația nesănătoasă, combinată cu un stil de viață dezordonat, sedentarism și consum exagerat de alimente hipercalorice și cu un conținut mare de zaharuri.

Așadar, respectarea drastică a unui regim alimentar nu este o simplă recomandare, ci o componentă de bază a terapiei împotriva diabetului.

Foarte important este ca regimul alimentar să fie însoțit de programul corect de exerciții fizice care să controleze eficient boala.

Recomandări alimentare

Trebuie evitate pe cât posibil preparatele din comerț și trebuie încercat gătitul acasă pentru majoritatea felurilor de mâncare. Chiar dacă unele produse sunt promovate sub eticheta de "produs bio", nu putem avea siguranța și controlul asupra cantităților de ingrediente folosite (sare, zahăr). Această recomandare este obligatorie mai ales în cazul dulciurilor și a produselor de patiserie.

Regimul pentru diabetici trebuie să conțină cât mai multe legume și fructe proaspete. Sunt recomandate pentru acțiunea specifică varza, broccoli, linte, țelina, spanacul.

Evitați sau consumați cu moderație fructe cu un conținut mare de fructoză: banane, struguri, mango, mandarine. În schimb, se pot introduce în regimul alimentar fructe precum: mere, caise, fructe de pădure, cireșe, pepene roșu.

Se pot consuma zilnic lactate, însă cu un conținut scăzut de grăsimi. Feriți-vă de produsele lactate din comerț îmbogățite cu arome de fructe sau alte astfel de adaosuri, deoarece sunt extrem de dăunătoare și conțin o multitudine de zaharuri rafinate. Mizați pe iaurtul slab, laptele degresat și brânza de vaci.

Consumați zilnic cereale integrale: fulgi de ovăz, de grâu, orez brun, pâine graham. Acestea sunt bogate în fibre, oferă o senzație de sațietate și reglează tranzitul intestinal.



Este bine să introduceți în alimentație fistic, nuci sau caju. Dar atenție, în regimul pentru diabet acestea trebuie consumate cu moderație și în stare naturală (fără să fie prăjite sau îmbogățite cu diverse condimente) deoarece conțin cantități importante de grăsimi.

Alegeți alimente cu un conținut scăzut de proteine: pește, pui fără piele, brânză tofu, fasole.

Eliminați sau reduceți semnificativ sarea din alimentație. Consumul de sare favorizează retenția de apă, bolile cardiovasculare, problemele renale și creșterea tensiunii arteriale, tulburări care asociate diabetului pot cauza numeroase complicații. În regimul pentru diabet se pot consuma 1-2 ouă pe săptămână. Este recomandat să se consume doar gălbenușul, deoarece albușul este bogat în proteine. Se poate consuma carne roșie de maximum două ori pe săptămână, în porții mici.

Pentru a fi eficient, regimul alimentar în diabet trebuie să respecte schema clasică a meselor zilnice: trei mese principale și două gustări între ele. Aveți grijă să luați ultima masă cu cel puțin trei ore înainte de culcare, astfel încât organismul să aibă timp să proceseze hrana.

Alimentația trebuie să fie completată de un program zilnic de exerciții fizice care să stimuleze activitatea metabolică și să prevină surplusul de greutate, deoarece de cele mai multe ori diabetul este asociat cu obezitatea.

Plante utile

Fiecare cultură folosește plante ca remediu pentru diabet. Dintre ele, putem menționa ceaiul verde (Camellia sinensis) care conține numeroși antioxidanți, cum sunt catechina și epicatechina. Altă plantă interesantă din India este fructul de jambolana (Eugenia jambolana), o plantă utilizată în mod tradițional ca hipoglicemiant în medicina ayurvedică.

Printre condimente, se numără ghimbirul (Zimber officinale), care împreună cu ceapa și usturoiul formează ceea ce în India se cunoaște sub denumirea de "rădăcinile Trinității" și care, potrivit ayurvedei, stimulează celulele pancreatice. Multe alte plante pot fi folosite drept aliment-medicament, cum este șofranul de India (Curcuma longa), care colorează curry în galben. Medicina chineză menționează și eficiența plantei Litchi (Litchi sinensis), care deși este un fruct exotic se găsește și la noi în supermarketuri. Litchi conține mai multă vitamina C decât lămâile și portocalele. Consumul regulat de Litchi stimulează sistemul imunitar și ajută în prevenirea bolilor.

Schinduful (Trigonella foenum-graecum) are semințe bogate în fibre (60%) și carbohidrați, cu un gust discret pătrunzător, care are până la șase compuși diferiți cu efect hipoglicemiant demonstrat, precum cumarina, fenugrecina, acidul nicotinic, scopoletina, acidul fitic și trigonelina. Schinduful are efecte hipoglicemiant spectaculoase în fazele incipiente ale diabetului.

O cantitate de 100 de grame făină degresată de Schinduf poate reduce eliminarea glucozei prin urină cu până la aproximativ 54%. Într-un studiu realizat în India, s-a observat că Schinduful este eficient și la diabeticii insulino-dependenți, care și-ar putea reduce considerabil doza de insulină dacă includ în alimentație făină de schinduf.

Lemnul dulce (Glycyrrhiza glabra) conține glicirina, un principiu dulce nenutritiv, care este un îndulcitor de 50 de ori mai puternic ca zahărul și mult mai bun decât zaharina. Doar că se recomandă să fie evitat în prezența hipertensiunii, a edemului membrelor inferioare sau în boli cardiace grave, deoarece reține potasiul și poate mări tensiunea, dacă este luat în cantități mari.

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)

Alimente recomandate pentru un somn odihnitor

Știm cât de spornice putem fi după un somn bun. Odihna ne face mai dinamice, mai eficiente și ne menține sănătatea psihică și mentală, dar ce facem pentru a ne asigura că dormim bine?

Un aspect important este alimentația, hrana din cursul zilei și alimentele consumate seara, înainte de culcare. Cel puțin e ceva ce putem controla. Crearea unor obiceiuri sănătoase ne asigură un somn odihnitor, care ne dă energia necesară unei zile noi. De exemplu, știi că pentru un somn de calitate trebuie să mănânci cu patru ore înainte de culcare? Îți spunem ce poți schimba și ce să mănânci seara pentru a dormi mai bine întreaga noapte.

