

**Produse HYPERICUM pentru  
întărirea organismului**

PAGINA 5

**După măr, banana este cel mai  
consumat fruct din lume**

PAGINA 8

**Pantofii cu toc subțire au început  
să fie la modă în anii '50**

PAGINA 7



Anul XV Nr. 723

Duminică 19 februarie 2017

# Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei



## Regina spionajului românesc, comparată cu celebra Mata Hari

Între tânăra bănețeană Maria Bălan și binecunoscuta Mata Hari (foto) s-a pus semnul egal nu de puține ori, atât datorită aspectului fizic impunător cât și eficienței cu care își făcea meseria.

Născută în anul 1895, în orașul sârbesc Vârșeț, aflat atunci sub stăpânire austro-ungară, Maria Bălan era înaltă și zveltă, având un fizic extrem de atrăgător. Ea provenea dintr-o familie de preoți români. Pe când era elevă la Școala Normală din Vârșeț, în oraș a sosit un regiment al armatei imperiale. În casa familiei Bălan a fost încartiruit un frumos și tânăr sublocotenent de ulani (cavalerie ușoară).

PAGINA 11

## Cumnatul regelui Spaniei, condamnat la 6 ani de închisoare

Infanta Cristina a Spaniei, sora Regelui Felipe al VI-lea, a fost achitată vineri de acuzațiile că a fost implicată într-un caz de fraudă fiscală în urma unei investigații asupra afacerilor financiare ale soțului său. La rândul său, fostul handbalist spaniol Inaki Urdangarin, medaliat cu bronz olimpic la JO 1996 și 2000, a fost condamnat la 6 ani și 3 luni de închisoare pentru delapidare, înșelăciune și fraudă în cazul fundației Noos, prin care s-au deturnat fonduri publice pentru organizarea unor evenimente sportive, relatează ziarul AS.

Infanta Cristina a fost totuși condamnată la plata unei amenzi. Și soțul său va trebui să plătească o amendă în valoare de 500.000 de euro.

Deciziile nu sunt definitive, putând fi atacate prin apel la Tribunalul Suprem. Pentru a se delimita de acest dosar care afectează grav imaginea monarhiei, Casa regală i-a cerut prințesei să divorțeze, însă ea a refuzat.

Acesta este unul dintre cele mai răsunătoare scandaluri de corupție din acești ani de criză care lovește Spania, iar Cristina de Bourbon a sperat până în ultima clipă să scape.

PAGINA 10

## Prima trupă românească de teatru stabilă în Satu Mare a fost înființată acum 70 de ani



În primele luni, teatrul românesc a funcționat sub patronajul Asociației Culturale "Constantin Nottara" și a fost subvenționat de Prefectură

PAGINA 4

## Romii din Transilvania și-au luat numele de gabori de la Principele Gabor Bethlen

Conform unor istorici, principele Gabor Bethlen, (Gabor în limba maghiară, cunoscut Gabriel, în limba latină) a eliberat iobagi și robi, având un program prin care fiii de iobagi erau încurajați să urmeze o școală, să aibă o educație. De asemenea, principele îi sprijinea inclusiv material pe fiii de nobili pentru a călători în Europa și pentru a-și desăvârși educația la universități din Vest. În acest context, este posibil ca în paralel să fi încurajat romii să învețe meserii pentru integrarea în societate.



Gabor Bethlen a fost Principe al Transilvaniei în perioada 1613 - 1629

## Lovitură pentru ruși: vânzarea alcoolului, interzisă o zi pe săptămână

Șeful poliției din orașul Krasnoiarisk (Siberia), Aleksandr Recnițki, a lansat propunerea de a interzice comercializarea vodcii vinerea, într-o tentativă de a micșora numărul infracțiunilor comise sub influența alcoolului.

El a făcut această declarație vineri, la o întâlnire cu deputații organului legislativ al ținutului.

"Pregătim acum un proiect de amendamente la legea respectivă care este în vigoare în ținutul Krasnoiarisk. Propunem să declarăm vinerea ziua abstenenței și să interzicem vânzarea alcoolului", a spus Recnițki, arătând că regiunea are dreptul să reglementeze în mod independent comercializarea băuturilor alcoolice. El a menționat că, în anul trecut, aproape 42 la sută din infracțiuni au fost comise sub influența alcoolului, iar în teritoriile de nord, acest indice ajunge chiar la 60%, deși media pe țară e de 37 la sută. Recnițki a mai propus să se revină la centrele de dezalcoolizare din timpurile sovietice, care funcționează cu succes în câteva orașe din Rusia.

Pe timpul Uniunii Sovietice, comercializarea băuturilor alcoolice era interzisă până la ora 11 dimineață. Este drept că, pe la începutul erei Gorbaciov s-a încercat implementarea unei directive privind prohibiția alcoolului, dar fără mare succes.

## "Comedia erorilor" aduce viziunea lui Bocsardi Laszlo la Satu Mare

Povestea e aproape neverosimilă: regăsirea a două perechi de gemeni, în fiecare unul fiind stăpân și celălalt servitor, purtând același nume, fapt care generează o avalanșă de încurături, care până la urmă se termină cu bine, nu înainte ca nervii tuturor să fie întinși la maximum. Și pentru ca toată lumea să plece fericită de pe scenă, și din teatru, se întâmplă și miracolul regăsirii între părinții care s-au pierdut unul de altul în urmă cu zeci de ani. Subiect clasic de comedie.

PAGINA 9





*Limpezit dară lucru este, că romanii cei de Traian trimiși în Dacia, nicidecum nu s-au căsătorit cu muieri dace; nici nu putem zice, să ne fi mestecat cu ele. De unde între cele mai nedumerite năluciri se cade a se număra aceea, cum că din mestecarea romanilor cu muierile dace, fel de nou de oameni au izvorât.*

## Regina Elisabeta a României a murit la 18 februarie 1916

Cea care avea să devină prima regină a României, principesa Elisabeta, s-a născut la 29 decembrie 1843 în Castelul Monrepos de lângă Neuwied, fiică a Prințului Hermann de Wied și a Mariei de Nassau-Weilburg. Educația primită s-a axat pe însușirea limbilor străine, pe studiul literaturii, filosofiei și artelor. În 1869 se va căsători cu Prințesele Carol de Hohenzollern-Sigmaringen (1839-1914), Domnitorul României din 1866, și așa își va lega pentru totdeauna destinul de țara noastră.

Era un suflet blând. Chiar de la sora sa în țară, se va dedica activității caritabile. A patronat numeroase societăți de sprijinire a copiilor orfani și a sărmanilor, ori cele dedicate dezvoltării industriei textile și casnice (printre cele mai cunoscute numărându-se Societatea Regina Elisabeta, Leagănul Sfânta Ecaterina, Maternitatea, precum și proiectul său social dedicat nevăzătorilor - Vatra Luminoasă). În timpul Războiului de Independență se va implica în organizarea asistenței medicale pentru răniți.

Iubea copiii, și-ar fi dorit mulți. A avut-o pe principesa Maria (în 1870), care avea să moară foarte curând, în 1874. Neconsolată, principesa Elisabeta se va dedica și mai mult ajutorării celor sărmani, dar și creației artistice, adoptând numele literar de Carmen Sylva. Și-a încercat talentul în poezie, povești, povestiri, nuvele, romane, piese de teatru și cugetări. A încurajat veritabile talente artistice românești, cel mai cunoscut dintre acestea fiind George Enescu.

După moartea Regelui Carol I, la 27 septembrie 1914, se va retrage la Curtea de Argeș, spre a fi aproape de mormântul acestuia, dar și din sentimentul că nu mai aparține a celor timpuri învolburate în care circula ideea unui posibil război împotriva patriei sale, Germania. Regina Elisabeta s-a stins din viață la București, în Palatul Regal, în dimineața friguroasă a zilei de 18 februarie 1916, în urma unei pneumonii. Este înmormântată la Curtea de Argeș.

„În dosul Palatului Regal, (...) unde, de câteva luni, Regina văduvă aduse puținică viață singuratică în lumea deasă a umbrelor trecutului, s-au făcut, după dorința ei, câteva mense pentru bătrâna călugărie a celei ce fusese Doamnă. O bibliotecă, o sală de lumină pentru pictură, un geam deschis asupra steluțelor și o cămaruță de odihnă care, sus, deasupra copacilor umezi ai miciei grădini, căutau aer curat și liber. Acolo și-a dat sufletul Elisabeta a României”, scria Nicolae Iorga.

## 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

# Petru Maior a luptat pentru drepturile românilor din Transilvania (II)

## El a participat la redactarea declarației de emancipare a românilor din Ardeal

**În anul pe care îl parcurgem, se împlinesc 350 de ani de la nașterea lui Petru Maior, înaltă personalitate cultural-științifică din Transilvania, aparținând "Școlii Ardelene."**

A publicat o serie de lucrări teologice, istorice, filologice, predici, apoi a tradus și a publicat lucrări cu caracter economic. În lucrările sale istorice, a combătut istoricii străini ca Franz Jozef Sulzer, Josef Karl Eder, Johann Cristian Engel și Jernej Kopitar, care contestau romanitatea și continuitatea românilor pe teritoriul fostei Dacii.

Continuăm din numărul trecut cu pasaje din Cronică intitulată "Istoria pentru începutul Românilor în Dacia, scrisă în 1812".

"Hristianus Engel în comentația cea despre faptele lui Traian la Dunăre, în secția 4, aducând cuvintele lui Eutropius, care mai sus le citirăm; dintre acelea pune presupunerea, că după războiul lui Traian să fi mai rămas în Dacia unii bărbați daci vii și mai vărtos muieri multe de ale dacilor; din mestecarea romanilor celor așezați cu lăcașul în Dacia cu muieri dace, fel nou de oameni trebuia să se urzească. De aceia sunt, zice el, numele în inscripțiile romane, care poartă nume dacești; pentru pildă: Aia, Mandonis, Andrada, Bilivianus, Bricena, Bedarus.

Ce ghicitură mai dezvoltată poate fi decât aceea; din pierzarea aceea, care o făcură romanii în Dacia, au mai rămas multe muieri dace în viață acolo în Dacia și unele nume în inscripțiile romane pot fi nume dace; așa dar romanii, adecă nemărginita mulțime de romani, cari se așezară să locuiască în Dacia, s-au mestecat trupește cu muierile dace, și dintru aceea mestecare fel nou de oameni, adecă nu romani lămuriri s-au născut? Mai aceea îmbinare, mi se pare a avea această cuvântare, ca și când ar zice neștine: bastonul stă în unghet; așa dară plouă afară nefiind nicio îmbinare sau legătură ploii de afară cu starea bastonului în unghet. De au rămas muierile acelea în viață; au nu putea ele vieții fără a se mesteca trupește romanii cu dănele? Și unele nume nu sunt limpede romane, nu se putea vâri în inscripțiunile romane, fără numai de se vor mesteca trupește romanii cu muierile dace? Adică pentru că după războiul lui Traian cu Decebal au mai rămas unele muieri vii acolo în Dacia, unde era romanii lăcuitori și domnitori, sau pentru că unele nume poartă nume dacești, nu urmează, romanii cei din Dacia să se fi mestecat trupește cu muierile dace. Întru adevăr dară până de paianjen țeseau dumnealui Engel atunci, când puse acel răsuflet și cu deșartă forță să stoarcă din cremene apă. De unde nerăzîmându-se cu nicio mărturisire a vre-unui cât de mișel vechi scriitor, ghicitura aceea, cum că mai sus lăudații romani s-au mestecat cu muierile dace; cu care cădîntă se grăiește mai cu dreptate se tăgăduiește; ba neadeverinduse cu intenție împotriva; lipsește să credem, cum că romanii nici cum nu s-au amestecat trupește cu muierile dace. Însă din împrejurări să vedem mai pre larg cele ce sunt mai asemenea adevărului în treaba aceasta.

Din cele de mai sus am cuvântat, socotind firea lucrurilor omeneste, prea asemenea adevărului este, cum că răz-



Anul acesta se împlinesc 350 de ani de la nașterea cronicarului Petru Maior

boiul romanilor cel asupra dacilor, așa s-a desrădăcinat sămânța dacilor din toată Dacia, cât necum vreunii bărbați, ci nici muieri, nici prunci nu au mai rămas în Dacia, de unde urmează, că atunci când intrară romanii cei trimiși de Traian în Dacia, spre a moșteni satele și orașele, ne cum multe, ci nici vre-unele muieri dace nu se mai afla în Dacia. Pentru aceea nu avea cum romanii să se căsătorească cu muierile dace, și să se mestecă cu ele.

Apoi în capitolul doi, am adevărit, cătă urgie au fost nu numai în bărbați, ci și în muierile dacilor asupra romanilor, căt muierile încă negrăite batjocuri fulgera asupra romanilor celor prinși în războiu. De unde, tocma să zicem, că au mai rămas muieri dace în Dacia după războiul romanilor; cine poate crede, romanii cărora și mai înainte prea urâtă le era ginta dacă pentru necredința și sălbăticia ei, acum încă în proaspăt unor muieri ca acelea, care streine tiranii făcuse romanii, să se încredințeze și căsătorindu-se să se facă un trup cu ele? Cine va crede una ca aceea, e semn, că nu știe ce este căsătoria în societate.

Ca să nu zic nimica despre aceea că însăși strălucirea sângelui roman încă destul era a împiedeca pe romani, ca să nu se căsătorească cu unele muieri barbare cum erau frumoasele muieri dace. Ba nici acel necunoscut lucru să nu-l aduc înainte, că la romani era ocară a se căsători cu muieri de alt neam, adecă cu care nu sunt romane. De aceea este că și astăzi oamenii poporului românesc atâta se feresc de a se căsători cu muieri care nu sunt române, căt foarte rari sunt între ei acele întâmplări, ca român să-și ia muier de altă limbă. Ba și când își mărturisesc păcatele, după legea creștinească, părintelui său celui sufletesc, de s-au întâmplat să cadă în păcat trupesc cu vre-o muier de alt neam, ca o stare împrejur prea grea anume spun, că muieria aceea nu e română.

Această fire a românilor de a nu se căsători cu muieri de altă limbă, mi se pare, a fi una din cauzele acele, care întratatea veacuri câte curseră dela anul întrupării Domnului Hristos, 105 până astăzi, întratatea ginte și limbi streine, între cari au viețuit, și întratatea ale norocului grele schimbări, care le-am suferit, face pururea cu aceea întregime să-și țină românii limba sa, cât

măcar că în vreme așa de lungă, și întratatea ginte neclintite, și nu putu să nu se vârască unele cuvinte streine; totuși și cuvintele, și toată țesătura ei cea dinauntru vădește, că această limbă nu mai puțin decât cea italiană de demult a fost a poporului romanilor strămoșească limbă.

Pe urmă, coloniile care se trimiteau pe aiurea erau ca și astăzi oameni casnici, adecă însurați, cu muieri dace și cu prunci. Deci și romanii cei trimiși de Traian în Dacia ca să o moștenească și să o agonisească, fură oameni căsătoriți. Și o fi fost aceea necăsătoriți, nici unul din vechii scriitori n-ar fi putut visa, necum oarecarele să fi aceea scris. Nu mă pot dară destul mira, cum Engel și-a putut năluci acei romani de Traian trimiși în Dacia să fi avut lipsă mestecare cu muierile dace.

