

LIBERTATEA

cuvântului

CERNĂUȚIUL, colorat cu petalele florilor și zâmbetele femeilor



► pag. 2

CURS VALUTAR MEDIU LA ZIUA DE 8 MARTIE 2017

1 RON - 6 GRN.42 COP. **1 USD** - 27 GRN.19 COP. **1 EUR** - 28 GRN.69 COP. **1 RUB** - 0 GRN. 46 COP. **1 MDL** - 1 GRN.37 COP.

Cernăuțiul, colorat de petale și de zâmbetele femeilor Florile, la mare căutare de Ziua Femeilor



De 8 Martie florile au fost în mare căutare. Bărbații s-au sculat dis-de-dimineață pentru a alege cele mai frumoase buchete pentru doamnele și domnișoarele dragi inimilor lor. Cele mai căutate flori au fost trandafirii și lalelele. În florării prețul unui trandafir este de 50 de grivne, iar o lalea costă 17-20 grivne. Nu puțini au fost acei care și-au bucurat femeile iubite cu compoziții florale de toată frumusețea, prețul cărora este câteva sute de grivne.

Ziua Femeilor este o ocazie fericită pentru profituri grase. Este o zi așteptată cu nerăbdare atât de femei, cât și de florari. Ultimii rămân mai mulțumiți, pentru că înregistrează profituri grase. La Cernăuți sunt mai multe piețe de flori, însă comercianții ambulanți și-au întins mici tarabe cu flori și pe străzile orașului. În aceste zile au crescut vânzările magazinelor cu cosmetice, iar restaurantele și cafenelele au fost solicitate până la refuz. Mesele au fost comandate cu multe zile înainte de sărbătoare. De asemenea și saloanele de frumusețe au fost în aceste zile suprasolicitate de reprezentantele sexului frumos care și-au

dorit să fie frumoase și deosebite de 8 Martie.

Ziua Internațională a Femeii, celebrată pe 8 Martie, nu este o sărbătoare atât de veche. Prima dată, această sărbătoare a avut loc pe 19 mai 1911 în Germania, Austria, Danemarca și în alte câteva țări europene, unde s-au desfășurat marșuri și manifestații cu caracter socialist. Ziua Internațională a Femeii este astăzi sărbătoare oficială în Afghanistan, Armenia, Azerbaidjan, Belarus, Burkina Faso, Cambodgia, China (numai pentru femei), Cuba, Georgia, Guineea-Bissau, Eritrea, Kazahstan, Kyr-gyzstan, Laos, Madagascar (numai pentru femei), Republica

Moldova, Mongolia, Muntenegru, Nepal (doar pentru femei), Rusia, Tajikistan, Turkmenistan, Uganda, Ucraina, Uzbekistan, Vietnam și Zambia. Potrivit tradiției, în această zi bărbații le oferă mamelor, soțiilor, prietenelor, colegelor, etc. buchete de flori și mici cadouri. În anumite țări, Ziua Internațională a Femeii coincide cu Ziua Mamei, sărbătoare în care mamele și bunicele primesc cadouri de la copii și nepoți.

În ultima perioadă în Ucraina se discută intens despre necesitatea sărbătoririi zilei de 8 Martie. Volodymyr Veatrovyci, directorul Institutului Ucrainean al Memoriei Naționale a propus anularea la nivel de stat și excluderea din lista zilelor de odihnă a zilelor de 8 martie, 1 mai și Ziua Victoriei. Potrivit lui Veatrovyci, în Ucraina, ar trebui respectate la nivel de stat doar acele sărbători care marchează evenimente de importanță crucială, cum ar fi Ziua Independenței sau cea a Constituției, nu și sărbătorile moștenite din trecutul sovietic. Oricum, 8 Martie rămâne în conștiința noastră o sărbătoare a frumuseții și a primăverii.

Felicitarea inedită de 8 Martie a primarului Kaspruk



Primarul orașului Cernăuți, Oleksii Kaspruk, a felicitat într-un mod inedit cernăuțencele cu ocazia marcării zilei de 8 Martie. Edilul orașului a postat pe pagina sa de Facebook un mesaj, prin care adresează cordiale felicitări reprezentantelor sexului frumos.