Recunoști că planul alimentar este doar în mâinile tale. Ține doar de voință să faci o detoxifiere care să îți asigure o odihnă mai bună. Iată câteva sugestii.

Începem cu vești bune

Înainte de culcare, se recomandă să luăm o mică gustare. Dar mică, care să ajute somnul, fără a solicita sistemul digestiv. De exemplu o banană, o bucată de carne slabă, de pasăre, o felie de pâine integrală cu miere, un bol cu cereale și lapte degresat etc. Carbohidrații ajută odihna, iar produsele lactate conțin tryptophan, substanță care induce somnul. Atenție la ora gustării, doar știi că nu e bine să mănânci după ora 10 seara.

Alcoolul afectează calitatea somnului

Deși are un efect de somnolență, alcoolul ne molește doar pe moment, acesta afectând calitatea somnului. Pe scurt, când bem prea mult ne trezim cu dureri de cap și o stare proastă, lucru care reflectă și calitatea somnului. Rezumă-te la un singur pahar de vin la cină și obișnuiește-te să bei mai multă apă seara.

Evitați alimentele grele!

Când ne culcăm cu stomacul plin nu ne este prea bine. Seara e bine să mâncăm light, degresat și "curat". E recomandat să evităm alimentele grele, bogate în grăsimi sau prea con-



dimentate. Chiar dacă tânjești după o cină indiană, junk food sau ai mânca niște chili și o mare porție de cartofi rumeniți, imaginează-ți o farfurie mai sănătoasă, mai colorată și lipsită de grăsimi. Încet, încet, te obișnuiești. Chips-urile sărate, consumate seara la serialul preferat, se pot transforma într-un bol de iaurt cu miere.

Nicotina, un stimulent care disturbă somnul

Nu îți spunem să te lași de cafea, ci doar să fii moderată cu consumul cafeinei. Îți amintim că această substanță se găsește în ciocolată, ceaiuri, băuturi energizante sau cola, nu doar în cafea. De asemenea, cafeina se găsește și în anumite calmante sau medicamente de slăbit. În ce privește cafeaua, limitează-te la maximum 2 cești: una dimineața, una după masa de prânz (nu mai târziu de ora 15:00). Precum cafeaua, și țigările trebuie eliminate, în special înaintea somnului, nicotina fiind un stimulent care disturbă somnul.

Pe parcursul serii e bine să evităm fructele cu conținut mare de zahăr, fiind mai greu de digerat. Redu consumul de lichide înainte de somn, pentru a evita vizitele la baie.

Spune NU proteinelor

Alimentele bogate în proteine sunt mai greu digerabile de organism, motiv pentru care este indicat să le evităm pe parcursul serii. Fără ouă, fără brânzeturi, fără carne, fără nuci.

Iar la final un truc cu efect: mergi la culcare aproximativ la aceeași oră. Organismul se obișnuiește cu această oră și vei adormi mai ușor.

ATO MEDICAL VEST

În relație contractuală cu Casa de Asigurări de Sănătate, oferă produse decontate total sau parțial

Ne găsiți în Satu Mare, str. Gheorghe Lazăr, nr. 1, jud. Satu Mare, și la tel/fax: 0261/726.101, mobil - 0737.518.461 0720.047.485

Orar: luni - vineri 8:00 - 16:00

De la vocea timidă de odinioară, George Vulturescu a ajuns la aceea hotărâtă, parcurgând un drum ales cu multă convingere. Își construiește poemul cu meticulozitate. Și-a dezvoltat un stil propriu, uneori enervant. Se poate scrie despre poemele lui de rău, dacă așa vrei. Este vorba despre o poezie complicată.

LITERATURĂ

Scriitori, critici și cititori au dezbătut la Cenaclul Afirmarea proza scrisă de Mihai Sas și poemele lui George Vulturescu

Recenta ședință atelier a Cenaclului literar "Afirmarea" a fost găzduită de Centrul Multicultural Poesis din Satu Mare.

Scriitori, critici literari și iubitori de literatură au participat la această întâlnire în care, prin citirea de proză de către Mihai Sas, dar și de poezie scrisă de George Vulturescu, se răspundea unei mase mai mari de iubitori ai slovei scrise.

Mihai Sas între statutul de povestitor și prozator

Reuniunea cenaclieră a fost deschisă de către Mihai Sas, cel care și-a propus să aducă în atenția colegilor de cenaclu, dar și a invitaților acestora, un fragment dintr-un text mai amplu, care s-ar dori să fie, poate chiar este, o nuvelă. Cu titlul provizoriu sau definitiv "Dulce-i urda, bun e cașul, ce bărbat e ciobănașul". Asistența a urmărit lectura, întreruptă la un moment dat de către președintele cenaclului, Ioan Aniș. Reacția creatorului n-a întârziat să se facă simțită. Voia să citească și mai mult, spre a-și convinge ascultătorii că este vorba despre o poveste adevărată, transpusă într-o anumită manieră.

Aprecieri pro și contra

În cadrul ședinței și-au exprimat opiniile privind fragmentul citit Ioan Sălăjanu, George Terziu, George Vulturescu, Gheorghe Cornoș, Florin Leșcu, Alexandru Zotta, Ioan Marian Chioresan, Iosif Sălăjan, Dumitru Păcuraru, Viorel Câmpeanu, Carol C. Koka, Lilianna Lazăr Doboș, Ioan Coriolan Aniș și a.

Printre altele s-a spus că Mihai Sas încă nu are o poziție definită, dacă se poate număra în rândurile povestitorilor sau cele ale prozatorilor. Pe măsura trecerii timpului, autorul se dovedește mai complex și mai complicat prin ceea ce scrie. Autorul este la vârsta la care descoperă o serie de fațete ale realității inconjurătoare. Caută să aducă în atenție publică aspecte din viața reală, unele momente chiar au fost trăite de către autor.

S-ar impune ca pe parcursul narațiunii să fie mai bine conturate personajele pentru a nu provoca cititorului semne de întrebare. Uneori atmosfera îl domină pe autor, iar în altele el este cel care domină atmosfera, implicit narațiunea. Subiectul abordat și amănuntele prezentate îl fură pe ascultător și nu urmărește frazarea sau descrierile, care uneori sunt prea extinse sau stângace.