Și ca să mai cuvântăm încă numele cele din inscripții de Engel aduse înainte: eu nu știu ce vrea să zică Engel atunci când grăiește, că numele acelea poartă nume dace. Sau poate vrea să zică, că numele acelea izvorăsc din limba dăcească? Ci deoarece până astăzi încă nimeni n-a adevărit, care a fost limba dacilor; lui ENGEL dară îi putea nu știu ce. Drept Strabo în Geografia sa cartea a VII-a zice, că limba geților e una cu a dacilor (eadem atuntor lingua getae cum dacis); și acolo zice că geții aceeași limbă au cu tracii (quae gens eodem cum thracibus sermone utitur). Dară cine poate face adevărit să știm, care a fost limba tracilor celor vechi ca prin mijlocirea aceea să venim în cunoștința limbei dacilor și a geților? Mie îmi mai miroase numele acele italienești sau romane. Că tocmai numele cel dintâi Aia cu totul e italian, carele și astăzi îl țin italienii în limba lor. Celelalte încă toate se pot trage dela italiene, adecă: Nandonis dela întoarsele cuvinte Don Nano care după firea limbei românești se zic, Nan Domuş Andrada dela Entrada, de nu vei vrea să-l aduci dela grecesc Andros; Bilivianus dela Obliviscor, s-au zis adecă întâiu Oblivianus, apoi lasând O cel din frunte, au rămas Blivianus. Bricena dela Bricca, sau dela Bricana, sau dela Brigca Bedarus dela Bedano, mutând N în R care e foarte obișnuit romanilor celor din Dacia, adecă românilor. Tocma să fi fost limba dacilor slovenească, precum vreau a crede unii dintre sloveni; încă au poate-se din limba slovenească să se tragă izvorul numelor acestora, precum se trage din limba italiană?

Limpezit dară lucru este, că romanii cei de Traian trimiși în Dacia, nicidecum nu s-au căsătorit cu muieri dace; nici nu putem zice, să ne fi mestecat cu ele. De unde între cele mai nedumerite năluciri se cade a se număra aceea, cum că din mestecarea romanilor cu muierile dace, fel de nou de oameni au izvorât.

Iară de vom pune sau presupune, să fi mai rămas unele muieri vii în Dacia după războiul romanilor; nu mă îndoiesc că acelea le vor fi ținut romanii fie ca roabe, precum tocma era datina romanilor a ține robi mulți, cu cari își lucra lucrurile sale.

Ba, tocma să admitem, că vre-unii dintre romani să-și fi luat pentru ei muieri frumoase dace, au pentru acea toată aceea nemărginită mulțime de romani ce fură trimiși de Traian în Dacia așa s-au corcit cu aceștia, căt să poți zice, cumcă dintru aceea nemărginită mul-

țime nu s-au născut mai mult romani ci nou soi de oameni? Câți sunt, și fură între unguri, care și-au luat pentru ei muieri nu ungare și alte neamuri! Ba ungurii când au venit în Panonia, care acum se zice Ungaria, nici n-au avut muieri de neamul său. Pentru că așezându-se ei cu lăcașul în partea Moldovei, care Constantin Porfirogenetul o numește Ateluz, și nefiind bărbați cei armați acasă ci aiurea la război, afară de aceia cari rămăsesse pentru paza țării: Simion, craiul Bulgarilor s-au sculat cu românii aceia, cari atunci se chema Paținațite, cum scria lăudatul Porfirogenet în cartea cea despre împărați, capitolul 40 și lovind peste familiile ungurilor; toate, adecă bătrâni, prunci, muieri, afară de păzitori, cari cu fuga scăpară le-au șters de pe fața pământului (Constantinus de administratieone imperii cap.40). Așa, întorcându-se ungurii dela război, și aflând toate ale sale prăpădite, se socotiră să iasă dela Moldova, și să-și caute loc în Panonia, unde până astăzi sunt, pentru că acolo aproape de Paținațite nu avea nădejde să poată casta, deoarece și din lăcașurile cele vechi mai înainte bătute de Paținațite, venise ungurii cătră Moldova, cum mărturiseste Constantin Porfirogenetul, în cartea cea mai sus lăudată, capitolul 38 carele îl citirăm mai sus.

Pentru înțelegerea istoriei în treaba aceasta, se cade a lua aminte, că Constantin Porfirogenetul pe unguri pururea îi cheamă turci, nu unguri.

De vreme ce dară muierile ungurilor toată în Moldova le omorâse Paținațite; urmează că ungurii sau nici o muier nu au avut din neamul său cel unguresc când au venit în Panonia, sau prea puțin. Dintru acest fel adică, care s-au deprins a umbla cu taberele pentru ajutor. Drept aceea fură siliți a se căsători cu muieri dintre alte neamuri; rușești, slavești, românești, bulgărești, grecești și din alte neamuri. Au pentru aceea este slobod a zice că preamărită gintă ungurescă, nu e ungurescă, ci altfel de oameni și neam?

Mai mult. Câte neamuri, cum scrie Turoți în Cronică Ungurilor în partea a doua a capitolului 22 (ca să nu zic nimic de vremurile lui Bela al IV-lea sub carele se deșertase Ungaria de locuitori prin tătari) cu gloata în Țara Ungurescă în toate sunt amestecate între unguri, căt acum nu li se mai știe vița, ci supt nume de unguri proveniți din boiemi, poloni, greci, spanioli, ismailteni sau agareni, bessii, turingi, misnensi, renesi, cumani, latini? (Praetaria intraverunt hungariam, tam tempore genehae et savetti regis Stephani diebus regum aliorum, boiemi, poloni, graecii, minsenses et rhenenses, cumanii et latini, qui dinis in regno comemorando, quamvis ilorum generatiu, nesciatu, per motrimoniorum diversorum contractus, hungaris impo mixti, nobilitatem, pariter et descensum sunt adepti. Cronică Hungarorum apud Turoti Parte 2 Cap. 22). Au pentru aceea neamul unguresc au pățimit ceva scădere întru strălucirea lui? Cu cât mai vărtos romanii cei din Dacia tocma de s-ar fi căsătorit, sau amestecat unii dintrâșii cu muieri dace, totuși romanii ar fi rămas, iară un alt neam s-ar fi făcut cu aceea!?

(Continuare în numărul următor)

**Ioan Corneanu, Lacrima Istrăuan din Cartea în Manuscris, intitulată "Cronicari Români din Ardeal"**



Proiectul ODEUM cuprindea informații militare, economice și politice din zonele României - Satu Mare, Timișoara și Sighet, cu linii ce conduc în Ucraina Carpatică (URSS). În proiect figura și ipoteza conform căreia Rusia s-ar decide să se retragă din România (o soluție foarte improbabilă, dar trebuia luată în considerare).

# ISTORIE

## În 1949, CIA avea o strategie pentru România în cazul retragerii Armatei Roșii

Acest lucru s-a întâmplat abia după 9 ani, în 1958

În lista de documente deosebite de Agenția Centrală de Informații a SUA se află și numele de cod ale agenților din România, care le furnizau americanilor informații în 1949. Despre acest subiect am scris în numărul precedent al publicației noastre.

Documentul cuprinde mai multe portrete, minuțios alcătuite, ale agenților români de spionaj, pe care le-am prezentat tot în numărul anterior (#6500, "Otto", "Trajan" sau Mărgărit, Petre, Marcu, George, Mitică și Gogu. Fiecare dintre ei avea o misiune bine definită.

Proiectul ODEUM cuprindea informații militare, economice și politice din zonele României - Satu Mare, Timișoara și Sighet, cu linii ce conduc în Ucraina Carpatică (URSS). În proiect figura și ipoteza conform căreia Rusia s-ar decide să se retragă din România (o soluție foarte improbabilă, dar trebuia luată în considerare). Această ipoteză, care anticipa retragerea Armatei Roșii din România avea să se petreacă abia 9 ani mai târziu, în 1958.

Ne întrebăm acum, câte informații avea CIA în 1989 și cu cât timp înainte a prevăzut Revoluția, dacă în 1949 era pregătită pentru o mișcare a Armatei Roșii cu 9 ani înainte de a se retrage? Redăm în cele ce urmează strategia de acțiune.

### Contextul de acțiune

În timpul celor două călătorii ale lui Trajan (Mărgărit) în România în 1947 și 1948, el a contactat liderii grupului român Papanace-Grozea intenționând să afle interesul lor în a lucra cu informații pentru ODEUM. El nu a avut succes în prima sa vizită din timpul iernii 1947-1948 ci mai târziu după lungi conversații în timpul celei de-a doua călătorii și a fost în măsură să convingă acești oameni că datoria și avantajul lor stă în a ajuta Vestul să-și formeze cât mai exact posibil o imagine despre România.

Următoarele descrieri ale acestui



Imagine din anii '50 cu Calea Traian. Atunci a avut numele "Strada Mareșal Rodion Malinovski", comandant sovietic care a condus Bătălia de la Stalingrad și a fost președintele Comisiei Alianților pentru România. Mareșalul a trăit în perioada 1898-1967.

grup din România au fost propuse în acest proiect:

Până în 1946, variate partide politice din România au fost inițial interesate în politicile lor de partid. Mai târziu, interesul partidelor tradiționale a fost subordonat interesului național. Doi factori au dus la asta: creșterea presiunii comuniste pentru limitarea activității partidelor, iar acestea și-au dat seama că nu se pot aștepta la niciun sprijin occidental pentru partidele politice într-un viitor previzibil.

Această situație a condus la restabilirea relațiilor dintre cele mai bune forțe ale diferitelor partide care din motive politice și militare au considerat-o cea mai promițătoare tactică de a combate planul sovietic de bolșevizare a României. Ei au hotărât să rămână în țară și să acționeze pentru viitorul democratic, dar să nu-și sacrifice viețile într-un efort zadarnic de a activa în opoziție cu comuniștii.

### Etapizarea proiectului

Agenții au hotărât să înfăptuiască acești pași:

Etapa I. infiltrarea în Partidul Comunist, în principal a elementelor tinere și muncitoare pentru a păstra contactul cu masele și, mai presus de asta, pentru a-i influența pe acei membri de partid care au aderat doar pentru a-și asigura existența. Această etapă a fost terminată.

Etapa a II-a. Infiltrarea armatei în anticiparea unui posibil război. Conversațiile pe care le-a avut Vishinski cu autoritățile din Armata română din 20 aprilie până pe 1 mai 1948 în care s-a decis că armata în caz de război va fi împărțită în mici contingente transferate unităților sovietice din afara României au dat acestui plan de infiltrare un mare impuls când a devenit cunoscut. Sarcina acestor mici grupuri de ofițeri din armată ar fi fost, în

eventualitatea unui război, să pregătească o dezerțare a unităților române cât mai curând după ce vor avea front comun cu trupele din vest.

Etapa a III-a. Dacă Rusia s-ar decide să se retragă din România (o soluție foarte improbabilă, dar trebuia luată în considerare), elementele naționaliste care au reușit să se infiltreze în rândurile comuniștilor ar trebui, cel puțin la început, să fie în poziția de a întreprinde acțiuni împotriva conducerii comuniste și a menține ordinea.

Grupurile Papanace-Grozea sunt decise să observe următoarele reguli tactice: separarea completă de orice elemente ale rezistenței active din diferite grupuri în exil în Vest și de orice legături cu agenții vestici care operează în interiorul României. De asemenea, au hotărât să nu aibă contact cu niciuna din misiunile vestice din România. Trajan a fost în măsură să convingă liderii acestui grup că trebuie

să stabilească contacte cu agenții de spionaj occidental dacă dau posibilitatea planului vestic să treacă la contraofensivă împotriva sovieticilor. Grupul român insistă să urmeze mai multe măsuri de securitate, inclusiv o separare completă a părții de spionaj de elementele de funcționare obișnuite și, pas cu pas, să făurească structura de început în zonele de vest ale României și gradual să cuprindă întreaga țară. Trajan a discutat detaliile acestui plan cu liderii grupului mișcării Papanace-Grozea în timpul celei de-a doua excursii în România în toamna lui 1948. Sistemul de trei grupuri (Dreiergruppen-Sistem) a hotărât. Trajan a întâlnit separat liderii regionali pentru a hotări aceasta, dându-le instrucțiuni despre sistemul de cernelă invizibilă și detalii despre munca de informații. Bazele largi furnizate de grupul Papanace-Grozea oferă nelimitate posibilități de expansiune a acestui serviciu de informații.

Notă: Trajan este de asemenea conducătorul lanțurilor care apar în Proiectul 114 și 115. La fel, personalul acestor lanțuri aparține grupurilor care lucrează mai mult sau mai puțin apropiat de grupul naționalist Papanace-Grozea.

### Opinia membrilor stafului ODEUM responsabili de proiect

În proiect aceleași cercuri vor fi exploatate în același fel ca în proiectele 114 și 115. Pericolul unei mari expansiuni prin existența unui personal disponibil aproape nelimitat este posibil să fie evitat printr-o înțeleaptă limitare a numărului de utilizatori.

Un interes deosebit este că încercarea planificată să pătrundă în regiunea Ucraina Carpatică a URSS.

Este recomandat ca perioada de încercare de șase luni să fie aprobată pentru acest proiect având în vedere distanțele din zonă și dificultățile rutelor de curieri care fac inutilizabile încercările de întărire a măsurilor de securitate introduse la granița austro-ungară.

## CIA despre organizarea și personalitățile din Miliția română

În documentele deosebite de Agenția Centrală de Informații (CIA) a SUA se află și informații privind organizarea Miliției din Satu Mare și Baia Mare în 1956. Redăm în cele ce urmează câteva date selectate din document.

În 1956, Miliția română a fost organizată pe bazele diviziunii administrative a țării. Fiecare provincie avea un comandament de provincie la care variate comandamente de districte i se subordonează. Fiecare comandament de district era responsabil pentru un grup de așezări sau zone urbane. Întrucât populația este dispersată în zonele din mediul rural, grupuri de 4-5

așezări (comune) aveau fiecare un post de miliție, cu doi până la cinci milițieni. Numărul de milițieni din fiecare post a fost determinat de condițiile locale și de natura populației locale, nu de numărul de locuitori ai zonei în discuție. În locurile unde oamenii sunt cunoscuți ca fiind generatori de probleme sau în nodurile cu trafic major, numărul de milițieni a fost mai mare decât în alte locuri, iar ofițerii comandanți dețineau gradul de locotenent ajutor, nu de sergent major sau sergent. Comandamentul de miliție al provinciei Baia Mare, comandament de district, și postul local de miliție al provinciei erau situate în Baia Mare. Pe de altă parte, numai comandamentul de district și postul orașenesc de miliție

erau situate în capitala de provincie Satu Mare. Ambele birouri se aflau în aceeași clădire, situată între oficiul poștal și tribunal.

### Personalul posturilor de Miliție

Comandamentul districtual de miliție, cum ar fi în Satu Mare, a angajat mai multe zeci de persoane, în timp ce comandamentul local de miliție avea un personal mai mare. În Satu Mare, circa 180 de persoane au fost angajate în diferite alte funcții în miliția orașului, iar circa 100 au fost membri ai secției de pază (guard section). Pentru a asigura un control eficient al zonelor urbane, toate capitalele de district

au fost divizate în zone, de obicei zece, fiecare fiind comandată de un ofițer neînaintat (noncommissioned) în grad care a controlat activitatea acelor persoane „responsabile de diferite case”.