În finalul textului, primarul orașului a adăugat o postare video în limba engleză cu Joe Cocker și piesa You are so beautiful. Felicitarea muzicală a fost primită cu entuziasm de către utilizatorii rețelelor de socializare care s-au întrecut în comentarii și opinii pe marginea modului foarte original prin care primarul Kaspruk a reușit să-și exprime stima și admirația față de femei, dar și să-și sporească cotele de popularitate în rândul cernăuțenilor.

Regiunea Cernăuți duce lipsă acută de grădinițe



Învățământul în regiunea Cernăuți se efectuează și în limba minorităților naționale: română și rusă. Alte două limbi minoritare sunt predate ca discipline opționale. Despre aceasta se menționează în raportul prezentat de directorul Departamentului regional în ches-

tiunile învățământului, Oxana Paliciuk. "Cu excepția școlilor-internat, în regiunea Cernăuți sunt înregistrați 97.457 mii de elevi. În școlile cu predarea în limba ucraineană studiază 83.705 mii de elevi (85,9%), în română – 13.453 de elevi (13,8%) și în limba rusă – 299 elevi (0,3 %).

Poloneza și ebraica sunt studiate ca obiect opțional", se menționează în raport. O. Paliciuk susține că în sistemul de învățământ lipsește orice discriminare pe motive lingvistice. Toate schimbările sunt făcute benevol. "Reieșind din realitățile social-economice ale societății ucrainene, părinții optează în favoarea școlilor ucrainene", spune O. Paliciuk. De asemenea, în raport se menționează că în 100 de localități ale regiunii nu există grădinițe. "Instituțiile preșcolare sunt frecventate de 87% de copii cu vârsta cuprinsă între 3-6 ani. Există problema supraîncărcării grupelor preșcolare", se specifică în raportul de activitate prezentat de Departamentul regional în chestiunile învățământului.

Buletinul meteo

	Joi 9.03.17	14°C 6°C
	Vineri 10.03.17	9°C 6°C
	Sâmbătă 11.03.17	12°C 4°C
	Duminică 12.03.17	14°C 3°C
	Luni 13.03.17	14°C 4°C
	Marti 14.03.17	13°C 3°C
	Miercuri 15.03.17	13°C 4°C



ŞEFUL FISCULUI, ROMAN NASIROV, ȐRESTAT PREVENTIV SUB BȐNUIALȐ DE FRAUDE

InstanȐa de judecatȐ l-a plasat Ȑn arest preventiv pe douȐ luni pe şeful Fiscului, Roman Nasirov, bȐnuit de fraude. El ar putea fi eliberat pe cauȐiune şi cercetat Ȑn arest la domiciliu dacȐ plȐteşte suma-record pentru Ucraina de 3,7 milioane de dolari. JudecȐtoria din Kiev a luat decizia arestului marȐi Ȑn zori, dupȐ ce l-a audiat pe Nasirov timp de 14 ore.

Procurorii spun cȐ Nasirov, care a fost suspendat din funcȐie, ar fi vȐduvind Statul ucrainean de echivalentul a 74 milioane de dolari din banii



publici „aranjȐnd” diferite scutiri de impozite unor companii dubioase.

Şeful Serviciului Fiscal de Stat din Ucraina, Roman Nasirov, a fost reȐinut joi, 2 martie, de cȐtre ofȐieri ai Biroului NaȐional AnticorupȐie de la Kiev (NABU) printr-un dosar privind derularea unor afaceri ilegale Ȑn domeniul gazelor. Roman Nasirov este suspectat de prejudicierea Bugetului de stat cu douȐ miliarde de grivne. Anterior, NABU a mai anunȐat cȐ face verificȐri legate de prezenȐa şefului Serviciului Fiscal din Ucraina, Roman Nasirov, la Ȑnvestirea lui Donald Trump Ȑn funcȐia de preşedinte al SUA. ReprezentanȐii Biroului AnticorupȐie au precizat cȐ intenȐioneazȐ sȐ afle sursa finanȐarii prezenȐei lui Nasirov la Ȑnvestirea lui Trump.

Reorganizarea şcolilor romȐneşti din satele StȐlineşti, Nesvoia şi BȐlcȐuȐi (raionul Noua SuliȐ) şi afilierea lor la Şcoala mixtȐ romȐno-ucraineanȐ din MȐmȐliga a devenit un subiect intens mediatizat de mass-media romȐneascȐ din regiunea CernȐuȐi. Zarva stȐrnitȐ cu privire la posibila lichidare a acestor instituȐii de ȐnvȐţȐmȐnt a ajuns chiar la urechile oficialilor de la Bucureşti. Astfel, localitȐţile respective, locuite de oameni vrednici şi buni gospodari, s-au vȐzut cu oaspeȐi mari Ȑn prag: miniştri, diplomaȐi şi reprezentanȐi din conducerea regiunii.