Participanți la reuniunea cenaclieră de la Centrul Multicultural Poesis

S-a subliniat faptul că Mihai Sas este un creator de cadru, stăna fiind scena de desfășurare a acțiunii. S-a apreciat că este vorba despre o poveste frumoasă de viață, care pentru unii cititori și/sau ascultători stărnește nostalgii. Sunt subliniate în suficientă măsură tipologiile personajelor.

Insistența pe descriere trebuie subordonată, chiar dacă nu se ține seama de cronologia evenimentelor. Destruirea familiei și redobândirea demnității sunt bine descrise. Autorul realizează personaje prin comportamentul lor. Tensiunea descrierii merită luată în seamă și chiar analizată.

Dacă unele din momentele erotice incluse în text s-au petrecut, sau nu, s-ar putea vorbi despre compromiterea fragmentului.

Tablourile descrise sunt frumoase și îi permit cititorului să-și imagineze cadrul în care se desfășoară acțiunea viitoare a nuvelei.

Alți vorbitori au considerat că materialul citit este insuficient pentru a putea emite judecăți de valoare cu privire la lucrare în totalitatea ei. Se impune acordarea atenției cuvenite la nivel de limbaj. Este necesară și reconsiderarea unor personaje ale narațiunii ca atitudine, comportament. Pe alocuri limbajul este tehnic, colocvial chiar. Este totuși vorba despre o scriere care-l face pe ci-

tor să descopere personajele.

Desigur, n-au fost scăpate din luările de cuvânt aspecte privind unele inadvertențe de timp în ceea ce privește desfășurarea evenimentelor, localizarea în spațiu a acțiunilor. Se impune reconsiderarea unor aspecte de ordin tehnic din cuprinsul poveștii, eliminarea cuvintelor nepotrivite în context.

Autorul a căutat să-și justifice demersul, iar pentru a limpezi lucrurile uneori a intrat în dialog cu vorbitorii. A prezentat pe scurt secvențele importante ale nuvelei, pentru a spulbera unele posibile interpretări eronate. A mulțumit pentru recomandările făcute și a promis că o bună parte din observațiile notate în timpul ședinței atelier le va lua în seamă. Și-a manifestat convingerea că în bună parte opiniile formulate vor contribui la o mai bună realizare a narațiunii.

George Vulturescu scrie o poezie complicată

În partea a doua a întâlnirii cenacliere a citit George Vulturescu, câteva poeme din volumul "Sigiliul Nordului", recent apărut la Editura Școala Ardeleană din Cluj-Napoca. Desigur, a citit și câteva poeme în premieră.

Opinii privind poemele citite au for-

mulat Mihai Sas, George Terziu, Dumitru Păcuraru, Alexandru Zotta, iar Ioan Sălăjanu a dat citire câtorva catrene.

De la vocea timidă de odinioară, George Vulturescu a ajuns la aceea hotărâtă, parcurgând un drum ales cu multă convingere. Își construiește poemul cu meticulozitate. Și-a dezvoltat un stil propriu, uneori enervant. Se poate scrie despre poemele lui de rău, dacă așa vrei. Este vorba despre o poezie complicată. Așa cum se poate remarca, a făcut saltul de la scriitorul amator la cel profesionist. Metaforele lui sunt foarte ample. Personajul este versul și cuvântul, în spatele cărora stă autorul.

George Vulturescu este permanent preocupat de a defini și redefini poezia și versul. Pune în dezbatere statutul omului modern și cel al poeziei. Insistența pentru poezie este evidentă pentru poetului. Poezia devine un mod de a dezvălui ființa.

Cornel Burcea a recitat poeme scrise de Vasile Militaru și Miron Radu Paraschivescu.

Alături de cei menționați care au luat cuvântul la această ședință de cenaclu, se cuvin enumerate și alte nume precum: Angela Munteanu, Georgeta Govor, Dana Criste, Claudiu Govor, Felicia Terziu, Daniela Efimov, Rodica Cuc, Andrei Sălăjanu, Gheorghe Șanta, Dorel Iurcencu, Oana Păcurar ș.a.

Mihai Sas: Dulce-i urda...

(fragment)

Peste băutura netedă și tare ca o masă de marmură, creștea răcoarea serii. La picioarele unei coline, după ce soarele abia a coborât de cealaltă parte, pământul părea să se scalde în propria-i lumină, o lumină lină și tăcută, ce izvoara parcă din pietre și izvoarele neîntinate.

În vraja asfințitului, în spatele stânci, dinspre îndepărtatele coline, se auzeau din când în când lătrăturile dulăilor, de la stâna vecină. Gălăgia adusă de vântul serii părea o încăierare de voci stridente. Doi dintre ciobanii tineri strungași își țarau picioarele goale pe pământul răcoros. Curățau de zor băutura, cu mături din nuiele de mesteacăn. Un al treilea, cu părul lung lăsat pe spate, dregea ulucii gardului din jurul stânci. În lipsa cuielor, ciobanul folosea scoarța de salcie. Nu de puține ori palele de vânt îi aduceau părul în ochi. Cu o smucitură a capului aducea la loc suvițele rebele.

De undeva, de la distanță, baciul șef de stână, un bărbat cu o constituție athletică, hotărât și hârșit de viața dură a muntelui, supraveghea desfășurarea programului. Într-un târziu, după ce s-a apropiat de tineri, a spus:

- Ce plăcută este răcoarea serii.

Vorbele păreau un mormăit de urs nemulțumit. S-a așezat apoi pe iarbă, după care și-a șters fruntea plină de sudoare cu mână largă a cămășii. Replica strungașilor s-a lăsat așteptată. Nemulțumit de tăcerea din jurul său, baciul a continuat:

- Dar unde este Șofrone?

Cu un tremur al vocii, Pavel, unul dintre strungași, a răspuns: Poate că omul s-a dus la... umblătoare, că acolo și regele merge singur. În vreme ce dialogul scurt lua sfârșit, Șofrone urca spre stână. Părea ușor obosit. La vederea baciului, a aruncat într-un tufiș sticla cu horincă, apoi și-a băgat mâinile în buzunare, de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat. Le-a golit pe drum. Intuia el ceva. Pentru a masca aparențele, tânărul mima apoi încheierea nasturilor de la nădragi. Cu nuiele de arin, a continuat să dregă staulul, sub privirea baciului.