Comandamentele local și de district au inclus departamente care au controlat activitatea diferitelor posturi din zone urbane și posturi locale rurale.

### Organizarea Miliției Satu Mare

Organizarea comandamentului de district Satu Mare era tipică. Ofițerul comandant, un major, era asistat de doi căpitani, un comandant delegat pentru operațiuni și un comandant delegat politic.

Comandamentul cuprindea următoarele secții: economică (industrie, comerț și agricultură), de investigații (cu ofițer comandant care servea ca legătură cu Securitatea), de trafic (autorizare și supravegherea circulației), criminală (moravuri, proprietăți, laborator foto și judiciar), pază și public (cu personal de patrulare și lista locuitorilor), pașapoarte și controlul străinilor (o ramură de pașapoarte și o alta de investigare a străinilor), politică (responsabilă cu indoctrinarea cadrelor). Comandantul său menținea contacte strânse cu Securitatea și îndeplinea funcții de verificare în comandamentul de district).

Selecții și traducere de V. Nechita



# TEATRU

Una dintre primele reprezentații de teatru prezentate de trupa de diletanți "Cultura Poporului" a fost cea cu piesa "Curcanii" (de Gr. Ventura) și avea următoarea distribuție (după ziarul "Satu Mare" din 1 decembrie 1923): "d-l maior Crăciunescu, Căp. Albu, Florence, G.M. Zamfirescu, sub. Luiza Mihăilescu, sub. Ion Baci, prof. Ghita, prof. G. Barbul, prof. Lucian Bretan".

## Prima trupă românească de teatru stabilă în Satu Mare a fost înființată acum 70 de ani

În primele luni, teatrul românesc a funcționat sub patronajul Asociației "Constantin Nottara" și a fost subvenționat de Prefectură

La 30 mai 1872 avea loc la Satu Mare prima adunare generală a Societății pentru fond de teatru român din Ardeal. Alexandru Roman și Iosif Vulcan, reprezentanți ai vieții culturale și naționale transilvănene, au participat la această adunare. Însă visul existenței unui teatru profesionist în limba română s-a concretizat abia în urmă cu 70 de ani.

Prezentăm câteva momente importante ale istoriei teatrale sătmărene, culese dintr-un expozeu bazat pe teza de doctorat a Doinei Coleff susținută la Universitatea din Oradea și un articol publicat în 1998 de Andrada Circa în "Studii și comunicări XV-XVI" la Editura Muzeului Județean Satu Mare.

### Teatrul în limba română, sprijinit de Vasile Lucaciu

Alexandru Ferentiu, unul din promotorii teatrului românesc, a salutat înființarea Societății pentru fond de teatru român. Odată cu înființarea ei, s-a produs o grupare a forțelor culturale românești, într-un front programatic și s-a asigurat un cadru oficial pentru întemeierea unei instituții teatrale românești.

În acest context, la sfârșitul primului război mondial, după un secol de la primele reprezentații în limba națională, teatrul românesc depășise faza lui clasică. Marile sinteze ale acestei perioade - opera complexă a lui Caragiale și Davila, creațiile de înalt nivel ale actorilor Grigore Manolescu, Aristizza Romanescu, C.I. Nottara și Aglae Pruteanu - se împliniseră și au început integrarea teatrului românesc în circuitul valorilor europene.

După 1 decembrie 1918, se accentuează afirmarea artei teatrale românești ai cărei animatori au fost Dariu Pop și memorandistul Vasile Lucaciu, care au reușit să introducă ideea necesității teatrului la Satu Mare.

### Sosirea lui G.M. Zamfirescu

În 1922 turneul artiștilor Berki Lili și Iuliu Gozon de la teatrul din Budapesta a susținut spectacole timp de o lună în Transilvania și Banat și tot în acest an a sosit la Satu Mare G.M. Zamfirescu. A fost un moment important pentru poporul român și pentru cultura lui în această zonă.

A fost angajat la Casa Cercuală, apoi a colaborat la ziarul "Satu Mare". Articolele semnate de G. M. Zamfirescu, în "Satu Mare", au avut diferite teme: ridicarea satelor, material și spiritual, sprijinirea școlilor, înființarea de biblioteci sătești, șezătorile literare, articole de orientare politică.

În Satu Mare, la acea vreme, Cercul cultural al tinerilor români din Satu Mare a fost înființat de către G.M. Zamfirescu și a existat datorită unor tineri intelectuali români din Satu Mare. Dar publicul din Satu Mare avea o frumoasă sală de teatru ridicată încă din veacul precedent, însă nu avea o trupă locală de teatru.

### "Casa culturală" și rolul ei esențial



Primele piese de teatru românesc au fost prezentate la Satu Mare în anii 1922-1924, pe locul Casei Albe, unde era un han

Casa de cultură din Satu Mare a avut un rol important în promovarea culturii și spiritualității românești în acest spațiu de nord. Pe acest fond istoric s-a simțit nevoia creării primelor instituții care să preia rolul de promo-toare ale culturii și limbii românești și în Satu Mare. Înainte de a se putea încheia marile instituții - Teatrul, Conservatorul de muzică - Casa de Cultură a fost avangarda pentru că ea putea cuprinde formele de început ale instituționalizării vieții culturale: balurile românești, cercurile de lectură, conferințele, înjgheburile primelor trupe teatrale "de diletanți", corurile, serbările populare, șezătorile. La aceea vreme era denumită Casa culturală și încorpora, de fapt, sub genericul ei aproape orice întâlnire românească din Satu Mare la care se recitau poezii, se cânta, se "diserta" despre teme ale literaturii, artei și muzicii.

În anii 1919-1922 se înregistrau la Satu Mare "asociațiuni culturale" care coexistau paralel, cu același scop: promovarea actului românesc de cultură. Fie că se numeau "Cercul cultural", "Casina Română", "Ateneu Popular", "Cultura poporului", ele răspundeau aceleiași necesități ale unei vieți spirituale elevate în județ și nu s-au impus, n-au rezistat prin vreme. În doi-trei ani ele au fost încorporate sub denumirea "Casa Culturală".

### Distribuția primului spectacol al trupei locale de amatori

Una dintre primele reprezentații de teatru prezentate de trupa de diletanți "Cultura Poporului" a fost cea cu piesa "Curcanii" (de Gr. Ventura) și avea următoarea distribuție (după ziarul "Satu Mare" din 1 decembrie 1923): "d-l maior Crăciunescu, Căp. Albu, Florence, G.M. Zamfirescu, sub. Luiza Mihăilescu, sub. Ion Baci, prof. Ghita, prof. G. Barbul, prof. Lucian Bretan". Alte spectacole prezentate de către artiștii sătmăreni din trupa "Cultura Poporului" au fost: "Nevasta lui Cerceluș" (de P.

Locusteanu) și "Nobila cerșetoare" (de V. Alecsandri).

După 1 decembrie 1918, mișcarea teatrală română sătmăreană se leagă de numele lui George Mihail Zamfirescu, care, între anii 1922 - 1924, organizează spectacole teatrale cu trupe de tineri amatori din acest oraș. Printre piesele de teatru montate de G. M. Zamfirescu la Satu Mare se pot enumera: "Patima roșie" (de Mihail Sorbul), "Ariciul și șobolanul" (de Victor Eftimiu), "Se face ziuă" (de Zaharia Bârsan) ș.a. G. M. Zamfirescu a fost și regizor și actor în aceste piese. Spectacolele aveau loc la Hanul de pe locul actualului "Case Albe".

Constituirea unei trupe locale de teatru, inițiată de G. M. Zamfirescu, vine, oarecum, în mod firesc. Dacă turneele teatrelor din București sau Cluj au beneficiat de succes, reprezentațiile trupei locale, conduse de G. M. Zamfirescu, aveau parte de un public mai restrâns. Așa s-a întâmplat când trupa a jucat, la 20 martie 1924, "Patima roșie".

### Constantin Nottara l-a jucat la Satu Mare pe Ștefan cel Mare

Cunoscutul actor Constantin I. Nottara, în 1925, prezintă la Satu Mare piesa lui Barbu Ștefănescu Delavrancea "Apus de soare", jucând rolul principal. La propunerea lui Dariu Pop și a lui Alexandru Ferentiu, teatrul de amatori din localitate va purta de aici înainte numele actorului Constantin Nottara.

În ziua de 15 ianuarie 1928 a avut loc la Oradea o mare întrunire a intelectualității române, prezidată de episcopul doctor Valeriu Traian Frențiu, care s-a încheiat cu hotărârea înființării teatrului Asociației "Vestul Românesc", care urma să dea spectacole la Carei, Satu Mare, Baia Mare, Oradea, Beiuș, Lugoj, Arad, Timișoara. Au urmat apoi deplasări ale Teatrului de Vest la Satu Mare în luna februarie a anului 1929, cu piesele "Înșiră-te mărgărite" și "Năpastă", în luna martie a aceluiași an cu

piesele "Iphigenia în Taurida" și "Nebuniile dragostei". În luna octombrie a anului 1931 au avut loc reprezentații cu piesa "Irinel", prezentată în spectacolul de matineu, și piesa "Ginerele Dlui Prefect", în spectacolul de seară.

Un alt moment important pentru istoria teatrului sătmărean se petrece în anul 1932, când Teatrul Național se află din nou în turneu la Satu Mare, sub conducerea lui Ion Marin Sadoveanu, dând reprezentații cu "Hamlet", rolul principal fiind interpretat de actorul Aristide Demetriad.

### Scurta istorie a Teatrului "Nottara"

Imediat după al doilea război mondial, în 1945, un grup de tineri sătmăreni entuziași "lucrători, studenți și intelectuali" au pus bazele primelor spectacole de teatru, alcătuind o echipă de teatru de amatori, numită "Zorile". Primele spectacole au fost organizate sub auspiciile sindicatelor și ale autorităților locale, bucurându-se de răsunătoare succese.

S-a trecut la punerea în scenă a trei reviste, în următoarea ordine cronologică: "Satu Mare Melody", care avea un caracter mai mult școlăresc, au urmat apoi spectacolele cu revista "Fu-Fu-Melody". Între timp s-au jucat piesele de teatru "Sinaia la domiciliu", "Cârceii", "Titanic vals" și "Absențe nemotivate", "...cu care s-au organizat turnee la Baia Mare și Seini (1946-1947)". Ziarul Sătmăru (din 13 ianuarie 1948) arată că, după un răstimp de aproape un an, sa prezentat din nou o revistă, mai exact, o lucrare a autorilor Victor Pop și Gheorghe Andreica, "Freamătul tineretii".

În luna octombrie 1946, un mare număr de cetățeni români (de toate profesiile) din orașul Satu Mare au constituit "Asociația română pentru cultură și artă Satu Mare". A fost ales tot atunci un comitet de conducere sub președinția lui Victor Popescu, colonel în rezervă.

Până la înființarea teatrului românesc la Satu Mare asociația a realizat un repertoriu comun de spectacole cu Teatrul de Vest Oradea, cu aprobarea Direcției Generale a Teatrelor din București (N. D. Cocea și Al. Kirițescu). Această colaborare a durat până în 16 mai 1947, dată la care, pentru a grăbi înființarea teatrului românesc permanent la Satu Mare, "asociația noastră, în adunarea generală și-a schimbat vechea denumire", cu alta nouă: "Asociația pentru cultură teatru și artă Constantin Nottara Satu-Mare". Ca președinte a fost reales tot colonelul în rezervă Victor Popescu. S-au deschis liste de subscripție pentru strângerea fondurilor necesare la înființarea "Teatrului românesc", care va activa în Ardealul de Nord (județul Satu Mare, Maramureș, Sălaj, Bistrița, Someș), prin semnătura prefectului Județului Satu Mare, Dr. Mihai Șuta.

Au urmărit în acest sens trei obiective principale: "...asigurarea fondurilor necesare pentru salariile actorilor și pentru buna funcționare a teatrului, știut fiind că porneam de la zero și nu eram încadrați în bugetul statului; recrutarea de actori din București și angajarea lor pentru Satu Mare; aducerea și instalarea actorilor la Satu-Mare (fiind vorba de 15-20 actori cu familiile lor)". Primele solicitări ale Asociației "C. Nottara" aveau în vedere obținerea unei subvenții cu care să se poată înființa și susține acest teatru, precum și scutirea de la taxele pe spectacole ce se vor desfășura atât în Satu Mare, cât și în turnee pentru primul an de activitate al teatrului.

Pe baza autorizației de funcționare emisă de Direcția Generală a Teatrelor, la data de 6 decembrie 1947, Teatrul românesc "Constantin Nottara" a deschis stagiunea cu piesa "Păianjenul" de A. D. Herz, în prezența directorului general al teatrelor (Alexandru Kirițescu) și a reprezentanților organelor locale de partid și de stat. A fost denumită "premieră de gală". Locurile în sala de spectacole au fost reținute pe bază de liste care conțineau numele și prenumele spectatorului, locul din sală, suma achitată precum și semnătura celui aflat pe listă. Au fost emise și "invitații de onoare", contra cost, către Camera Agricolă, Banca Urbană sucursală Satu Mare, Federala V. Lucaciu, Partidul Comunist Român, Uniunea Populară Maghiară, Apărarea patriotică, Serviciul sanitar, Telefoane, Prefectură (Inspectoratul școlar), precum și către persoane particulare, locurile fiind reținute de către actorii Geo Barton, Eftimiu și Didilescu.

Teatrul românesc a funcționat sub patronajul Asociației Culturale "Constantin Nottara" și a fost subvenționat de către Prefectura județului Satu Mare până în luna iunie 1948. Acest teatru a funcționat în condiții satisfăcătoare până în luna septembrie 1948.

Printre actorii angajați permanent aici se aflau: Geo Barton, Elena Bodi-Mihuț, Ștefan Iordănescu, Virgil Fătu, Iancu Economu, iar ca actori invitați George Vraca, Grigore Vasiliu Birlic, Dina Cocea, Marcel Angheliescu, Florin Scărlătescu, Lucia Stănescu, Gheorghe Radu, Marieta Deculescu, Elena Grumaz, Ion Dacian, Sily Popescu, Virginia Romanovschi și alții.

A consemnat Vasile A.



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

# Produse HYPERICUM pentru întărirea organismului

Infostim, polen granule și vitacan (vitamina C)

### INFOSTIM HYPERICUM

**Compoziție:** extract natural din: Cătăină 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;
- antigutos, 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 face 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 avitaminoză.

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.  
Sediu: 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

# Consumul constant de fibre solubile scade nivelul colesterolului

Prezente în alimentele obținute din plante, fibrele vegetale - în special fibrele solubile din ovăz, fasole, orz și sparanghel pot coborî nivelul colesterolului cu 2-5 procente. După cum explică specialiștii, fibrele coboară nivelul colesterolului pe mai multe căi. Acestea absorb apa și se umflă în stomac aducând mai ușor senzația de sațietate. În al doilea rând, fibrele solubile se dizolvă și forează în intestin un gel, iar gelul captează moleculele de colesterol înainte ca el să ajungă în sânge.