Istoria a Ȑnceput Ȑn primȐvara anului de graȐie 2016. Ȑn cadrul sesiunii Consiliului comunitȐii teritoriale MȐmȐliga, din care fac parte şi satele StȐlineşti, Nesvoia şi BȐlcȐuȐi, deputaȐii locali au adoptat hotȐrȐrea de a crea şcoala de bazȐ la MȐmȐliga, iar şcolile din cele trei localitȐţi sȐ fie transformate Ȑn filiale. Decizia a stȐrnit un val de nemulȐmire Ȑn rȐndul pȐrinȐilor şi a cadrelor didactice de la aceste şcoli. La iniȐiativa unui grup de pȐrinȐi decizia buclucaşȐ a fost contestatȐ Ȑn judecatȐ. Scandalul a Ȑnceput sȐ ia proporȐii şi astfel n-au ezitat sȐ se implice şi unii lideri ai societȐţilor naȐionale ale romȐnilor din regiune. Cauza celor trei şcoli a fost apȐratȐ la JudecȐtoria din Noua SuliȐ de cȐtre tȐnȐrul avocat cernȐuȐean Iosif CernuşcȐ. SentiȐnȐa instanȐei de judecȐtorie a fost Ȑn favoarea pȐrinȐilor şi astfel hotȐrȐrea de a reorganiza şcolile a fost recunoscutȐ ca fiind ilegalȐ. ToȐi au rȐsuflat cu uşurare, ȐnsȐ ulterior decizia de judecatȐ a fost atacatȐ de cȐtre primarul comunei MȐmȐliga, Arcadie Şova. Şi iatȐ cȐ zilele trecute Curtea de Apel de la VinnyȐea din nou dȐ cȐştig de cauzȐ pȐrinȐilor. Aici iarȐşi e meritul avocatului Iosif CernuşcȐ, care a reuşit sȐ convingȐ judecȐtorii prin probe veridice şi dovezi incontestabile cȐ reorganizarea se face cu grave ȐncȐlcȐri ale legii. Vestea a fost fȐcutȐ publicȐ Ȑn cadrul unei conferinȐe de presȐ organizatȐ la Centrul Cultural RomȐn "Eudoxiu Hurmuzachi" din CernȐuȐi de cȐtre avocatul Iosif CernuşcȐ, de cȐtre academicianul Vasile TȐrȐţeanu

A cȐştiga o bȐtȐlie nu ȐnseamnȐ a cȐştiga rȐzboiul



şi Arcadie Moisei, directorul Departamentului ȐnvȐţȐmȐnt şi ştiinȐa din cadrul centrului amintit. "Este o bucurie a noastrȐ, a pȐrinȐilor şi colectivelor didactice din cele trei sate romȐneşti care au reuşit sȐ ȐvingȐ o nedreptate. Ȑn urma unui proces anevoios, putem afirma cȐ Ȑn Ucraina existȐ JustiȐie!", a menȐionat Vasile TȐrȐţeanu. Potrivit lui Arcadie Moisei, reformele realizate Ȑn Ucraina ridicȐ multe semne de Ȑntrebare. "A fost pusȐ problema de a reduce cheltuielile pentru şcoli. Astfel a apȐrut ideea ȐnfiinȐirii şcolilor de bazȐ. Este o idee veche, care a existat ȐncȐ prin anii 60-70. AceastȐ idee a fost preluatȐ şi de conducerea comunei MȐmȐliga pentru cȐ avea un deficit bugetar foarte mare. ParticipȐnd la concursul anunȐat de Ministerul FinanȐelor, urmau sȐ beneficieze de fonduri importante destinate dezvoltȐrii comunitȐii teritoriale, dar şi a şcolilor". Juristul Iosif CernuşcȐ a trecut Ȑn revistȐ principalele momente din cadrul procesului judiciar, menȐionȐnd şi faptul cȐ e vorba de un caz Ȑnedit. "Este un proces judiciar fȐrȐ precedent Ȑn regiunea CernȐuȐi şi chiar la nivel de ţȐrȐ. Nimeni nu a mai ata-

cat astfel de hotȐrȐri ale consiliilor locale prin care se lichideazȐ şcolile. Pentru noi este o victorie mare, pentru cȐ este vorba de trei şcoli cu predarea Ȑn limba romȐnȐ. Era ȐncȐlcȐt dreptul pȐrinȐilor şi copiilor de a studia Ȑn limba maternȐ. A fost ȐncȐlcȐt art. 53 al ConstituȐiei Ucrainei care este Legea FundamentalȐ a statului".