Nemulțumit, baciul s-a îndreptat spre tânărul care căuta să-l păcălească. Ajuns acolo unde Șofrone lucra, șeful de stână l-a prins de brăcinari și i s-a adresat în mod convingător:

- Beai și fumai? De unde ai bani pentru dezmăț?

Tăcerea s-a așternut. Omul tăcea mîlc, în vreme ce încerca să scape din mâinile baciului.

- Chiar dacă nu răspunzi, se simte de la o poștă duhoarea de vodcă din tine și mirosul de tutun. Te mai întreb, de unde ai bani?

Dumitru, unul dintre ortaci, a încercat să-i ia lui Șofrone apărarea, spunând că adună chiștoace, pe care le face apoi țigări, cărora în pușcării li se spun poreclite penale.

- De unde să adune chiștoace dacă la stână doar Șofrone fumează? Sunt sigur că băiatul fură din brânza telemea pe care voi o faceți, și o dă pe băutura și pe tutun. La Cabana Păstrăvului sunt pușlamale destule care să mănânce brânză de oaie pe săturate la schimb cu vodca ordinară.

A urmat un control corporal al tânărului rebel. Nici în buzunare, dar nici sub cămășă, n-au fost găsite țigări și nici sticla cu băutura. Furios că strategia pusă în practică a dat greș, baciul a continuat:

- Măi nărodule, adresându-se lui Șofrone, te-am luat de pe străzile orașului din milă. Am căutat să te fac cioban, dar tu nu înțelegi nimic. Dacă nu te luam la stână ai fi dormit cine știe pe unde, poate chiar prin canale...

Pagină realizată de Ioan Aniș

Ștefan Aurel Drăgan: Dreptul ochiului ce aleargă

Trupul femeii - peniță de scris,
verbul greu apasă pe gură
și doar lumina știe cât cântec am;
durerea supremă o caut în slobodul zbor
al mereu truditei osânde.

Statornică roată vântură sângele cu cald colind
spre omenescul joc ce se revarsă
și iar se adună în mușchi tălăzuind.
O minune coboară în nerv -
cuprins și puncte ce veșnic doare.
Pruncule, nu căuta prin bărbat mama,
durerea în păcat s-a adăpat...

Pentru cai, pentru cai, strigă el,
numărând cuvintele în dreptul ochiului
și galopă palmele peste frâul vremii
apoi porunci să urce până la cer
coloana aprinsă a iubirii...

dă-mi glezna să o colind peste ape,
să culeg privirile întoarse:
le culeg pe toate, îmi spui,
ca pe un dar ce nu înseamnă nimic.

Vine un rând, un rând încă număr,
măsura împlinește peste măsură
urcând și-n cădere

iar eu am un flutur pe pleoape care m-
adastă
și înaripez păsări-curcubeu;
basmul nu se găte, nu știu de a-nceput.

O, Făt-frumos, începi să cauți trăpașii
prin urmele care se vor întoarce...
Pentru cai, pentru cai, spuse poetul,
aici nu-i loc decât pentru potcoave în-
toarse,
doar copilul din noi tot galopează
îmbătrânind în fiecare semn de plecare.
O, Cosânzeana, tremuri peste verb



ca un dicționar de fericire.

Dincolo, un soare cu alte primejdii
și aripile nu știu să cânte
atâta credință pentru cuvântul mereu
cântărit -
dreptul ochiului ce aleargă.

MUZICĂ

Concertul TAXI de la Poesis are loc de la ora 20:00. Până în data de 1 noiembrie biletele se pot cumpăra la un preț promoțional de 50 de lei. Rezervări se pot face la 0744 127 595. Biletele se pot procura de la recepția Hotelului Poesis din Satu Mare.

Versurile pieselor trupei Taxi, un spectacol în sine

Încă de la începuturile sale, Taxi s-a făcut remarcată prin versurile pline de umor și observație socială acidă. Iată, de exemplu, pentru cei care nu-și mai amintesc, versurile primei piese de succes lansate de Dan Teodorescu și trupa sa:

Criogenia salvează România (1999)

Hai să ne băgăm cu toții
În niște frigider mari
Să ne congelăm
Pentru vreo sută de ani
Și să-i așteptăm
Liniștiți p-americieni.
Poa' să vină japonezii,
Poa' să vină și nemții
Să ne facă reforma
Că noi nu avem pretenții,
Doar atât le vom cere -
Să nu ne uite-n frigider...

Criogenia salvează România Hai să ne congelăm cu toții Până-n 2100 și ceva...

Nu ne mai trebuie mâncare,
Nu ne trebuie nici bere,
O să stăm cuminti pe spate -
O reală plăcere -
Și dac-avem destul freon
O să fie beton.
Toată țara congelată,
Nimeni n-o să muncească,
Nici Moldova, nici Ardealul
Și nici Țara Românească,
Viitorul e în față:
România la gheață!

Criogenia salvează România...

Un exemplu savuros al umorului trupei e piesa "E criză", apărută în plină criză economică, în 2009:

1. Iubita mea, te rețin un pic și eu -
/ Cre' că o să fie nașpa, cre' că o sa fie greu.
/ Nu știu dac-ai sesizat, da' e o criză mondială,
/ Așa c-aleargă și tu prin casă,
că nu tre' să mergi la sală / Și nu tre' să mergi din trei în trei zile la solar,
/ Că nu tre' s-arăți de parc-ai locui în Kandahar / Și nu tre' să-ți cumperi două țigări de reviste colorate,
/ Că tot ce găsești într-una o să găsești în toate.

R: E criză! Nu te uita la mine ca pinguinul la baliză, e criză! Mai scoate foehnul, epilatorul și placa de păr din priză, e criză! Dacă nu te potolești, te duc la psihanaliză, că e criză...