Sunt cel puțin câteva din motivele pentru care ar trebui să se consume zilnic un aliment bogat în fibre solubile. Cercetările arată că persoanele care mănâncă zilnic 7 grame de fibre solubile au niveluri mai scăzute ale colesterolului.

**Fibre cu psyllium.** O lingură din aceste semințe zdrobite care se pot cumpăra de la magazinele cu produse naturale sau de la farmacii, oferă tot atât de multe fibre ca și o porție de tărâțe de cereale. Psyllium constituie o sursă valoroasă de fibre solubile. Adăugarea de 3 grame de fibre solubile la dietă poate duce la diminuarea cu 5 la sută a colesterolului în 1-2 luni.

**Ovăzul** este o altă cereală care are proprietatea de a reduce colesterolul. Fibra solubilă din făină de ovăz ajută organismul prin faptul că împiedică pătrunderea colesterolului în fluxul sanguin.

Studiile au arătat că mâncând zilnic la micul dejun un castron de fulgi de ovăz se obține un efect remarcabil de scădere a colesterolului.

**Semințele de in.** (foto) Au gust de nuci atunci când sunt măcinate și sunt



Semințele de in sunt bogate în acizi grași omega 3 care scad colesterolul

bogate în acizi grași omega 3 care scad colesterolul. Ele reprezintă o sursă excelentă de fibre solubile și de fitoestrogeni, care ajută la controlul nivelului colesterolului. Specialiștii atrag atenția însă să nu consumați uleiul de in întrucât conține mai multe calorii decât semințele și efectul poate fi invers, de a lua în greutate și implicit de a crește nivelul colesterolului.

În general la magazinele de profil găsiți semințe de in întregi sau măcinate. Atunci când cumpărați semințe întregi este recomandat să le măcinați acasă. Semințele întregi nu sunt descompuse în procesul digestiei și vor trece prin corp așa cum au intrat.

De asemenea, este bine să aveți în vedere tipurile de cereale pe care le folosiți la micul dejun. Pentru acest lucru recomandabil ar fi să verificați eticheta și să cumpărați doar cerealele care asigură cel puțin 5 grame de fibre pe porție.

Irina M.

SEZON NOU  
CU  
SPAȚIU  
NOU

Loc de Joacă  
Zum Zum  
și Petreceri  
pentru copii

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



# REȚETE

*Pentru uz extern, rozmarinul este folosit în activarea microcirculației sanguine la nivelul pielii capului. Combate alopecia, seboreea, iar prin proprietățile cicatrizante, antiseptice și antimicrobiene intervine în vindecarea unor dermatoze, plăgi deschise, răni purulente, râie și înțepături de insecte.*

## Rozmarinul are proprietăți cicatrizante, antiseptice și antimicrobiene

Rozmarinul (*Rosmarinus officinalis*) este un arbust care crește în toată Europa, dar s-a adaptat mai bine climatului mediteranean. Frunzele sale sunt totdeauna verzi, în formă de ace și cu flori albastre, albe sau roșii. Dacă în accepțiunea generală această plantă este cunoscută drept o floare și mai puțin un condiment, iată că în cele ce urmează vă prezentăm câteva valențe terapeutice. Rozmarinul a fost folosit din Antichitate ca plantă medicinală, rituală și condimentară. Practica arderii de crenguțe de rozmarin pentru purificarea aerului în spitalele din Europa s-a menținut până în secolul XX. Ironia soartei a făcut ca ea să fie abandonată, tocmai când știința modernă a demonstrat extraordinarele proprietăți antiseptice ale acestui ulei.

Datorită efectului antiseptic, rozmarinul era folosit pentru conservarea cărnii. De fapt, nu se va ști niciodată cu adevărat dacă la începutul utilizării sale în arta culinară a fost apreciat pentru aroma sa sau pentru că avea capacitatea de a păstra carnea proaspătă pentru mai multe zile, pe vremea când nu exista frigider.

### Ce substanțe nutritive conține rozmarinul?

Diferite părți din plantă, în special vârfurile de flori, conțin antioxidanți fenolici, acid rozmarinic și numeroase uleiuri volatile esențiale, cum ar fi: cineol, camfen, borneol, acetat de bornil, alfa-pinene. Acești compuși sunt cunoscuți pentru proprietățile lor antiinflamatorii, antialergice, antifungice și antiseptice.

Planta este foarte bogată în vitamine din complexul B, conține cantități importante de vitamina A și vitamina C. Este una din ierburile cu conținutul cel mai ridicat de foliați (aceștia sunt importanți în sinteza ADN-ului, iar când sunt administrați în perioada de concepție, pot ajuta la prevenirea defectelor de tub neural la nou-născuți).

### Beneficiile aduse de rozmarin organismului

În mod obișnuit, mirodeniile se introduc în alimentația copiilor în jurul vârstei de 8 luni. Înainte de a introduce rozmarinul în meniul bebelușului dumneavoastră, consultați medicul pediatru și respectați regula celor 4 zile.

Preparatele din rozmarin (decoct, infuzie, macerat, tinctură, ulei esențial) se folosesc cu succes în tratamentul gastritelor și infecțiilor gastro-intestinale, favorizează secreția bilei, accelerează tranzitul intestinal leneș, elimină gazele și stimulează apetitul. De asemenea, rozmarinul este un remediu consacrat în afecțiunile cardio-vasculare, ale sistemului nervos, combate cu succes durerile cauzate de reumatism și artrită, are proprietăți diuretice, îmbunătățește memoria și capacitatea de concentrare.

Pentru uz extern, rozmarinul este folosit în activarea microcirculației sanguine la nivelul pielii capului. Combate alopecia, seboreea, iar prin proprietățile cicatrizante, antiseptice și antimicrobiene intervine în vindecarea unor dermatoze, plăgi deschise, răni purulente, râie și înțepături de insecte.

### Cum aleg și cum păstrez rozmarinul?

Rozmarinul este o plantă de grădină, poate fi cultivat în ghiveci. Se recoltează frunzele și florile. Concentrația de substanțe active în frunze este mai mare înainte de înflorire. Rozmarinul proaspăt se depozitează în pungi de plastic, la frigider. Deoarece crengile arbustului cresc rapid, frunzele pot fi tăiate și uscate împreună cu crengile. După uscare, frunzele se desprind de pe creangă, apoi se depozitează într-un vas bine închis, ferit de lumină și umezeală.

Text selectat de Ioan A.

## Lapte de pasăre cu stafide



### Ingrediente:

Un litru de lapte dulce, de cel puțin 2,8%, 6 ouă, 200 g zahăr cristalin, 2 plicuri de zahăr vanilat (eventual miez de vanilie sau câteva picături de esență de vanilie), 50 g de stafide.

### Mod de preparare:

Laptele, cu jumătatea cantității de zahăr se pune la fiert. Gălbenușurile se freacă bine cu zahărul rămas și cu zahărul vanilat (esența sau miezul de vanilie). Albușurile se bat spumă tare. Când laptele dă în clocot, cu o lingură de metal se formează niște găluște de albuș care se pun în lapte să fiarbă câte

un minut. Se scot cu o lingură strecurătoare și se așează pe o sită să se scurgă. Se ia laptele de pe foc și se lasă să se răcească puțin, după care se amestecă cu gălbenușurile și se pune înapoi pe foc, se mai fierbe puțin până când se îngroașă. Stafidele fie se presară de asupra, dar numai după ce compoziția s-a răcit, fiind că altfel boabele se înmoaie. Se toarnă în cupe, găluștele de albușuri se așează de asupra și se poate orna eventual cu frunze de mentă.

## Papricaș din piept de curcan cu găluște



### Ingrediente:

Pentru papricaș: circa 1 kg piept de curcan, o ceapă (circa 100-120 g), un ardei gras (nu prea mare), ulei, o linguriță de boia de ardei, 2 linguri (nu prea pline) de făină, circa 200 g de smântână, sare, piper.  
Pentru găluște: 300 g făină albă, 2 ouă, sare.

### Mod de preparare:

Ceapa și ardeii se mărunțesc sau se răzuiesc și se călesc în ulei. Se adaugă carnea tăiată bucăți mai mari sau mai mici, după plac, și se prăjește ușor, până când prinde o crustă albă. Se adaugă boiaua și condimentele, apoi se stinge cu apă. Se fierbe până când carnea se înmoaie și apa scade de tot. În uleiul

de sub carne se presară făina, se amestecă și se adaugă smântâna dizolvată cu 2-3 linguri de apă. După ce începe din nou să fiarbă se mai adaugă puțină apă, până când sosul va căpăta consistența dorită, apoi se mai lasă câteva minute la fiert.

Pentru găluște se pun circa 3 l de apă cu sare la fiert, într-un vas de cel puțin 4 l. Se amestecă făina cu ouăle, un vârf de cuțit de sare și puțină apă rece. Se bate bine, până devine o pastă omogenă. Cu ajutorul unei linguri se mărunțește în apa clocotită, iar după 8-10 minute de fierbere se strecoară.

## Ciorbă rădăuțeană



### Ingrediente:

2 bucăți de piept de pui dezosat, 2-3 morcovi, o ceapă, 2 rădăcini de pătrunjel, circa 100 g de țelină, 2 ouă, 200-250 g de smântână (în funcție de grăsimea sa), 3-4 căței de usturoi, sare, piper, borș (eventual oțet sau lămâie) pentru acrit, o legătură de pătrunjel, 2-3 frunze de leuștean.

### Mod de preparare:

Pieptul de pui, spălat, fără să fie tăiat bucăți, se pune la fiert în apă ușor sărată. După ce începe să fiarbă și se curăță de spumă se adaugă legumele curățate și tăiate în 4 bucăți fiecare, inclusiv frunzele de leuștean. Se fierbe până se înmoaie, se strecoară, pieptul de pui se taie fâșii subțiri, legumele se

mixează cu un blender sau cu robotul de bucătărie, ori eventual se răzuiește, după preferință și se pun toate înapoi în zeamă. Se condimentează și se pune înapoi la fiert până dă primul clocot. Ouăle se bat bine, se amestecă cu smântâna până la omogenizare, se adaugă câteva linguri cu supă amestecând în continuu, apoi se toarnă în oala cu supă. Se ia de pe foc, se adaugă usturoiul pisat, borșul (ori oțetul sau lămâia) după gust, iar în farfurie se presară cu pătrunjel verde tăiat mărunt. Se poate servi cu ardei iute, asemenea corbei de burtă.

## Tort diplomat cu fructe din compot



### Ingrediente:

200 g de zahăr, 5 gălbenușuri de ouă, 1 - 2 pliculețe de zahăr vanilat sau câteva picături esență de vanilie, 500 ml lapte, 250 g de frișcă lichidă, 10 foi, sau 20 g gelatină cristale (2 plicuri), un compot de ananas (3-400 g), un compot de piersici sau caise, un compot de cireșe dar se pot folosi și alte compoturi, 300 g pișcoturi printru copii, sau 2 foi de pișcot.

### Mod de preparare:

Fruitele din compot se strecoară de sirop și se lasă în strecurătoare să se mai scurgă. Se pune gelatina la înmuiat, conform modului de utilizare indicat pe ambalaj. Se amestecă gălbenușurile cu zahărul până când se albesc. Peste acest amestec se toarnă laptele cald și se fierbe pe aburi, amestecând în continuu, până când compoziția se îngroa-

șă. Se ia de pe foc și se adaugă gelatina înmuiată. Se amestecă bine și se lasă să se răcească. Frișca, cu zahărul vanilat se bate spumă tare și se amestecă cu compoziția fiartă. Se lasă la frigider până când forma se căpătușește cu o folie transparentă, apoi se așează un strat de fructe sau de pișcot. La margine se pot pune fructe, sau pișcot, după gust. Se toarnă o parte din compoziție, se așează un nou strat de fructe, din nou crema gelatinoasă și așa mai departe, până când toate se ternimă. Se acoperă cu pișcot, apoi cu o folie. Se lasă 5-6 ore la frigider, după care se răstoară pe o tavă și se ornează după preferință.

Rubrică realizată de Eva Laczko



Pantofii stiletto au fost întotdeauna considerați a fi o imagine a feminității și senzualității. Această caracteristică este recunoscută și în zilele noastre, astfel că numeroase femei din întreaga lume își completează ținuta cu pantofi stiletto, pentru a obține un look seducător, care atrage atenția celor din jur.

# MODĂ

## Pantofii cu toc subțire au început să fie la modă în anii '50



Pantofii stiletto sunt printre preferații femeilor din întreaga lume, datorită feminității și delicateteii pe care o adaugă unei ținute. Deși la începuturile lor, acești pantofi erau, în general, purtați doar la evenimente speciale și baluri, în zilele noastre, aceștia au urcat în topul preferințelor în materie de încălțăminte, astfel că femeile de pretutindeni aleg să îi poarte chiar și la ținutele de zi cu zi. Astfel, numeroase femei poartă pantofi stiletto chiar la serviciu, în club, sau uneori la un outfit care include blugi.

Acum, fie că ai și tu o pereche de pantofi stiletto în garderoba ta sau te gândești să achiziționezi în curând astfel de pantofi, noi ne-am gândit că te-ar putea interesa istoria acestor pantofi, atât de

apreciați de femeile din întreaga lume.

Pantofii stiletto se referă la acea încălțăminte a cărei toc este lung și subțire. În general, înălțimea tocului la pantofii stiletto variază între 2,5 centimetri și 25 centimetri. Aceasta poate chiar depăși 25 centimetri, dacă este adăugată o platformă corespunzătoare înălțimii tocului. În ceea ce privește diametrul tocului, acesta este, de obicei, de sub 1 centimetru, în cel mai jos punct al tocului. Tocurile de tip stiletto a căror înălțime este sub 5 centimetri sunt cunoscute în limbajul modei drept „kitten heels”. Deși există tendința de a numi orice pantofi cu toc înalt și subțire ca fiind pantofi stiletto, acest lucru este incorect, întrucât pantofii stiletto se referă la acei pantofi a căror toc este, în general, finisat cu un material sau aliaj din oțel solid. Acel oțel sau aliaj este răspunzător de forma originală pe care o au adevărații pantofi stiletto. Denumirea de stiletto provine de

la pumnalul stiletto, iar această denumire a apărut inițial pe la începutul anilor 1930. Denumirea a fost preluată pentru acești pantofi, datorită formei pantofilor, care a fost asemănată cu forma pe care o avea pumnalul numit stiletto.

### În timpul erei Beatles au pierdut din popularitate

În ceea ce privește primele atestări fotografice ale pantofilor stiletto, acestea se regăsesc în istoria finalului anilor 1930, sau, mai degrabă, la începutul anilor 1940. Atunci, designerul Andre Perugia, care a început să creeze încălțăminte în 1906, a creat pantofi cu toc înalt și subțire. Acei pantofi au fost observați la cântăreața pariziană cunoscută sub numele de Mistinguett.

Prima menționare a pantofilor stiletto a apărut în revista New Statesman, în anul 1959. Pantofii stiletto au cunoscut

popularitatea în anii 1950, când designerul Roger Vivier a început să creeze încălțăminte cu toc subțire, din metal, în locul tocului gros, din materiale precum lemnul. La începuturile lor, pantofii stiletto erau considerați a fi caracteristici unui fetiș, datorită naturii lor erotice, date de înălțimea tocului. În ceea ce privește recunoașterea acestor pantofi ca fiind un element al modei, acest lucru a avut loc în timp.