A cȐştiga o micȐ bȐtȐlie nu ȐnseamnȐ a cȐştiga rȐzboiul. Cazul celor trei şcoli din raionul Noua SuliȐ se poate repeta şi Ȑn alte localitȐţi. Clasele superioare ale acestor instituȐii de ȐnvȐţȐmȐnt sunt formate Ȑn medie din cȐte 4-5 copii şi nimeni nu poate garanta cȐ peste o perioadȐ de timp aceste şcoli nu vor fi forȐate sȐ devinȐ filiale ale şcolii din MȐmȐliga. Reforma descentralizȐrii puterii de stat şi celei din ȐnvȐţȐmȐnt presupune şi eficienȐizarea cheltuielilor. Evident, copiii minoritȐţilor naȐionale nu ar trebui sȐ fie discriminaȐi şi trebuie trase semnale de alarmȐ atunci cȐnd viitorul şcolilor romȐneşti devine incert. Suspiciunile ar putea fi ȐnlȐturate la nivel legislativ, ȐnsȐ nici unul dintre parlamentarii bucovineni nu au venit Ȑn Parlament cu ideea de a proteja şcolile minoritȐţilor naȐionale.

Discursurile de apoi ale liderilor noştri care doar au "asistat" la şedinȐele de judecatȐ sunt menite sȐ gȐdile urechile oficialilor din capitala ţȐrii vecine. DacȐ acestea sunt jalnice şi pot storce lacrimi, atunci cresc şi şansele de a obȐţine şi fonduri menite protejȐrii identitȐţii naȐionale a romȐnilor din regiunea CernȐuȐi. Evident cȐ aceste fonduri nu ajung şi la şcolile din BȐlcȐuȐi, Nesvoia şi StȐlineşti, unde de ani de zile pedagogii consacraȐi trudesec cu discernȐmȐnt şi modestie tot pe ogorul limbii materne. Ȑn consecinȐȐ, tot tȐrȐboiul cu şcolile amintite a adus şi un prejudiciu colosal comunitȐii teritoriale MȐmȐliga, care a pierdut 1,8 milioane de grivne! ce urmau sȐ ajungȐ Ȑn Bugetul local. Evident aceştii bani urmau sȐ fie folosiȐi pentru dezvoltarea infrastructurii, inclusiv pentru necesitȐţile şcolilor. Nici primarul Arcadie Şova nu trebuie fȐcut Ȑap ispȐşitor Ȑn aceastȐ situaȐie, mai ales cȐ nici unul dintre liderii societȐţilor romȐneşti n-au cȐlcat Ȑn ultimele decenii pragul acestor şcoli pentru a se interesa de problemele sau bucuriile oamenilor care muncesc acolo.

Cei mai tineri părinți adoptivi din Ucraina

Vasile și Natalia CHIRILIUC din Ropcea au reușit să educe patru fiice, iar în prezent au cinci nepoței

Despre acest fapt mijloacele de informare în masă au scris în repetate rânduri, deoarece e dificil să găsești un asemenea caz. Cele două persoane tinere – de aceeași vârstă, Vasile și Natalia Chiriliuc din Ropcea, raionul Storozhineț, s-au căsătorit când ea împlinise 21 de ani, iar peste un an și-au exprimat dorința de a obține statutul de familie adoptivă.

În acel timp în vecinătate se întâmplase o mare nenorocire – murise o femeie, care avea patru copii. Toate erau fetițe. Tatăl, amărât, nu reușea să îngrijească de cele patru fiice. Viitorul copiilor era unul dintre cele cu puțină lumină. Acestei familii tinere i-a părut rău, că micuțele vor fi date la o Școală-internat și la Casa de copii. Sfătuindu-se, soții Chiriliuc au hotărât să ia în familia lor cele patru surioare: Natalia, Valentina, Viorica și Nadia și să le îngrijească ca pe ale lor.