2. Iubita mea, te rețin un pic și eu -
/ O să fie din ce în ce în ce în ce mai greu.
/ Criza asta e acută, criza asta e serioasă,
/ E mai mare decât aia pe care-o faci tu prin casă,
/ Deci, mai ușor cu mâncatul în oraș, pe unde va. / Mi-a venit o idee: ce-ar fi să gătești ceva?
/ Mai ușor cu cumpăratul, că tu cumperi agresiv,
/ Am impresia că suferi de shopping compulsiv.

3. Iubita mea, te rețin un pic și eu -
/ Că mă roade de mult timp și-am vrut să te-ntreb mereu: / Eu înțeleg că vrei șampon și săpun - că vreau și eu - / Da' nu-nțeleg ce faci cu atâtea creme, pe cuvântul meu! / Ai creme de față, de mâini, de picioare, de zi și de noapte, creme hidratante, / Creme de baie, creme de slăbire, creme de masaj cu nu știu câte plante, / Creme gomaj, creme anti-rid, creme cu aloe vera, creme firmate. / Eu am o singură cremă de ras, goală pe jumătate...

R2: E criză! (...) / Da' tu cu ce ai în poșetă poți să umpli o valiză. E criză! Da' tu ești la fel de senină ca un pescăruș în briză. E criză! Da' tu ești la fel de relaxată ca o morsa pe banchiză.. E criză!

Trupa Taxi îmbină romantismul și ironia socială fină într-un concert-eveniment sâmbătă, 5 noiembrie, la Club Poesis

Una din cele mai originale și populare trupe pop-rock din România, remarcată în cei 17 ani de existență ai săi prin combinația spumoasă dintre piesele romantice și cele cu mesaj social sau satiric, Taxi vine la Satu Mare sâmbătă, 5 noiembrie, pentru un concert special în noua sală de evenimente a Clubului Poesis.

În prezent, Taxi înseamnă: Darius Neagu (tobe), Kerezsi Csongor (chitară bas), Cantemir Neașu (chitară electrică), Vicky Sava (voce), Daria Corbu (voce), Mugurel Coman (clape) și Dan Teodorescu (voce, chitară acustică).

Concertul TAXI de la Poesis are loc de la ora 20:00. Până în data de 1 noiembrie biletele se pot cumpăra la un preț promoțional de 50 de lei. Rezervări se pot face la 0744 127 595. Biletele se pot procura de la recepția Hotelului Poesis din Satu Mare.

Cu "Luna" la Eurovision

Taxi s-a înființat pe 13 martie 1999, în București. Dan Teodorescu, compozitor, textier, vocalist și lider al trupei, l-a recrutat inițial pe Adrian Borțun, cu care mai cântase în trupa Alceva. Borțun l-a cooptat pe fostul său coleg de trupă de la Sarmalele Reci, Andrei Bărbulescu, iar Dan l-a adus pe George Pătrănoiu. Și astfel s-a născut trupa Taxi.

Primul cântec de succes al trupei a fost "Criogenia salvează România", care a adus fani chiar și printre membrii clasei politice române. Tot în 1999, trupa a fost nominalizată la Festivalul Național de Muzică Ușoară Mamaia, iar în noiembrie a fost lansat albumul de debut, "Jumătate de album".

La scurt timp după aceea, plecarea lui Andrei Bărbulescu a lăsat loc unui nou membru, toboșarul Lucian Cioară, iar în această nouă formulă grupul Taxi a participat la concursul Eurovision din anul 2000, cu piesa "Luna", obținând locul 17. Deși a fost cea mai bună clasare a României de până atunci, membrii trupei nu au fost mulțumiți și au compus un cântec ironic la adresa acestui concurs, pe care l-au numit "E.B.U. - European Broadcasting Union".

De dragoste și umor

În luna martie 2000 au fost lansate piesele "Doi zero zero zero" și "Jumătatea mea". Acestea au fost apoi lansate pe albumul "Trag un claxon", apărut pe 21 iulie 2000. Au urmat și alte hituri, precum "Comunitaru", melodie care făcea referire la câinii vagabonzi adunați în perioada respectivă de pe străzile Bucureștiului și ulterior eutanasiați.

În 2001 a ieșit pe piață albumul "Americanofonia", acesta fiind și titlul unui cântec despre abundența expresiilor americane intrate în limba română. Elementele sociale și ironia se regăsesc și în următoarele albume ale trupei: "De cursă lungă" (2002), "C" (2003) și "Politica" (2004). Albumul "Politica" a apărut chiar în timpul campaniei electorale din 2004, un material



Darius Neagu (tobe), Kerezsi Csongor (chitară bas), Cantemir Neașu (chitară electrică), Vicky Sava (voce), Daria Corbu (voce), Mugurel Coman (clape) și Dan Teodorescu (voce, chitară acustică)

satiric ce conține piesele "Aici sunt banii Dumneavoastră", "Noi cu cine votăm", "Domnule Fost" sau "Situația din Țară".

În 2007 apare albumul "Romantica", acesta cuprinzând douăsprezece piese de dragoste, cu numeroase colaborări: Cheloo, Dax, Mihaela Rădulescu, Melania Medeleanu, Adelin Petrișor și Cristian Grețcu. Pentru videoclipul melodiei "Dragostea ca o pereche de pantofi", designerul Mihai Albu a creat special o pereche de pantofi unicat, care apar și pe coperta albumului. Printre celelalte melodii incluse în "Romantica" se regăsesc și "Te caut în toate femeile", "Stelele care cad", "Ploaia pe mare" sau "Învăț-mă să iubesc".

Taxi a lansat și alte piese pline de umor, precum "Probleme de memorie" - o melodie "aniversară", celebrând cei 10 ani ai trupei, "Adrenalina", "Niște răspunsuri", "E criză" și "Citez din Tupac".

"Cele două cuvinte", un succes european

Cel mai recent album, "Cele două cuvinte", lansat în 2011, s-a bucurat de un succes enorm. Single-ul ce dă și numele albumului a avut parte de un videoclip inedit, în care 26 de bărbați celebri din România se luptă cu greutatea rostirii a două cuvinte. Cele două cuvinte au avut un asemenea succes, încât melodia a fost tradusă în mai multe limbi, înregistrată și cântată de artiști din Moldova, Polonia și chiar Suedia.