La începutul anilor 1960, pantofii stiletto au cunoscut o nouă înfățișare, venită odată cu schimbarea vârfului pantofilor, care prezentau același design alungit, specific tocului. Dacă până atunci, denumirea făcea referire la tocul stiletto, de acum încolo, femeile au ajuns să utilizeze denumirea de „stiletto” pentru pantofi, nu doar pentru tocul acestora.

În timpul erei Beatles, pantofii stiletto au pierdut din popularitate. Totuși, femeile au continuat să îi poarte la diverse

ocazii. O nouă versiune a tocului stiletto a revenit în atenție în anul 1974, când Manolo Blahnik a creat noul toc, cunoscut sub denumirea de „toc cui”.

Conform site-ului etienne.ro, anii 1990, pantofii stiletto au dispărut aproape complet din moda timpului, fiind înlocuiți de tocul pătrat. Tocul stiletto a revenit, însă, în forță, prin anii 2000, când numeroase femei au început să adopte stilul acestor pantofi pentru a completa ținutele office, sau chiar pentru a oferi o anumită eleganță ținutei casual, asortând acești pantofi la outfiturile care conțineau blugi.

Pantofii stiletto au fost întotdeauna considerați a fi o imagine a feminității și senzualității. Această caracteristică este recunoscută și în zilele noastre, astfel că numeroase femei din întreaga lume își completează ținuta cu pantofi stiletto, pentru a obține un look seducător, care atrage atenția celor din jur.



# DIETĂ

**Bananele nu sunt contraindicate diabeticii, deși trebuie controlat consumul. Față de zaharurile rafinate (zahărul alb), cele pe care le conțin bananele sunt absorbite mult mai încet și nu produc o creștere bruscă a nivelului glucozei din sânge.**

## După măr, banana este cel mai consumat fruct din lume

**Bananele verzi pot cauza flatulență din cauza cantității mari de amidon**

Se află pe masă în 5 continente datorită ușurinței cu care se mănâncă: o banană poate fi consumată oriunde, fără a fi nevoie de servetele sau cuțit.

Însă, mai mult decât orice, banana este unul dintre cele mai hrănitoare și mai vindecătoare fructe din câte există.

### Proprietăți și indicații terapeutice

Bananierul este o plantă ierboasă din genul Musa, care, din cauza mărimii și structurii este deseori confundat cu un arbore. Bananierul face parte din familia botanică Musaceae, care atinge o înălțime de 3-5 metri. Bananele cresc în mănunchiuri care pot cântări până la 50 de kilograme și care pot conține până la 300 de bucăți.

În lume, bananele ocupă locul patru, după orez, grâu și porumb în consumul uman. Își au originea în Asia de sud-est, dar în prezent sunt cultivate în 130 de țări, din zonele calde ale lumii.

Deoarece bananele sunt produse încontinuu de-a lungul unui an, acestea reprezintă o sursă de hrană importantă în timpul sezonului foametei (acea perioadă a anului când alimentele provenite din recoltarea anterioară s-au terminat, iar recolta anului curent nu este gata de cules). Din acest motiv, bananele sunt extrem de importante pentru siguranța alimentației.

În anul 2014, recolta de banane a lumii era estimată la valoarea de 31,4 miliarde de euro, reprezentând hrană indispensabilă pentru circa 400 de milioane de persoane.

Carbhidrații ocupă un loc de seamă în compoziția bananei (până la 21%). Bananele necoapte sunt compuse în principal din amidon. Când se coc, acest amidon se convertește în zaharuri, cum ar fi zaharoză, glucoză și fructoză. În banana coaptă rămâne aproximativ 1% amidon, care nu pune probleme din punct de vedere al digestiei, dacă este bine mestecat. Totuși, bananele necoapte, verzi, conțin cantități semnificative de amidon, care este dificil de digerat și poate cauza flatulență (gaze intestinale) și dipepsie (indigestie).

Bananele conțin o cantitate mică de proteine (1%) și foarte puține grăsimi (mai puțin de 0,5%). Se remarcă pentru conținutul lor de vitamina B6. Aproximativ trei banane de mărime medie furnizează doza zilnică recomandată pentru un adult. Bananele mai conțin vitaminele C, B1, B2 și E. Sunt destul de bogate în minerale, dintre care ies în evidență potasiul, magneziul și fierul. Conținutul lor bogat de potasiu face ca, dintre fructele proaspete, ele să fie sursa cea mai bună pentru acest mineral. Ambele tipuri de fibră vegetală, solubilă și insolubilă, sunt prezente în cantități semnificative în banane: 2,4 grame la sută de grame. Aceste fibre contribuie la efectele hipolipemice (scăderea nivelului colesterolului și a lipidelor) și de calmare a intestinelor, pe care le are banana.

Bananele conțin cantități mici de serotonină. Această substanță, care este derivată din aminoacidul triptofan, îndeplinește diverse funcții în cadrul sistemului nervos, cum ar fi vasodilatația arterială, inhibarea durerii în măduva spinării și sedarea nervilor. Efectul acestor mici cantități de serotonină este încă studiat.

Bananele sunt fructele ideale pentru persoanele care suferă de boli coronariene (angină, infarct miocardic, aritmie, insuficiență cardiacă) sau dereglări ale sistemului circulator (hipertensiune arterială, arterioscleroză), datorită compoziției lor excepționale. Cu 396 miligrame de potasiu și 1 gram de sodiu la 100 de grame de



porție comestibilă, bananele au cel mai ridicat coeficient potasiu/sodiu dintre toate fructele sau legumele (carnea, peștele și produsele lactate au mult mai puțin potasiu și mai mult sodiu). O dietă bogată în potasiu și săracă în sodiu previne hipertensiunea arterială, aritmia, atacul cerebral și chiar cancerul. Persoanele care iau medicamente pentru inimă sau hipertensiune arterială (diuretice care înlătură potasiul și cardiotonice) au nevoie de un supliment mai mare de potasiu. Două banane mari oferă o cantitate suficientă de potasiu pentru a satisface nevoile persoanelor aflate sub tratament medicamentos.

În banane sunt prezente cantități semnificative de vitamine din grupul B, necesare pentru producerea de energie în mușchii inimii, precum și de magneziu, care inhibă procesul arteriosclerozei și previne atacul de cord.

Bananele, singure sau în combinație cu merele, sunt eficiente în tratarea diareei la copii și la adulți.

Sunt de asemenea eficiente pentru persoanele care suferă de boală celiacă (absorbție intestinală scăzută, însoțită de diaree și subnutriție produsă de alergii la gluten), putând fi consumate din abundență sau chiar exclusiv câteva zile. Bananele sunt un aliment ideal pentru persoanele care suferă de această boală, alături de porumb și orez.

Bananele alcalinizează sângele, ajutând la neutralizarea și eliminarea excesului de acid uric, care cauzează artrită și gută.

Bananele sunt fructele ideale atunci când e nevoie de o dietă săracă în sodiu, din moment ce oferă calorii, vitamine și alte minerale. Folosirea lor este recomandată în cazuri de ciroză, ascită (acumularea de fluid în cavitatea peritoneală), edem (retenția de fluid apos în țesuturi) cauzat de nefrită cardiacă sau renală, nefroză sau insuficiență renală.

Bananele nu sunt contraindicate diabeticii, deși trebuie controlat consumul. Față de zaharurile rafinate (zahărul alb),

cele pe care le conțin bananele sunt absorbite mult mai încet și nu produc o creștere bruscă a nivelului glucozei din sânge.

### Varietăți și utilizare

Pe plan mondial se cultivă mai multe varietăți de banane, unele dintre ele fiind total necunoscute pentru noi până de curând.

Platanul este o varietate de banană care se cultivă în multe regiuni din America Centrală, de Sud și Africa. Este mai mare și mult mai puțin dulce (chiar copt) decât banana, dar bogat în amidon. Conținutul de potasiu este de asemenea, ridicat. Nu ar trebui să se consume crud. Este potrivit pentru toate tipurile de mâncăruri gătit, având o utilizare similară cu cea a cartofilor. După ce s-a copt, se taie rondelele într-o tigare și se frige în puțin ulei. Gustul este delicios, o spun din proprie experiență. Prețul platanului la noi este destul de piperat, însă merită să încercați, măcar o dată, din curiozitate. Din platan se produce și făină, din care se poate face chiar și pâine. Acest tip de banană este un produs de bază în multe regiuni tropicale.

Bananele pitice sunt mai mici, mai dulci și mai aromate decât bananele obișnuite. Se cultivă în insulele Canare, în Africa și sud-estul Asiei.

Bananele roșii, originare din Malaesia au o coajă de culoare roșie și o aromă foarte asemănătoare cu cea a bananelor obișnuite. Se consumă crude.

Trebuie să ținem cont că toate bananele care se consumă în țările importatoare sunt culese necoapte și sunt coapte artificial în depozite. Acest proces le face să aibă mai puține zaharuri și vitamine decât cele culese din pom. De asemenea, când platanul este gătit, se pierd vitaminele, deși carbhidrații, mineralele și alți nutrienți rămân.

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

## MELISSA - Magazin produse naturale pentru sănătate

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

Experiență de peste 10 ani în slujba sănătății dumneavoastră!

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

**primagym**  
AEROBIC CYCLING FITNESS

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

## Dieta cu citrice, aliatul împotriva kilogramelor în plus



**Surse bogate de vitamine, minerale și antioxidanți, portocalele, mandarinele, lămâile și greșfrutul, ca parte a unei diete, te ajută să slăbești într-un timp foarte scurt.**

Cercetările arată că citricele ajută la arderea grăsimilor, deoarece acestea conțin enzime care îmbunătățesc digestia. În plus, ele sunt bogate în vitamina C, substanță care accelerează metabolismul și elimină toxinele din organism.

În primul rând, această dietă este permisivă privind selectarea produselor pe care ai voie să le consumi. În al doilea rând, o să pierzi rapid în greutate.

Din cauza restricțiilor extreme ale acestei diete, nu se recomandă ținerea acestui regim alimentar pe durata întregii luni. Nutriționiștii sugerează să ții dieta în cicluri de 5 până la 7 zile, urmată de o pauză de 3 zile.

Cel mai bine este să apelezi la această dietă ca un plan de detoxificare rapidă, după o perioadă în care ai consumat multe alimente nesănătoase sau dacă vrei să pierzi rapid în greutate pentru un eveni-

ment important.

Pierderea rapidă în greutate poate lăsa semne vizibile (precum pielea lăsată), care nu pot fi îndepărtate cu ușurință, astfel încât trebuie să faci exerciții fizice cât îți cura. În plus, pierderea rapidă în greutate vine întotdeauna cu riscul de a te îngrașa la loc foarte repede. Fructele citrice nu au multe calorii, așa că este posibil să te confrunți cu oboseală sau dureri de cap cât îți cura.

### Exemplu de meniu pe o zi

**Mic dejun:** 1 ceașcă de suc de portocale sau greșfrut

**Prânz:** un greșfrut și două kiwi  
**Cină:** 2 ouă fierte

Înainte să te culci, poți bea iaurt cu puține grăsimi. În timpul dietei cu citrice ai trebui să bei întotdeauna ceai din plante, ceai verde și limonadă fără zahăr. O dată la trei zile, la micul dejun poți mânca un ou fiert cu o felie de pâine și brânză, cu mai puține grăsimi. Dacă ai probleme cu stomacul, această dietă nu este pentru tine! De asemenea, dacă ai glicemia mare, uită de această dietă.

**ATO**  
MEDICAL VEST  
Dispozitive medicale


**TALON REDUCERE 10%**

**ATO**  
MEDICAL VEST  
Dispozitive medicale

Pentru produsele aflate pe stoc în magazin

SATU MARE - Satu Mare, Str. Căminului Lăzii, nr. 1, et. 1, în fața fostei clădire a fostei armate și poliției  
Ved. Tel. Satu Mare, mobil 0721 010 401, Tel/Fax: 0361 749 105, e-mail: a.to@ato.ro



**Bocsardi și scenograful Bartha Jozsef simplifică lucrurile la maximum: decorul e o scândură și un perete. Banyai Tamas, designerul luminilor, a făcut restul: aruncă umbre, marchează prin hebluri rupturile, încât totul pare un film aflat în faza dinainte de montaj.**

# “Comedia erorilor” aduce viziunea lui Bocsardi Laszlo la Satu Mare

Trupa Harag Gyorgy a Teatrului de Nord și-a adăugat la portofoliul de colaboratori, deja impresionant, un nume mare al regiei de teatru românești, nu doar în privința trupelor maghiare: Bocsardi Laszlo, laureat UNITER.

Activitatea cunoscutului regizor s-a legat în ultimii ani de Teatrul “Tamasi Aron” din Sfântu Gheorghe, iar sătmărenii au avut ocazia să vadă două din montările de mare anvergură realizate de domnia sa acolo, ambele din creația lui Moliere: “Mizantropul” și, mai recent, “Avarul”. Se cunoaște preferința lui Bocsardi pentru texte consacrate și decoruri minimaliste, ca și migala cu care-și pregătește spectacolele, dovadă că și acum a venit însoțit de echipa sa tehnică. Iar spectacolul cu “Comedia erorilor” de Shakespeare reprezintă întru totul maniera și viziunea sa despre felul în care clasicii trebuie să arate în teatrul secolului XXI.

## Confuzii și profunzimi

“Quiproquo”-ul, generarea comicalului prin confuzii între personaje, este un loc comun în dramaturgie încă din antichitate. De altfel Shakespeare și-a bazat “Comedia erorilor” pe două comedii antice ale lui Plaut, iar premiera a avut loc în 1594, textul fiind publicat în colecția “First Folio” din 1623, la șapte ani după moartea dramaturgului. Piesa s-a bucurat de succes de la bun început, și nu doar datorită comicului destul de grosier în fond, ci mai ales grație unor monologuri foarte bine



Costumele realizate de Kiss Zsuzsanna dau o amprentă modernistă unui spectacol fidel textului elisabetan

scrise și unor scene deloc lipsite de profunzime, care anunță marile succese de mai târziu ale carierei autorului.

Povestea e aproape neverosimilă: regăsirea a două perechi de gemeni, în fiecare unul fiind stăpân și celălalt servitor, purtând același nume, fapt care generează o avalanșă de încurături, care până la urmă se termină cu bine, nu înainte ca nervii tuturor să fie întinși la maximum. Și pentru ca toată lumea să plece fericită de pe scenă, și din teatru, se întâmplă și miracolul regăsirii

între părinții care s-au pierdut unul de altul în urmă cu zeci de ani. Subiect clasic de comedie. Dar aici personajele au ceva în plus: o autenticitate dată de pana unui autor fin cunoscător al sufletului uman, care-și conduce cu mână sigură țesătura narativă. Nu e o piesă mare, dar oferă ceea ce oamenii așteaptă de la teatru: amuzament și trăire catartică. De aceea supraviețuiește și azi comedia bulevardieră, de aceea există sitcomuri. Ne place să râdem. De preferință, cu tâlc.