În prezent toate fetele au familii proprii. Cea mai mare, Natalia, locuiește în Italia, are și o fiică, Vanessa, deja elevă în clasa a treia. Valentina s-a căsătorit în raionul Hliboca. La timpul său fata a învățat la Universitatea națională de tehnologie economică din Kiev și a obținut diploma de manager de afaceri de hotel. Printre altele, sora ei, Nadia, de asemenea a absolvit această instituție și are studii analogice. Valentina, împreună cu soțul Constantin, educă doi copii – Alexandra de cinci anișori și Maxim de șase luni. Tânăra familie a început să-și construiască propria lor casă. Și ultimul copil adoptiv – Viorica, după



absolvirea Colegiului de medicină și-a ales profesia de moașă. Ea are o fetiță, Anișoara, de 2,5 anișori. Ei trăiesc împreună cu soțul la Ropcea, în casa bunicii.

Nadia s-a căsătorit cu un băiat din Suceveni, raionul Hliboca. Ei au o fetiță, Lenuța, de două luni și în momentul de față se află în Franța pentru a câștiga un ban. Mai apoi vor reveni acasă, unde își vor construi cuibșorul lor.



Soții Chiriliuc, în vârstă de 36 de ani, glumesc că au deja cinci nepoți. Printre altele, ei au făcut nuntă pentru fiecare cele patru fete și în calitate de părinți le-au petrecut la o căsnicie fericită.

Și părinții, și copiii iubesc muzica...

Vasile și Natalia își cresc și educă într-o atmosferă caldă cei doi copii ai lor – fiul Dumitru, de 15 ani, și Alexandru, de 12 ani. Băieții sunt bine educați, ascultători, cumini și țin cont de sfaturile și învățăturile părinților, deoarece ei sunt cei mai buni pe acest pământ. Ambii au capacități muzicale și artistice. Despre astfel de copii se spune că sunt talente în-născute. Dumitru a absolvit anul trecut Școala de muzică din Storozhineț și în prezent învață în anul I la Colegiul de arte din Cernăuți (secția „Arta muzicii”). Studenții l-au ales starostele grupei și el este

unicul, care obține bursă. Dumitru este un virtuos interpret la acordeon. Acest instrument l-a îndrăgit încă din școală. Simultan își dezvoltă capacitățile vocale și are unele succese: el este adeseori invitat la evenimente festive. Oamenii admiră evoluarea sa în scenă, iar lui îi place să le creeze momente plăcute.

Fiul mezin, Alexandru, frecventează Școala de muzică din Storozhineț. Studiază vioara și cântă în corul de băieți al școlii. La școală învață foarte bine ca și fratele său mai mare și visează să organizeze un grup muzical propriu.



Și Dumitru, și Alexandru au participat din clasele mici în colectivele de amatori „Izvoras” și grupul folcloric „Tradiția”. Printre altele, și Natalia, și Vasile sunt înzestrați cu capacități artistice. Ambii fac parte din colectivele de cântece și dansuri „Tradiția”, care a fost învingător în repetate rânduri la diferite concursuri folclorice.

Casa familiei Chiriliuc e situată lângă drumul central, pe dealul cătunului Dumbrava din Ropcea. La exterior, parcă nu se deosebește cu nimic de alte case, dar odată ce pășești în ogradă ești copleșit de o aură deosebită: de parcă ai nimeri în lumea poveștilor. Aici totul e amenajat cu multă dragoste. Desigur că în timpul verii florile inundă curtea, bucurându-ți privirile. Peste tot sunt așezate figurile eroilor din povești sau sculpturi din lemn.

– Când reușiți să îngrijiți de toate acestea, mă interesez eu.

– Nu avem timp liber deloc, răspund soții Chiriliuc. În afară de aceasta avem și o gospodărie mare: două vaci, 10 porci, iepuri de casă, patru câini și două hectare de pământ, pe care cultivăm toate culturile agricole, necesare în gospodărie. Facem totul cu forțele proprii și suntem ajutați de toți copiii noștri. Foișorul acesta, care adăpostește 22 de persoane, devine aproape neîncăpător, când ne adunăm toți împreună. Nouă ne place când în casă e zgomotos, se adună lume, se aud glume, când există viață.