Pornind de la această melodie s-a

născut și proiectul "Those three words" (thosethreewords-project.com), prin care oricine își poate înregistra propria versiune a cântecului și îl poate trimite apoi persoanei iubite.

Primăvara smereniei cu Taxi

În primăvara acestui an, trupa Taxi a revenit în atenția românilor după controversa iscată de clipul piesei "Despre smerenie".

Trupa Taxi lansase videoclipul "Despre smerenie" pe 7 aprilie, împreună cu prietenii, printre care Andi Vasluianu, Ștefan Bănică, Andreea Esca și alte celebrități din țară, clip în cadrul căruia aceste 33 de vedete repetau pe rând versul "Dumnezeu preferă lemnul și spațiile mici". Formația a retras videoclipul de pe Youtube în urma solicitării lui Grigore Leșe de a fi scos din videoclip.

În varianta nouă, lansată în luna mai, apar aceiași artiști (în afara lui Grigore Leșe), plus încă 35 de persoane publice, care s-au alăturat trupei în demersul de promovare a modestiei creștine. Astfel, în loc de 33 de prieteni ai formației, acum videoclipul beneficiază de participarea a 67 de invitați.

Autor al melodiilor și versurilor Taxi, Dan Teodorescu spune în această piesă că a avut un vis, pe care îl analizează în cadrul primei variante a videoclipului împreună cu Dan Bittman, Cornel Ilie, Monica Anghel, Virgil Ianțu, Andi Vasluianu, Dorina Chiriac, Ștefan Bănică, Robin Proca, Andi Moisescu, Dani Oțil, Paula Chirilă, Horia Moculescu, Toni Grecu, Irina-Marga-

reta Nistor, Dan Byron, Teo Trandafir, Oreste Teodorescu, Pavel Bartoș, Ada Milea, Călin Goia, Mircea Cărtărescu, Horia Virlan, Guess Who, Laura Lavric, Andreea Esca, Răzvan Simion, Alexandru Andrieș, Emilia Popescu, Grigore Leșe, Mircea Baniciu, Alexandra Ungureanu, Oana Pellea, Victor Rebengiuc.

În noua variantă din care Grigore Leșe nu mai face parte, conform solicitării acestuia, versul "Dumnezeu preferă lemnul și spațiile mici" este repetat și de Marian Rălea, Andrei Aradits, Marius Florea Vizante, Cătălin Mitulescu, Pavel Stratan, Cristian Hrubaru, Ovi, Adrian Daminescu, Alin Dincă, Radu George, Dana Dorian, Flavius Buzilă, Ivan Patzaichin, Dan Fințescu, Tudor Ionescu, Carmen Tănase, Aurelian Teмиșan, Alina Manole, Nico, Marius Bațu, Mike Godoroja, Benone Sinulescu, Ada Condescu, Cristi Grețcu, Stela Popescu, Dragoș Bucurenci, Daniel Iordachioae, Florin Ristoi, Marius Manole, Monica Davidescu, Ioan Gyuri Pascu, Cosmin Vaman, Bebe Cotimanis, Mihai Petre, Kempes. Această mobilizare arată succesul și reputația trupei, care și-a făcut un renume din modul în care comentează problemele sociale.

Premii ale trupei: Cel mai bun mesaj al anului 2011 - "Cele două cuvinte"; Cel mai bun cântec pop rock al anului 2011 - "NonStop"; Cel mai bun album pop rock al anului 2007 - "Romantica"; Cel mai bun album pop rock al anului 2001 - "Americanofonia" (toate acordate de Radio România Actualități) și, chiar la debut, "Cel mai bun grup - revelația anului 1999.

Radu Botar și Ciprian Vultur refac aici un cuplu care a avut prestații memorabile în spectacole trecute, iar bucuria de a juca din nou împreună se simte în tachineriile de care piesa e plină. Botar dă profunzime trăirilor sacadate ale bătrânului actor, care trece de la o stare la alta într-o clipă.

CULTURĂ

“Cabinierul” deschide o fereastră spre dramele din culisele vieții teatrale

Radu Botar a așteptat mai bine de doi ani revenirea pe scena Teatrului de Nord. Înainte de lupta cu cancerul, descoperise un text consacrat al lui Sir Ronald Harwood, “Cabinierul”, care i se potrivea de minune. Așa că premiera de duminică trecută a fost cu adevărat o reînviere a carierei unui actor admirat de public și specialiști.

Apariția lui Botar, în costum și joben, cu un monolog clasic din “Richard al III-lea”, în holul Sălii Mari a Teatrului de Nord, în care mulțimea de spectatori aștepta de ceva timp intrarea în sală, a dat tonul unei seri aflate sub semnul lui Shakespeare și sub zodia dramei din culisele unui teatru. Ceea ce în faimosul recital “Bufonul regelui” era doar sugerat printre bufonade a devenit în spectacolul acesta un joc foarte serios al măreției și decăderii slujitorilor scenei.

Teatru sub asediu

Sir Ronald Harwood este un nume mare al dramaturgiei britanice, cunoscut și ca scenarist (are două Oscaruri în domeniu, unul pentru un film care a emoționat multă lume, “Pianistul”). În tinerețea sa, a fost cabinierul personal al unui mare actor de teatru elisabetan, Sir Donald Wolfit, iar piesa scrisă în 1980 își are sursa de inspirație în experiența vieții alături de un maestru aflat la apus de carieră.

Textul are mai multe personaje, sau făcut două filme de succes pe seama lui (în 1983, cu Albert Finney și Tom



Norman (Ciprian Vultur) și Domnul (Radu Botar) pe baricadele luptei teatrului pentru supraviețuire

Courtenay, și în 2015, o producție BBC cu Anthony Hopkins și Ian McKellen), dar drama gravitează oricum în jurul duetului personajelor principale: Norman, cabinierul grijuliu, bun la toate, și bătrânul actor care este numit, simplu, “Sir” (Domnul). Așa că regizorul Ovidiu Caița a preferat să facă pentru Teatrul de Nord ceva ce în muzică se numește “transcripție”, reducând simfonia originală la o partitură de sonată pentru două

instrumente, să zicem violoncel (Sir) și pian (Norman).