## Magia unei simple scânduri

În “Mizantropul” o oglindă reflecta scena spre public. “Avarul” avea un decor cu cel puțin patru planuri. Acum Bocsardi și scenograful Bartha Jozsef simplifică lucrurile la maximum: decorul e o scândură și un perete. Banyai Tamas, designerul luminilor, a făcut restul: aruncă umbre, marchează prin hebluri rupturile, încât totul pare un film aflat în faza dinainte de montaj.

Costumele realizate de Kiss Zsuzsanna aduc o notă modernă în acest spectacol aparent atât de fidel tradiției. Muzica lui Boros Csaba punctează momentele de efect, iar număratoarea ciclică dintr-un colț al scenei ne spune că asistăm la o poveste fără sfârșit.

La drept vorbind, Dioszegi Attila și Nagy Csongor Zsolt nu prea arată a gemeni. Primul e mai plinuț, mai grobian în personaj, mai “băiat de cartier”. Al doilea e mai dezinvolt și cu aură dandy. Dar își poartă cu bine rolurile. Mult mai bună e asemănarea între cei doi valeți, jucați de Orban Zsolt și Bodea Tibor cu multă vervă comică. Pe Nagy Orban nu l-am văzut de mult atât de concentrat cum e acum în rolul bijutierului Angelo, iar veteranul Besse-nyei Istvan ne oferă un monolog savuros. Vedeta montării ni se pare însă Moldovan Blanka, creând o figură feminină ultragiată foarte sinceră (și sexy) în rolul soției Adriana. Budizsa Evelyn e parcă prea timidă în rolul surorii Luciana, nici chiar în scena seducției nu dă tot ce ar putea, probabil inhibată de regie. Kovacs Nikolett e o apariție spectrală în rolul lui Solinus, puțin prea teatrală, impresie accentuată de machiaj, iar Rappert-Vencz Gabor e un Egeon extrem de asumat, o apariție memorabilă. Doamna Mehes Kati e din nou excelentă în rolul scurt al Emilee, iar Keresztes Agnes face un joc de efect întruchipând-o pe curtezana parșivă. Nagy Tamas e o prezență fulgurantă, Frumen Gergo un soldat disciplinat, iar spectacolul curge scadat din heblu în heblu spre un final o idee prea lungă și demonstrativ.

Vasile A.

## Biletele la concerte importante din Festivalul Enescu s-au epuizat

Biletele pentru concertele susținute de Filarmonica della Scala, alături de David Garrett, Royal Philharmonic London, cu Martha Argerich solistă, și Israel Philharmonic Orchestra alături de Khatia Buniatishvili s-au epuizat în numai 10 minute de la punerea în vânzare.

Biletele pentru Festivalul Internațional George Enescu 2017, puse în vânzare joi, 16 februarie, au înregistrat noi cifre de vânzare record: biletele pentru recitalurile Lang Lang, Jonas Kaufmann și Anoushka Shankar s-au epuizat în câteva secunde.

Printre evenimentele pentru care s-au epuizat biletele într-un timp record se numără trei concerte din cadrul seriei Mari Orchestre ale Lumii, 11 concerte din cadrul seriei Recitaluri și Concerte Camerale și trei concerte din cadrul seriei Concertele de la Miezul Noptii.

### Superstaruri ale muzicii clasice

Biletele pentru recitalurile unor superstaruri ale muzicii clasice precum pianistul Lang Lang, tenorul Jonas Kaufmann și Anoushka Shankar, prezente în premieră în Festivalul



Ediția 2017 a Festivalului Internațional “George Enescu” se anunță un nou mare succes de public

Enescu, s-au epuizat la doar câteva secunde de la punerea în vânzare. De asemenea, biletele pentru recitalurile Leonidas Kavakos, Gautier Capuçon și Maxim Vengerov s-au epuizat în scurt timp de la punerea în vânzare.

Recorduri a înregistrat și vânzarea de bilete pentru concertele camerale susținute de Academy of Saint Martin in the Fields, Arpeggiata Ensemble și

Philharmonia London.

Din cadrul seriei Concertele de la Miezul Noptii, cel mai repede s-au epuizat biletele pentru concertele Jordi Savall, Misha Maisky și Giuliano Carmignola. C

Cu un nou directorat de primă marcă la nivel internațional - Zubin Mehta, Președinte Onorific, și Vladimir Jurowski, Director Artistic - Festivalul Enescu 2017 pune într-o nouă

lumină muzica și creația lui George Enescu, muzica clasică și muzica contemporană. Ca parte a acestui demers, Festivalul va valorifica de asemenea noi moduri de expresie a muzicii și a creativității artistice, prin tehnologie, prezentând lucrări cunoscute într-o nouă abordare și va oferi publicului posibilitatea să se bucure de un număr

record de lucrări de George Enescu (37) - două dintre acestea fiind în premieră în Festival.

### Muzica secolului XXI, promovată în festival

Această ediție aduce de asemenea ca noutate și seria Muzica secolului XXI, desfășurată la Sala Radio, în cadrul căreia vor fi interpretate lucrări ale unora dintre cei mai importanți compozitori contemporani ai lumii. 30 dintre aceștia, printre care nume precum Rodion Shchedrin, Jorg Widmann și Eliot Goldenthal (distins cu Premiul Oscar pentru cea mai bună coloană sonoră pentru filmul Firda, cu Salma Hayek) vor intra în dialog cu publicul la București în cadrul Forumului Internațional al Compozitorilor, organizat de asemenea în premieră. Timp de șase zile, compozitorii vor dialoga despre rolul muzicii contemporane în societatea actuală. Intrarea pentru acest eveniment este gratuită, în baza înregistrării prealabile.

Ediția 2017 va acorda și matematica la sunetul muzicii, în interiorul Bucureștiului Creativ. În premieră absolută în România, va avea loc Imaginary - o expoziție interactivă despre matematică și muzică.



## Sâmbăta morților - Moșii de iarnă

Potrivit religiei creștine, ziua de sâmbătă este închinată morților, întrucât Mântuitorul Iisus Hristos, răstignit vineri pe cruce, a stat toată sâmbăta cu trupul în mormânt, înviind duminică. În ziua sâmbetei ne putem apropia mai mult 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 bine primită de Dumnezeu este cea făcută sâmbăta, spun bătrânii. (...)

Prin urmare, sâmbăta, 18 februarie 2017, Biserica a rânduit să fie pomeniți cei morți, zi care poartă numele de "Moșii de iarnă", fiind așezată înaintea duminicii "lăsăturii sec de carne" sau a "înfricoșătoarei judecăți". Credincioșii aprind lumânări, ridică parastase, făcând pomeniri și milostenii pentru sufletele celor plecați pe calea veșniciei. Acum, în ziua "moșilor de iarnă", spune părintele Ene Braniste, Biserica înalță rugăciuni spre Dumnezeu "pentru toți cei adormiți și, mai ales, pentru cei care în timpul vieții nu s-au putut pregăti precum se cuvine pentru obștescul sfârșit. Tot acum se roagă pentru cei surprinși de moarte neprevăzută (neșteptată), pentru cei mâncați de fiare sălbatice, otrăviți, înecați, arși de foc, înghețați de ger sau morți din cauza unor boli grave. Întrucât în duminică lăsăturii sec de carne Biserica ne amintește de înfricoșătoarea judecată, se face în ajun pomenirea morților, mijlocind ca și ei să se poată înfățișa cu îndrăzneală înaintea Dreptului Judecător".

„Moșii de iarnă” cad, așa cum scria Simion Florea Marian, în unele părți sâmbăta înainte de săptămâna albă, adică înaintea duminicii lăsăturii sec de carne (a înfricoșătoarei judecăți), iar în alte regiuni ale țării, sâmbăta de dinaintea începutului Postului Mare. În această zi se dau pomeni pentru sufletele morților fiecărei familii. Aceste pomeni constau în diferite mâncăruri și băuturi, precum și din obiecte de îmbrăcăminte și încălțăminte care au aparținut oarecând celor plecați pe calea veșniciei și nu numai. Este și o dovadă de milostenie, întrucât aceste daruri se îndreaptă în special spre cei mai nevoiași și mai sărmăni sau spre familiile cu mulți copii. Se dau de pomană, printre altele: grâu fiert pregătit cu unt sau unsoare, carne de porc, piftii, coptături, pupi, brânză, lapte dulce, plăcinte umplute cu brânză etc. Toate aceste bucate sunt trimise de obicei în străchini sau ulcele, care rămân, de asemenea, pentru sufletele morților. Cei care le duc îndătează să se adreseze celor care le înmânează cu următoarele cuvinte: „Primește aceste bucate de sufletul tău sau al mamei sau al fratelui sau al surorii sau al copilului meu!” Cel care le primește răspunde astfel: „Dumnezeu să primească!” Este vorba de o jertfă pe care familia o face de dorul și spre binele celor dragi care nu mai sunt cu ei. În Transilvania se trimite, de regulă, plăcinte calde îndată ce au fost scoase din cuptor de gospodine, acestea fiind împărțite vecinilor de pomană, „ca cei ce au dat și cei pentru care s-au dat să aibă ce mânca în cealaltă lume, prea bine știind că cine face, lui își face și cine dă, lui își dă”. În sâmbăta de dinaintea Postului Mare, fețele din unele părți ale Transilvaniei aduc câte un ulcior cu apă de la izvorul cel mai rece și-l dau de pomană, ca să aibă izvor în cealaltă lume.

Pomenile și parastasele care se fac sunt 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. (...) Așadar, să nu-i uităm niciodată pe cei plecați dintre noi. Soarta lor în veșnicie atârână 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.

Preot dr. Cristian Bolos

# Romii din Transilvania și-au luat numele de gabori de la Principele Gabor Bethlen

Printre principalele măsuri luate de Gabor Bethlen a fost și acordarea de drepturi romilor

Despre romii din România încă se mai dezbate perioada în care aceștia „au intrat” în spațiul românesc. Prima atestare documentară a romilor în România este din anul 1374 (1385?) și coincide cu „atestarea” robiei romilor în spațiul românesc.

Pentru această minoritate în spațiul public se mai folosește și termenul de „țigan”, această dezbateră fiind mai de amplasă în ultimele două decenii, odată cu ascensiunea mișcării rome. În sfera publică, etnonimul de „rom” a început să-l concureze și chiar să-l înlocuiască pe acela de „țigan”. Tot mai vizibili lideri ai acestui grup etno-cultural declară cuvântul „rom” ca fiind singurul acceptabil și descurajează astfel utilizarea termenului „țigan”, prezentat ca exclusiv ofensator, acuzându-i, mai mult sau mai puțin explicit pe cei care procedează altfel de rasism.

Neformând grupuri mari și influente, fără a dispune de state proprii prin intermediul cărora să poată crea coeziune, cultivându-și limba, identitatea, diferențele dintre „romi”, aceștia s-au menținut, cum era și firesc, la cote destul de ridicate. Mulți dintre ei, de fapt, s-au asimilat sau sunt pe punctul de a o face. Iar cei care sunt identificabili ca făcând parte din această minoritate au fost și sunt încă împărțiți în numeroase grupuri, mai mult sau mai puțin diferite, precum căldărari, spoitori, ursari, rudari.

În ceea ce privește neamurile de romi, în lucrările redactate de cei care s-au preocupat de studiul acestei minorități este menționat un număr de aproximativ 16 neamuri, însă cele mai importante sunt: boldeni, cărămidari, fierari, spoitori, ursari, căldărari, argintari, rudari, corbeni, lăutari, horahane (rromi turci), lovri, vătrași, lăutari, gabori, romi unguri.

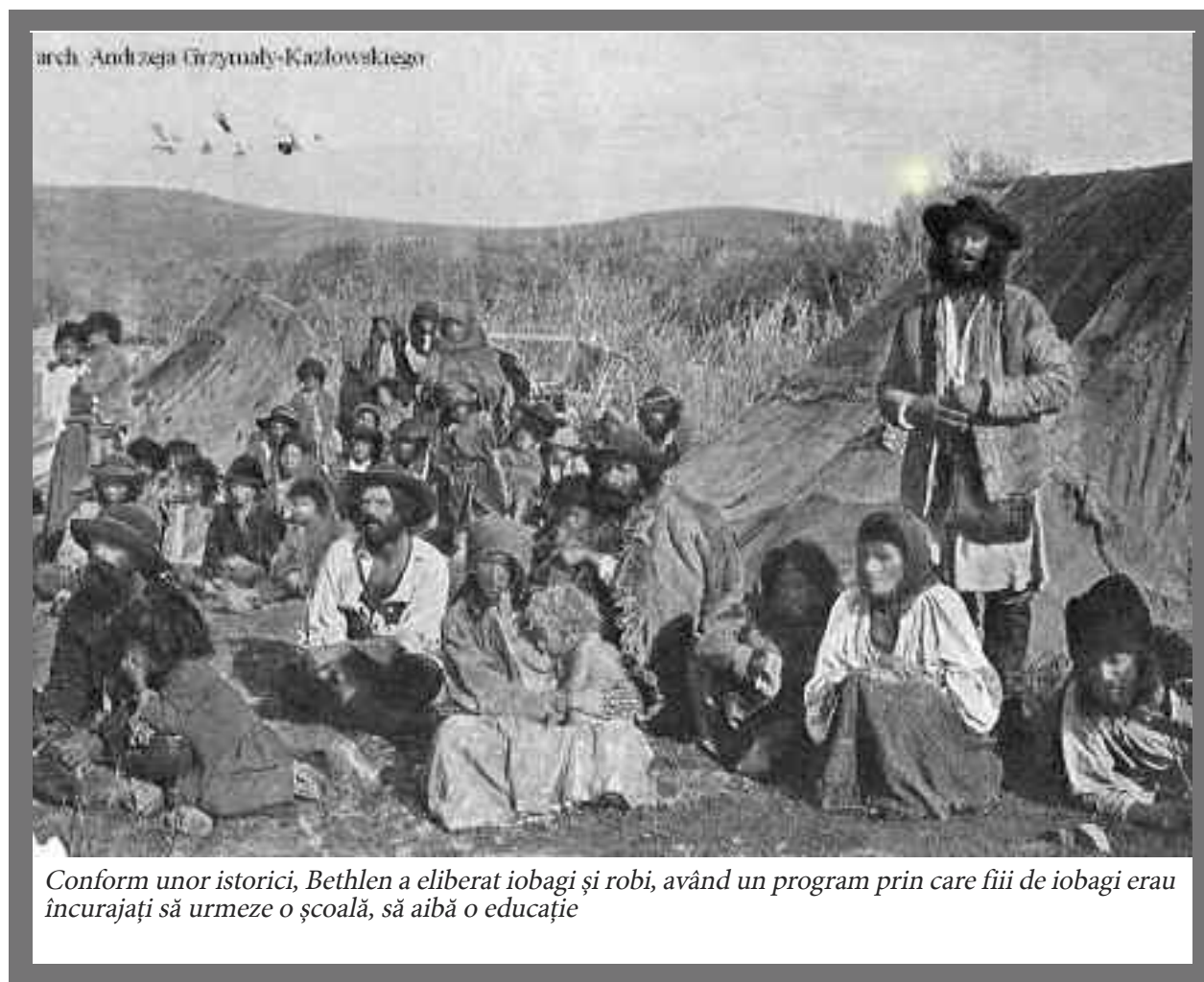
În funcție de dialectul vorbit romii pot fi identificați ca aparținând unui neam, dar în același timp poate fi definitorie și meseria practică în interiorul aceluși neam. Dacă ar fi să grupăm romii după dialectul vorbit cele mai importante dialecte ar fi următoarele: ursăresc, căldărăresc, spoitoresc și carpatin adică cel vorbit de romii transilvăneni care se împart la rândul lor în romi ungurești, gabori și lovri.

## De ce au luat romii din Transilvania numele unui principe reformat?

Cuvântul „gabor” este, în Ardeal, sinonim cu rom. Povestea acestui termen ne duce în Evul Mediu în perioada în care Transilvania era condusă de Gabor Bethlen, (Gabor în limba maghiară, cunoscut Gabriel, în limba latină). Bethlen i-a luat scaunul Transilvaniei lui Gabor Bathory care încercase să îl lichideze pe Bethlen pentru orientarea sa turcofilă, Bathory având orientare proaustriacă.

Prevenit despre acest lucru, în 1612, Gabriel Bethlen se refugiază la turci, unde este primit de sultan, care îl numește principe și-i pune la dispoziție trupe. Deși este proscris de Dietă, Bethlen înaintează sprijinit și

În ceea ce privește neamurile de romi, în lucrările redactate de cei care s-au preocupat de studiul acestei minorități este menționat un număr de aproximativ 16 neamuri, însă cele mai importante sunt: boldeni, cărămidari, fierari, spoitori, ursari, căldărari, argintari, rudari, corbeni, lăutari, horahane (rromi turci), lovri, vătrași, lăutari, gabori, romi ungurești (romi unguri).



Conform unor istorici, Bethlen a eliberat iobagi și robi, având un program prin care fiii de iobagi erau încurajați să urmeze o școală, să aibă o educație

de oștile muntene și moldovene, iar Bathory fuge și este ucis la Oradea de haiduci. În acest context, la 23 octombrie 1613 Stăria îl alege pe Bethlen ca principe al Transilvaniei. Printre principalele măsuri luate de Gabor Bethlen a fost și acordarea de drepturi romilor, care în semn de recunoștință i-au luat numele. Importanța sa în istoria României derivă și din proiectul său politic din ultimii ani ai vieții, referitor la refacerea unui regat protestant al Daciei. Martor al evenimentelor din 1599-1601 când Mihai Viteazul a devenit conducător al celor trei principate de pe teritoriul vechii Dacii, Bethlen era preocupat de ideea unei uniuni protestante-ortodoxe.

Conform unor istorici, Bethlen a eliberat iobagi și robi, având un program prin care fiii de iobagi erau încurajați să urmeze o școală, să aibă o educație. De asemenea, principele îi sprijinea inclusiv material pe fiii de nobili pentru a călători în Europa și pentru a-și desăvârși educația la universități din Vest. În acest context, este posibil ca în paralel să fi încurajat romii să învețe meserii pentru integrarea în societate.

## Gaborii sunt mândri de identitatea lor

Gaborii spun azi despre ei înșiși că sunt originari dintr-o regiune precisă, dintr-un loc de baștină chiar, adică din jurul orașului Târgu Mureș unde trăiesc și azi 80% dintre maghiari. Chiar dacă ei nu sunt atașați de alte origini și nici nu au un mod de viață nomad, asta nu înseamnă că strămoșii lor nu au fost niciodată mobili, și, într-un anumit fel, și ei pot fi percepuți astăzi ca „seminomazi” atunci când

se duc să lucreze pentru câteva luni în alte regiuni ale României sau în străinătate. Dar nu e mai puțin adevărat că originile lor sunt istorice și geografic bine definite, în regiunea Târgu-Mureș. Astăzi, romii deveniți gabori luându-și numele de la Gabor Bethlen reprezintă un soi aparte de romi, cât se poate de mândri de identitatea lor. Îi vezi pe străzile orașelor ardeleni, inclusiv în municipiul Satu Mare și-i recunoști ușor: femeile au fuste lungi, înflorate, și capul acoperit cu batic, în timp ce bărbații au mustați falnice, pantaloni negri de stofă și pălării negre pe măsură. Limba pe care o vorbesc reprezintă un amestec de „rromanes” (țigănească) cu limbile națiilor conlocuitoare, în special cu maghiara, lucru care se întâmplă și în Satu Mare. Nu au comunități compacte, se amestecă cu ceilalți, iar tradițiile lor se mulează de cele mai multe ori pe cele ale majorităților. O tradiție a gaborilor care încă se păstrează destul de bine și în județul Satu Mare este căsătoria tinerilor încă de la vârste fragede. Căsătoriile sunt decise de părinți, iar familiile trebuie să se potrivească la avere și statut. Gaborii, față de ceilalți romi nu au nici bulibaș sau împărat al romilor, fiecare ascultă de cei mai bătrâni, de tată sau bunic. Bătrânii sunt foarte respectați în comunitate, iar repetarea faptelor negative atrage după sine stigmatizarea și excluderea din comunitate. Gaborii spun că acest lucru este o pedeapsă mai mare decât oricare alta.

La capitolul deosebiri se poate spune și că gaborii nu sunt nomazi, încercând mai ales în ultimele două decenii să se pună la punct cu tehnologia, fiind la curent cu noutățile din domeniul comerțului, activitate cu care se ocupă cei mai mulți gabori din

municipiul Satu Mare. Aceștia își trimit copiii la școală, punând preț pe educație, cât și pe integrarea celor mici în comunitate, spre deosebire de celelalte categorii de romi unde de cele mai multe ori copilul participă la activitățile casnice, lucru care îl împiedică să se implice pe cât ar trebui pentru a avea rezultate bune și la școală.

## În județul Satu Mare trăiesc mai mulți romi decât în Maramureș și Sălaj

Din datele rezultate în urma recensământului populației realizat în 2011, publicate în 2012, a rezultat că persoanele de etnie romă reprezintă 3,2% din totalul populației stabile din România, fiind repartizați relativ uniform în teritoriu, cu ponderi variind între 1,1% în județul Botoșani și 8,8% în județul Mureș. Romii se întâlnesc într-o proporție relativ mai mare, de peste 6,0% din populația stabilă și în județele Călărași (8,1%), Sălaj (6,9%) și Bihor (6,1%). În ceea ce privește evoluția numărului de persoane care s-au declarat de etnie romă, la nivelul județului Satu Mare au fost înregistrate 17.513 persoane, mai multe decât în județele vecine, Maramureș - 12.638 de persoane și Sălaj unde au fost înregistrate 15.137 de persoane, dar mai puțin decât în județul Bihor unde au fost identificate 33.697 de persoane care s-au declarat ca făcând parte din comunitatea romă.

Din păcate însă, numărul gaborilor care trăiesc în aceste județe nu se cunoaște cu exactitate, fiind tot mai puțini romii care se pot mândri cu acest statut, în mare parte din cauza lipsurilor materiale.

Alexandra Podină



**Datorită frumuseții, a vorbirii limbilor germană și maghiară, a farmecului personal, ea a reușit să pătrundă în cercul ofițerilor superiori ai Corpului VII al armatei imperiale, aflată în Banat. Astfel, Maria Bălan a putut să afle ușor planurile armatei imperiale, situația armamentului, starea de spirit a trupelor etc. De asemenea, spioana româncă a contribuit la eliminarea unor agenți ai imperiului Austro-Ungar care locuiau în zona Rucăr-Dragoslavele-Câmpulung Muscel. Aceștia erau angajați ca pădurari și agenți de vânatoare.**

## MAGAZIN

# Regina spionajului românesc, comparată cu celebra Mata Hari

**Datorită frumuseții, a vorbirii limbilor germană și maghiară, a farmecului personal, ea a reușit să pătrundă în cercul ofițerilor superiori ai Corpului VII al armatei imperiale**

În Primul Război Mondial, lupta nu a fost dusă numai în tranșee și pe câmpurile de bătălie, ci și în spatele frontului, prin intermediul spionilor care încercau să afle din timp intențiile inamicului. Cel mai eficient spion român din acea perioadă a fost o femeie, Maria Bălan, o tânără din Banat, care a fost comparată cu mult mai celebra Mata Hari.

Născută în anul 1895, în orașul sârbesc Vârșet, aflat atunci sub stăpânire austro-ungară, Maria Bălan era înaltă și zveltă, având un fizic extrem de atrăgător. Ea provenea dintr-o familie de preoți români. Pe când era elevă la Școala Normală din Vârșet, în oraș a sosit un regiment al armatei imperiale. În casa familiei Bălan a fost încartiruit un frumos și tânăr sublocotenent de ulani (cavalerie ușoară).

### A fost bună vorbitoare a trei limbi străine

Între tânăra româncă, bună vorbitoare a limbilor germană, maghiară și franceză, și sublocotenentul austriac s-a înfiripat o idilă. Maria a fugit cu el în Timișoara. Se pare că ea a ajuns în cosmopolitul oraș de pe Bega în urma unui plan prestabilit. Cu puțin înainte de a-l cunoaște pe sublocotenentul austriac, ea fusese recrutată de un agent al serviciului de spionaj român.

Datorită frumuseții, a vorbirii limbilor germană și maghiară, a farmecului personal, ea a reușit să pătrundă în cercul ofițerilor superiori ai Corpului VII al armatei imperiale, aflată în Banat. Astfel, Maria Bălan a putut să afle ușor planurile armatei imperiale, situația armamentului, starea de spirit a trupelor etc. De asemenea, spioana româncă a contribuit la



Între tânăra bănățeană Maria Bălan și binecunoscuta Mata Hari (în fotografie) s-a pus semnul egal nu de puține ori, atât datorită aspectului fizic impunător cât și eficienței cu care își făcea meseria

eliminarea unor agenți ai imperiului Austro-Ungar care locuiau în zona Rucăr-Dragoslavele-Câmpulung Muscel. Aceștia erau angajați ca pădurari și agenți de vânatoare.

Informațiile ei au servit și armatei imperiale țariste. În anul 1913, datorită unei „cârțițe”, neidentificate, serviciile

externe ale Ohranei (poliția secretă a Imperiului Rus - n.r.) au eșuat în zona Austro-Ungariei. Atunci au devenit folositoare informațiile culese de Maria Bălan.

În ciuda eforturilor depuse de agenții austrieci, identitatea era spionului sau spioanei care semna B9 sau MB infor-

mările exacte către serviciile românești a rămas un mister. După intrarea României în Primul Război Mondial (august 1916) informațiile Mariei au continuat, fiind mult mai prețioase.

### Maria Bălan a fost condamnată la moarte prin spânzurare

Identitatea ei a fost aflată abia după ocuparea Bucureștiului de către Puterile Centrale (decembrie 1916), când ocupații au cercetat arhivele Siguranței rămase în Capitală.

Maria Bălan a fost reținută, iar autoritățile austro-ungare au declanșat proces rapid. Spioana româncă a fost condamnată la moarte pentru înaltă trădare. Toți condamnații pentru spionaj au fost grațiați, mai puțin Maria Bălan. Când i s-a spus acest lucru, tânăra a început să râdă, șocându-i pe ofițerii austrieci.

Româncă a fost condamnată la moarte prin spânzurare. În ziua execuției, sergentul care a intrat în celula ei a găsit încăperea goală. Maria Bălan a evadat cu ajutorul unui ofițer austriac și a dispărut. Conform unui articol publicat de cotidianul francez "Paris Soir" în anul 1936, Maria Bălan a ajuns în cele din urmă la București, unde și-a schimbat numele și a trăit cu o nouă identitate.

Cert este că i-a scris ofițerului austriac care o ajutase să evadeze. Scrisorile erau rare și adresa expeditorului nu putea fi identificată. Ofițerul austriac care a ajutat-o să evadeze a rămas în România, a trecut la o nouă armă și a murit în anul 1965. Nu a dezvăluit niciodată nimic din ceea ce a știut că s-a întâmplat în realitate cu acea spioană excepțional dotată.

Sursa:

**Radu Ștefan Vergatti, Femeile și spionajul: acțiuni specifice în spațiul românesc, în revista Periscop, Anul IX, nr. 2 / 34, aprilie - iunie 2016, pp 23-34.**

## Boala despre care în România nu se vorbește aproape niciodată

Un studiu recent despre sărăcie al World Vision România anunță că 225.000 de copii români se duc zilnic flămânzi la culcare, iar 72% dintre familiile din mediul rural nu le pot asigura copiilor sub 5 ani o dietă minim acceptabilă.

Deși suntem în era obezității, există o afecțiune periculoasă care ar trebui tratată cu maximă importanță, pentru că poate pune în pericol viața multora dintre noi. Malnutriția rămâne o problemă majoră în țările europene și implicit în România.

Această boală poate să apară la toate grupele de vârstă, cu un grad ridicat de risc fiind persoanele vârstnice, cele internate în spital și cele instituționalizate. "În primul rând, malnutriția poate fi cauzată de un aport alimentar redus, atât din punct de vedere caloric cât și nutritiv. De asemenea, administrarea unei medicații specifice pe fondul unei boli cronice poate conduce la creșterea riscului apariției malnutriției. Pacienții pot avea anorexie, pot suferi de efecte adverse ale medicamentelor sau pot avea alterări ale metabolismului din cauza inflamației cronice induse de o boală subiacentă",



225.000 de copii români se duc zilnic flămânzi la culcare

precizează dr. Ioana Florențiu pentru Gândul.

Malnutriția duce la vindecarea dificilă a rănilor, la o rată crescută de infecții, la o frecvență mai mare a complicațiilor (cum sunt cele postoperatorii), la o durată mai mare de spitalizare, dar și la o mortalitate crescută.

"Scăderea în greutate nu trebuie privită ca o consecință inevitabilă a anumitor boli, ci trebuie tratată ca orice alt simptom care face parte din manifestările

respectivei afecțiuni.

De exemplu, în cazul pacienților cu cancer, malnutriția reprezintă un factor de prognostic prost, astfel încât multe din decesele atribuite acestei boli sunt mai curând legate de severitatea malnutriției și infecțiile pe care aceasta le determină. O alimentație corectă poate ajuta pacientul să-și mențină greutatea și astfel să poată lupta o vreme mai îndelungată cu boala.

Efectele adverse apărute în urma chimioterapiei și radioterapiei sunt mult mai puternice în cazul unor pacienți malnutriți, pe când cei cu o nutriție adecvată vor suporta mai bine tratamentul.

Cauzele malnutriției la acești pacienți pot fi multiple, începând de la aspectele psihosociale, la aportul inadecvat de alimente, cauzat de diversele restricții alimentare autoimpuse, până la scăderea apetitului din cauza greții sau a pierderii gustului. Acești pacienți pot avea senzație de sațietate precoce, dar și un necesar crescut de energie și proteine care nu este atins de alimentația uzuală.

Alte afecțiuni cronice frecvent asociate cu malnutriția sunt bolile hepatice (ciroza hepatică) bolile renale (stadiul de predializă sau dializă), boli ale intestinelor, cum ar fi sindromul de intestin scurt (boala celiacă, afecțiuni neurologice (boala Parkinson, Alzheimer), acci-

dentele vasculare cerebrale care pot afecta reflexul de înghițire, bolile pulmonare (boala pulmonară obstructivă cronică), alcoolismul, anorexia nervoasă etc", subliniază medicul Ioana Florențiu.