Suntem în plin război, într-un teatru vechi și prăfuit. Cabina Domnului ocupă planul de jos al decorului, iar sus e scena, care pare atât de încropită încât te aștepti să se prăbușească dintr-o clipă în alta. Aici va da actorul ultimul spectacol în rolul Regelui Lear, vegheat cu grija unei mame cicălitoare de fidelul său asistent. Bombele germane sunt par-

te a coloanei sonore, asediind fundația clădirii, dar și relația celor doi vechi colaboratori, pe care nici moartea, nici frustrarea nu o pot umbri.

Cabina ca un câmp de luptă

Scenograful Alexandru Radu a lucrat cu migală la decorul amplasat la o distanță destul de mare de avanscenă, creând un efect aproape cinematografic,

mai ales că luminile și oglinzile joacă un rol esențial în spectacol. De lumini s-au ocupat Lucian Moga și Alexandru Dancu. Costumele sunt clasice, Norman e îmbrăcat foarte “british”, iar legătura între planuri o face o scară în spirală.

Radu Botar și Ciprian Vultur refac aici un cuplu care a avut prestații memorabile în spectacole trecute, iar bucuria de a juca din nou împreună se simte în tachineriile de care piesa e plină. Botar dă profunzime trăirilor sacadate ale bătrânului actor, care trece de la o stare la alta într-o clipă, fiind când copilăros, când nesuferit, când filosof, când neputincios, când speriat, când impunător, alte și alte ipostaze care cer un actor cu mare experiență și îndrăgostit de arta sa. Izbucnirile Domnului sunt temperate de Norman, căruia Ciprian Vultur îi dă siguranță, dezinvoltură, dar și o ambiguitate care face bine dramei: nu știm niciodată dacă dragostea pe care asistentul pare s-o poarte actorului e din suflet, din obișnuință sau din interesul comun al supraviețuirii. Oricare ar fi motivele, Norman rămâne un fidel slujitor al Domnului (montarea permite și o exegeză în cheie religioasă) și știe să se smerească, dar și să acționeze pentru binele comun când lucrurile par să degereze.

Este o fereastră spre dramele din culisele vieții teatrale, regăsirea a doi actori de mare valoare, o poveste despre devotament, dincolo de orice, pentru artă și prietenie. Iar imaginea lui Botar la final, în cadă, ne duce cu gândul la versul lui Horațiu, parafrazându-l: “Dulce et decorum est pro Thalia mori”. Ce altă patrie are un actor, dacă nu scena?

Vasile A.

ATE Salamandra a reprezentat cu cinste județul la concursul Lira Carpatină

La sfârșitul săptămânii trecute Asociația de Turism și Ecologie Satu Mare a reprezentat județul nostru în concursul de creație literar-artistică cu tematică montană Lira Carpatină “Sus pe creasta munților” organizat de Clubul de Turism și Ecologie Montană Nordic Grup Sibiu.

Evenimentul găzduit de Pensiunea Ferma Brândușa de pe Valea Avrighului din județul Sibiu a adus împreună 236 de iubitori ai naturii, reprezentând 23 de asociații și grupuri venite din diverse zone ale țării. Montaniarzilor sosiți din București, Sibiu, Râmnicu Vâlcea, Năvodari, Brăila, Piatra Neamț, Baia Mare, Arad, Mediaș, Alba Iulia, Craiova, Brașov, Cluj, Sălaj li s-a alăturat și un numeros grup venit din Satu Mare din partea ATE Salamandra și a aripii tinere a asociației, copiii din Clubul Fulger, care au participat separat.

Participarea la toate probele din concurs (grafică, foto alb-negru color, stand expozițional, afiș eco, slide show, cultural, orientare sportivă) nu a rămas nerăsplătită, în final ATE Salamandra obținând premii și mențiuni la mai multe secțiuni, astfel: la proba de orientare masculin - locul 2 obținut de Ivan Hrihorișan, aceeași probă la feminin



Participarea celor 25 de membri ai ATE Salamandra la concursul de la Avrig a fost posibilă datorită sprijinului acordat de Informația Zilei

aducând locul 3 la egalitate fetelor Silvia Canaloș și Alexandra Canaloș; locul 2 la proba surpriză; mențiune la categoria foto alb-negru; premiul special al juriului pentru interpretare cântec individual, acordat artistului sătmărean George Negrea, și premiul special pentru contribuția adusă la promovarea turismului montan, acordat Feliciei Hrihorișan.

Salutăți a fost prezența celor mai tineri membri ai ATE Salamandra Satu Mare, Gruțiță și Cătălina Ieșoiu, dar și a elevilor David Dialog, Ștefan Tar, Silvia Canaloș și, la prima participare într-un concurs de acest gen, Alexandra Canaloș, cu toții aducându-și contribuția la evoluția bună a echipei sătmărene.

Cu o medie de vârstă de doar 8 ani, copiii din Clubul Fulger, respectiv Luna Alcazar, Nico Alcazar, Felix Hrihorișan și Eliza Hrihorișan, au făcut senzație în concurs, dovedind că pot participa cu talent și pricepere la toate probele din concurs. Aceștia au obținut locul 1 la proba surpriză, mențiune în proba de orientare și premiul special al juriului la proba cultural-artistică.

Participarea celor 25 de membri ai ATE Salamandra la concursul de la Avrig a fost posibilă datorită sprijinului acordat de Informația Zilei.

Eva L.

Patrick Dempsey: “A trebuit să-mi schimb viața”



Actorul care și-a construit cariera în jurul rolurilor de “Făt Frumos” a devenit întruchiparea bărbatului perfect pe micile și marile ecrane. Surprinzător însă, cel care a fost poreclit “McDREAMY” de către fanii serialului “Anatomia lui Grey” nu crede că există fericirea până la adânci bătrâneți. “În viață avem nevoie de variație. Avem nevoie atât de zile bune, cât și de zile mai puțin bune, pentru a avea parte de diferite experiențe și pentru a ne păstra echilibrul.”