Conform recomandărilor Societății Europene de Nutriție Clinică și Metabolism (ESPEN), diagnosticul de malnutriție se ia în calcul dacă o persoană are indicele de masă corporală sub 20,5% (sub 22,5% dacă are peste 70 de ani) sau dacă a slăbit în ultimele 3 luni involuntar peste 5% din greutatea inițială, sau dacă suferă de o afecțiune majoră, cum ar fi ciroza hepatică, BPOC, cancer, leucemie, dializă cronică, fractură de șold, diabet, intervenție chirurgicală abdominală majoră etc.

Pacienții ar trebui să se supună unei evaluări nutriționale făcută de către un expert în nutriție. "Suportul nutrițional recomandat poate varia în funcție de gravitatea situației, de la simple sfaturi dietetice, la suplimente nutriționale orale și medicație pentru creșterea poftei de mâncare, până la administrarea nutrițiilor pe cale enterală printr-o sondă introdusă în stomac sau pe cale parenterală (așa numita „mâncare pe venă”), acestea din urmă fiind de obicei folosite cu durată limitată până la depășirea episodului acut", precizează dr. Ioana Florențiu pentru Gândul.

## Oamenii care fac sport ar putea avea creiere mai mari

Un nou studiu publicat în jurnalul Neurology arată că oamenii care nu au făcut sport aveau un creier mai mic decât cei care fuseseră mai activi, la un interval de 20 de ani.

Scanările au arătat că persoanele cu o capacitate redusă de mișcare - definită ca perioada de timp în care o persoană poate alerga pe bandă înainte ca pulsul inimii să ajungă la un anumit prag - aveau o probabilitate mai mare să aibă creiere mai mici mai târziu în viață, comparativ cu oamenii care aveau un nivel de fitness ridicat la vârsta mijlocie.

În plus, persoanele care au prezentat o tensiune și un puls al inimii ridicate în timpul exercițiilor au prezentat o probabilitate mai mare de a avea creiere mai mici. O tensiune care depășește valorile normale și un puls al inimii ridicat ar putea indica un nivel de fitness redus.

Studiul anterior arăta că activitățile fizice ajută creierul să combată declinul cognitiv.

"Nu se știe încă cu exactitate la ce punct în viață activitățile fizice sunt cele mai importante pentru sănătatea creierului. Nu putem spune în urma studiului nostru dacă o formă fizică bună în rândul adulților de vârstă mijlocie sau mai târziu în viață face diferență", a declarat autorul studiului, Nicole Spartano, de la Universitatea din Boston.

## Comportamentul părinților influențează nivelul de inteligență al copiilor

Primii născuți sunt mai inteligenți decât frații lor mai mici. Asta arată cele mai recente studii ale oamenilor de știință. Explicația stă în relația existentă între copii și părinții lor în primii ani de viață.

Cercetătorii de la Universitatea din Edinburgh au descoperit că primii născuți au un IQ mai mare decât al fraților lor mai mici. Studiul a fost realizat în colaborare cu o echipă de la Universitatea din Sydney și a analizat datele colectate de la 5.000 de copii cărora le-au fost date teste de lectură și vocabular la fiecare doi ani.

Rezultatele au fost coroborate cu datele privind comportamentul părinților și s-a dovedit că primii născuți au beneficiat de mai multă atenție din partea părinților, iar aceștia din urmă s-au ocupat mai mult de educația și de dezvoltarea gândirii lor.

Iar diferențele în ceea ce privește scorul obținut la testele IQ au crescut odată cu trecerea anilor.

Toți copiii au primit același suport emoțional din partea părinților, însă cei mici nu au mai beneficiat de aceeași atenție din punctul de vedere al dezvoltării intelectuale. Părinții nu au mai desfășurat atât de multe activități educative cu mezini așa cum au făcut cu copiii mai mari.

De asemenea, s-a dovedit că părinții și-au asumat mai multe riscuri în raport cu cei mai mici dintre copii, cum ar fi fumatul în fața acestora.

Specialiștii susțin că aceste lucruri, care pot părea simple detalii, au o influență majoră în dezvoltarea intelectuală a copiilor.

Studiile anterioare arătaseră că primii născuți ajung ca la maturitate să fie persoane mai de succes și mai ambițioase, având șanse cu 16% mai mari decât frații lor mai mici să atingă un nivel de educație superior.

Pagină realizată de Mirela F.



# Dwayne Johnson - evacuat la 14 ani, falit la 24 și posibil președinte la 55

**Mulți ani la rând a fost considerat un actor cu un asterix în dreptul numelui său, fiind un fost luptător de wrestling. În ultimii ani însă, Dwayne Johnson a devenit unul dintre actorii care generează cele mai mari încasări la Hollywood, numărându-se printre cele mai influente 100 de personalități din lume, potrivit revistei „Time”.**

Nimeni de la Arnold Schwarzenegger încoace nu a reușit să se remarce în filme de acțiune și să afișeze un fizic atât de impunător de la un proiect la altul la fel ca Dwayne „The Rock” Johnson. Însă înainte de a ajunge să joace fotbal american la Universitatea din Miami, înainte de a avea puterea și rezistența de a domina lumea wrestling-ului profesionist sau încrederea pentru a apărea în producții cinematografice de anvergură, vedeta în vârstă de 44 de ani a fost un bodybuilder devotat, care și-a petrecut tinerețea în sala de forță trăgând de fiare și încercând să-și depășească limitele fizice. Devotamentul său i-a oferit, pe lângă un trup bine lucrat, și disciplina de care a avut nevoie pentru a reuși să ajungă cel mai bine plătit actor în 2016.

În 2011, Dwayne Johnson posta următorul mesaj pe Twitter: „1995. 7 dolari în buzunar. Știam două lucruri: că nu am bani și că într-o zi acest lucru se va schimba”. În 2016, fostul wrestler a avut un câștig cumulativ de 64,5 milioane de dolari, întrecându-i pe Jackie Chan, Matt Damon, Tom Cruise și Johnny Depp. Proiectele care au contribuit la veniturile sale, duble față de sezonul 2014-2015, au fost franciza „Fast and Furious”, comedia „Central Intelligence” și viitoarea producție „Baywatch”.

În 1995, Johnson se antrena intens, pentru a-și urma bunicul, Peter Maivia, și tatăl, Rocky Johnson, în ringul de wrestling. Fizicul impresionant (aproape doi metri înălțime și 120 de kilograme) și faptul că era primul wrestler la a treia generație din campionatul World Wrestling Entertainment (WWE), îl transformă imediat într-un star al acestui sport violent, în care teatrul, aptitudinile fizice și tehnica sunt egale ca importanță. Lansat ca Rocky Maivia, nume ce îi omagiază tatăl și bunicul, Dwayne își va petrece următorii ani făcând istorie în WWE - devine campionul absolut al competiției și repetă de suficienți ori performanța pentru ca alți wrestleri celebri precum Hulk Hogan să îl declare „cel mai mare superstar al wrestling-ului”. Dar în anul 2000, The Rock ia microbul actoriei după ce apare în secvența de început din „The Mummy Returns”, secvență ce s-a bucurat de un imens succes printre fanii francizei și care a generat realizarea continuării „The Scorpion King”.

A trecut de la roluri secundare la cele negative și apoi la cele comice cu o flexibilitate care îi face pe cei ce îl considerau doar un alt Hulk Hogan să aibă din ce în ce mai mare încredere în viitorul său la Hollywood. A ajuns astfel să fie considerat principalul ingredient care a dus la succesul de casă al peliculei „G.I. Joe: Retaliation”. În 2011 este cooptat într-una din cele mai populare francize ale momentului, „Fast and Furious”, ceea ce îl transformă în 2013 în actorul cu cele mai mari încasări ale anului. Conform „Forbes”, filmele sale din 2013 au acumulat 1,3 miliarde de dolari din încasări. De aici la prima poziție în topul actorilor cu cele mai mari venituri nu a fost decât un pas. Și nu pare deloc gata să apese pe frână. Anul acesta va apărea în „Fast 8” și „Baywatch”. O continuare la „San Andreas” se află acum în dezvoltare, ca și un remake după „Jumanji”. Actorul a semnat deja pentru două producții ale francizei „Călătorie spre centrul pământului”, iar în 2019 îl va interpreta pe Black Adam, antagonistul din filmul DC Comics „Shazam!”.

Unicul copil al unui tată canadian și al unei mame cu origini samoane, Johnson a locuit cam peste tot, din California, în Noua Zeelandă și Texas datorită tatălui



său, wrestler profesionist. Pe când avea 15 ani, Dwayne și mama lui trăiau într-o garsonieră mică din Honolulu și s-au trezit cu un lacăt pe ușă și un aviz de evacuare. Chiria de 180 de dolari pe săptămână era prea mare pentru mama lui care făcea curat în camere de hotel. Cei doi nu au avut de ales și s-au mutat în Nashville, unde se afla atunci tatăl său. „Mi-a rupt sufletul. Îmi amintesc că mi-am promis atunci că voi face tot ce-mi stă în putință să nu mai fim într-o asemenea situație, de a nu avea un acoperiș deasupra capului”. Idolii săi erau Sylvester Stallone și Arnold Schwarzenegger, așa că a început să meargă și el la sala de forță după ce termina cursurile la școală. Antrenamentele l-au ajutat să-și mențină concentrația, mai ales că în Ha-

waii fusese arestat de câteva ori pentru furt, vandalism sau ultraj.

Datorită carierei în wrestling a tatălui său, ultimii ani de liceu și i-a petrecut într-un oraș din statul Pennsylvania, unde s-a remarcat în echipa de fotbal american a școlii, reușind să obțină o bursă de studiu la Universitatea din Miami. Era sigur că urma să fie selectat în Liga Națională până când a suferit o accidentare, care l-a împiedicat să joace pe teren în ultimul an de liceu. Visul i-a fost strivit, așa că s-a mulțumit cu un premiu de consolare – a semnat un contract cu echipa Calgary din Liga canadiană. Însă nici aici lucrurile nu au mers după cum s-a așteptat, așa că după două luni a fost eliminat din echipă. Laffer la 24 de ani, fără un loc de muncă și rușinat

de eșecul său, Johnson și-a sunat tatăl să vină să-l ia de la aeroportul din Miami. În drumul spre casa părinților săi din Tampa, Florida, și-a scos portofelul și a văzut că are doar 7 dolari în el (de unde și numele companiei sale de producție, 7 Bucks Productions). Dwayne nu plănuise niciodată să devină luptător de wrestling, iar tatăl lui i-a interzis inițial să facă acest pas. Dar după mai multe săptămâni de depresie, a părut să fie o decizie evidentă. „Știu că se gândea la el, care după 40 de ani în wrestling avea doar un mic apartament în Tampa. Iar el nu dorea ca și eu să ajung în aceeași situație.”

După mulți ani de muncă și implicare, wrestlingul a reușit să-i ofere stabilitatea financiară, iar lumea filmului a fost o con-

tinuare a succesului din ringul de luptă. Anul 2015 i-a adus o altă oportunitate – „Ballers”, un serial produs de HBO, în care interpretează un fost jucător de fotbal american care încearcă să devină impresar. În acest proiect s-a implicat și ca producător executiv, alături de Mark Wahlberg. Toți cei cu care a colaborat i-au admirat dedicația față de proiectele în care se implică 100% și înainte și după finalizarea filmărilor. Iar Dwayne îi ține la curent pe cei 100 de milioane de fani de pe rețele de socializare cu tot ceea ce se întâmplă în viața lui, postând pe lângă poze, mesaje, și videoclipuri, care, la rândul lor, primesc sute de comentarii din toată lumea. Brett Ratner, regizorul peliculei „Hercules”, în care Johnson are rolul principal, a fost uimit de etica lui profesională. „Aveam impresia că cel mai implicat actor cu care am lucrat vreodată era Jackie Chan. Însă Dwayne este extraordinar. El lucra la sala de forță și mânca de două ori înainte de a ajunge pe platourile de filmare la prima oră. În timp ce eu încă visam, el trăgea din greu de fiare,” a recunoscut Ratner.

Pentru actor, antrenamentele sunt ancora lui. „Să mă conformez unui program strict, să-mi fixez un scop și chiar să eșuez. Acestea sunt filozofiile vieții de sportiv care mă ajută să merg înainte în prezent.” Chiar dacă mulți îl acuză că ia steroizi, el a declarat că nu s-a atins de asemenea substanțe de la 18 ani. „Desigur că sunt o mulțime de oameni care te vor suspecta de anumite lucruri și vor spune tot felul de prostii. Dar prin asta vor să nege toată munca grea pe care o depui.” Programul său zilnic începe cu trezirea la ora 4 dimineața, exerciții cardio, apoi o ședință la sala de forță și, desigur, un regim alimentar strict de 5000 de calorii împărțit în șase mese. În timp ce alți actori renunță la programul de antrenamente după finalizarea unui proiect cinematografic, Johnson se numără printre cei puțini care sunt la sală 6 zile din săptămână indiferent de agenda lui. „Pentru mine, antrenamentele sunt ca meditația, yoga, drumeții și terapia, toate luate împreună. Pur și simplu mă face să mă simt bine, fie că filmez ceva sau mă pregătesc pentru un proiect.”

Cel mai bun sfat pe care l-a primit a venit din partea regizorului Phil Joanou, în 2005, care l-a îndemnat să protejeze întotdeauna tot ceea ce îl ajută să-și ducă la bun sfârșit proiectele. Pentru Johnson, motorul care-l ajută să meargă înainte este echipa care-l sprijină în tot ceea ce face. Împreună cu fosta lui soție, Dany Garcia, de care a divorțat în 2007 și cu care are o fiică în vârstă de 15 ani, a înființat compania de producție 7 Bucks. Dwayne are o relație de 9 ani cu Lauren Hashian, cea care i-a dăruit încă o fiică, pe micuța Jasmine, în vârstă de 1 an. Garcia s-a recăsătorit în urmă cu doi ani cu Dave Rienzi, care este în prezent antrenorul actorului. „Viața este nemaipomenită, uneori complicată. Este așa cum o trăiești. Sunt bucurii să spun că muncim cu toții ca într-o familie, dar a presupus multă muncă din partea tuturor să ajungem aici.”

Popularitatea lui imensă și faptul că este o persoană plăcută, creativă, dar și un om de afaceri priceput, l-a determinat pe Peter Berg, producătorul care a lucrat cu „The Rock” în 2003 la producția „The Run-down”, să-i prevadă un viitor diferit: „Master planul meu: Dwayne devine guvernator de Florida peste 8 ani și președinte peste 12 ani.” Johnson nu ar fi singurul actor devenit președinte din istoria SUA. Și Ronald Reagan a fost actor 27 de ani înainte de a deveni cel mai puternic om din lume în 1981. Iar Arnold Schwarzenegger a fost guvernatorul Californiei din mai 2004 până în 2010. „Nu pot să neg că gândul de a fi guvernator sau președinte e atrăgător. Dincolo de asta, ar fi o oportunitate de a avea un impact real asupra vieții oamenilor la nivel global. Este ceva la care mă gândesc serios pentru viitor.” Cât despre succes, fostul luptător spune că nu există niciun secret. „Fii modest. Fii dornic. Și întotdeauna cel mai harnic în ceea ce ești implicat.”