Anul 2015 a fost pentru Dempsey unul cu schimbări majore pe plan personal și profesional. Luna ianuarie a debutat cu anunțul despărțirii actorului și soției sale după un mariaj de 15 ani. Trei luni mai târziu, fanii serialului “Anatomia lui Grey” au fost devastați când personajul interpretat de Patrick a suferit un accident mortal. “După 11 sezoane petrecute în «Grey’s Anatomy», Patrick Dempsey ne părăsește pentru a se concentra asupra unor proiecte personale”, se afirma în comunicatul oficial emis de postul ABC la acea vreme. “Doctorul Derek Shepherd este un personaj legendar și suntem mândri că am fost «casa» în care s-a pe-

trecut povestea de iubire dintre McDreamy și Meredith Grey. Devotamentul fanilor serialului «Grey’s Anatomy» de-a lungul anilor a reprezentat un testament pe care ni l-au lăsat mintea creativă a Shondei Rhimes și talentul lui Patrick Dempsey. McDreamy ne va lipsi foarte mult, iar noi îi dorim lui Patrick mult succes în toate proiectele sale viitoare”, afirma același comunicat de presă.

În timp ce au apărut tot felul de speculații legate de motivul despărțirii celor doi soți și dacă fusese sau nu dat afară din serial, actorul, care este și tatăl a trei copii, copleșit de toate articolele apărute în presă, a decis să iasă din lumina reflectoarelor. A ales să se implice mai mult în alte proiecte ale sale, participând la curse de mașini și oferindu-și sprijinul pentru Dempsey Center, un edificiu înființat de el în memoria mamei sale, pentru a-i ajuta pe cei bolnavi de cancer și familiile lor. Toată această perioadă i-a oferit posibilitatea de a-și examina dorințele legate de viitorul său. “Am petrecut mult timp singur. Terminasem munca la un serial care m-a reprezentat atâtă ani la rând. Jill și eu treceam printr-o perioadă de tranziție. A fost momentul potrivit pentru a privi în interiorul meu.”

Cel care apare în mult-asteptata continuare a francizei “Bridget Jones” - “Bridget Jones însărcinată” (2016) - s-a

împăcat cu soția lui și a învățat cum să-și ierarhizeze prioritățile. “M-am luptat întotdeauna cu sacrificiul și am fost nemulțumit de lipsa calității experiențelor mele de viață. Mi-am dorit să ajung la un nivel mai profund. Am ajuns la concluzia că trebuie să facem lucrurile pe rând pentru a le putea face bine.”

Au trecut zece ani de când Dempsey, care a devenit preferatul tinerelor în anii ‘80 cu rolul din “Can’t Buy Me Love” și s-a luptat să-și găsească roluri după ce a împlinit 30 de ani, a revenit în atenția unei noi generații prin intermediul serialului-fenomen “Anatomia lui Grey”. “Sunt extrem de recunoscător acestui proiect care mi-a oferit șansa de a face aproape tot ce mi-am dorit. Dar în același timp a existat și un preț.” Zilele prelungite de filmări și-au pus amprenta pe viața actorului, căruia i-a fost din ce în ce mai greu să-și găsească timp pentru soția lui, Jillian, fiica Talula, în vârstă de 14 ani, și gemenii Darby și Sullivan, acum în vârstă de 9 ani. “Eram plecat la filmări 10 luni dintr-un an. Viața băieților mei și o mare parte din viața Talulei s-a desfășurat în absența mea, deoarece munceam la acel serial. A existat foarte puțin timp pentru a mă relaxa și a mă bucura de viață.”

Așa s-a ajuns la decizia de a renunța la personajul McDreamy, hotărâre care a fost luată împreună cu creatoarea se-

rialului, Shonda Rhimes. “Au fost mai multe lucruri care s-au adunat. După o anumită perioadă de timp, indiferent de cât de mulți bani ai câștiga, ceea ce-ți dorești este să-ți poți controla programul tău de muncă. Iar eu am fost mai mult decât pregătit pentru o schimbare. Amândoi am fost. Cred că eu am stat puțin mai mult decât ar fi trebuit.”

În timp ce fanii deplăngeau dispariția lui de pe micile ecrane, actorul trecea printr-o perioadă dificilă și în viața personală - despărțirea de Jillian, pe care o întâlnise în salonul ei de coafură în 1994. (Dempsey a mai fost căsătorit înainte cu managera lui timp de șase ani.) “Este înfricoșător. Sentimentul că-ți distrugi familia sau că o importantă perioadă din viața ta ajunge la final te destabilizează.”

Dempsey nu a fost pregătit să renunțe la viața lui de familie, optând să încetinească ritmul puțin pentru a-și recăpăta concentrarea și a afla ceea ce-și dorea cu adevărat. Pe parcursul acestor frământări și-a dat seama că mariajul nu era ceva la care dorea să renunțe și că mai aveau multe de realizat. Cei doi au apelat la ajutorul unui specialist în terapia de cuplu, ceva extrem de important în opinia actorului, iar Patrick a renunțat la cursele de mașini pentru a petrece mai mult timp acasă cu familia lui. “Unitatea noastră trebuie să fie prioritară. Când

începe să devieze sau tu începi să-ți pierzi concentrarea și alte lucruri devin mai importante, ca de exemplu cariera sau cursele, trebuie să te lupți să revii la suprafață, să-ți recapteți concentrarea.”

Luna noiembrie i-a găsit ținându-se de mână în Paris. “Am decis amândoi că era timpul să ne rezolvăm problemele individuale și cele de cuplu. Nu eram pregătit să renunț la mine și la familie. Amândoi ne-am angajat să luptăm pentru căsnicia noastră.” Acum actorul se referă la împăcarea lor ca la un nou început. “Vrem să fim un exemplu pentru copiii noștri, să le arătăm că atunci când avem păreri diferite putem să discutăm pentru a rezolva problemele ce pot apărea.”

Excursia la schi împreună cu toată familia în decembrie 2015 a consolidat prioritățile actorului. “Am fost atât de fericit să merg cu copiii mei cu telescaunul. Pentru mine, ultimii 12 ani au reprezentat o cursă în care am încercat să țin pasul cu tot ceea ce mă înconjoară. A fost plăcut să fac un pas în spate și să petrec suficient timp pentru a mă implica în propriile mele experiențe. Viața are urcușuri și coborâșuri, dar dacă îți acorzi timpul pentru a încetini ritmul, a-ți asculta inima și pe cei dragi, va răsați soarele și pe strada ta.”