– Soțul meu pleacă la câștig, pe teritoriul Ucrainei. El nu are nici pașaport de străinătate, spune dna Natalia. Fiecare grivnă câștigată o cheltuim cu chibzuială, investind-o în afaceri. El a absolvit la timpul său Colegiul tehnico-profesional din Hliboca, mai apoi a urmat serviciul în armată, iar eu am lucrat ca ajutor de educator la grădinița de copii. Când ne-am căsătorit am început totul de la zero. Dar numai prin muncă se pot obține rezultate frumoase. Îi mulțumim lui Dumnezeu că suntem împreună și totodată pentru ceea ce avem.

F. COSTINEAN

Mărțișoare de la Roșă Stânca



Conform vechiului calendar românesc, 1 martie este considerat începutul unui nou an, iar „Mărțișor”, după cum scrie un clasic de al nostru, este „luna dintâi”.

Simbolul acestei luni, Mărțișorul, împletit de mâinile mamelor, din fir alb și roșu, a devenit o frumoasă tradiție la început de martie. El se poartă toată luna și apoi se leagă la crenguța unui pom fructifer tânăr, pentru ca acesta să înflorească și să rodească. În unele localități se poartă chiar până în ziua Florilor și tot se leagă la pomii fructiferi.

Pe malul iazului, la poalele dealului stâncii bătrâne, în jurul Școlii de gradul I-II nr. 17, la colțul Casei de Folclor de la Roșă Stânca cresc, înmuguresc și înflo-

resc crenguțe de mărțișoare de o frumusețe nemaipomenită. Gospodinele de la Roșă-Stânca cu brațe gingașe de mărțișoare înfrumusețează piețele și bisericile din orașul nostru.

În amiaza zilei de 1 Martie, când soarele strălucea și lumina curtea școlii noastre, mulțime de oaspeți au fost întâmpinați de orchestra „Mărțișor” de pe lângă Casa de Folclor de la Roșă-Stânca, condusă de Marian Ceaica și de directoarea școlii, dna Ludmila Pușcariova. Printre oaspeții fiind Consutul General al României la Cernăuți, doamna Eleonora Moldovan, însoțită de corpul diplomatic, doamnele Elena Cuzmina, adjunct al șefului Secției orașenești de învățământ, Elena Stancus, specialist principal la Secția

orașenească de învățământ, Lilia Govomean, metodistă la Institutul postuniversitar de perfecționare a cadrelor didactice, Ancuța Băcu, metodistă a profesorilor de limba și literatura română. Oaspeții au sosit în suburbia Roșă Stânca să participe la sărbătoarea „Mărțișorului”.

Adunați cu mic cu mare în sala împodobită de sărbătoare au asistat și au aplaudat un spectacol de primăvară, care a reușit să pună în valoare tradițiile și obiceiurile sărbătorii Mărțișorului la Roșă Stânca. Spectacolul a cuprins o serie de melodii și cântece românești, o scenetă și poezii consacrate Mărțișorului. Acest program minunat a fost condus de profesoara de muzică Elvira Marașciuc.

Oaspeții au fost încântați de un buchet de melodii populare prezentat de orchestra de instrumente populare „Mugurel”, de orchestra de instrumente populare „Mărțișor” de la Casa de Folclor de la Roșă Stânca.

Cei prezenți la sărbătoare au fost felicitați, oferindu-le Mărțișoare, de către ministrul consilier din cadrul misiunii diplomatice române din Cernăuți, domnul Ionel Ivan, de consulul Aurelian Rugină, dorindu-le tuturor o primăvară fericită.

Valentina MARAȘCIUC, profesoară de română la Școala medie incompletă nr. 17 din or. Cernăuți

Colaborare benefică între două colective de artiști amatori

La actuala ediție a Festivalului „Mărțișor”, organizat timp de 22 de ani de către Societatea pentru Cultura Românească „M. Eminescu”, s-au întâlnit pe scena cernăuțeană grupul folcloric „Ai lui Ștefan noi oșteni” din Vicovu de Sus, condus de profesorul Vasile Schipor, și vestitul ansamblu popular de dansuri de la Căminul cultural din Pătrăuți de Jos, „Mugurel”, condus de dna Larisa Popescu-Chedic. Autenticitatea costumelor, vocile deosebite, figurile dansurilor aduc în scenă un crâmpel din neuitatele noastre datini, tradiții, obiceiuri. Ori de câte ori îi văd pe vicovenii și pătrăuțeni, spun mereu că aceste două colective ar putea cuceri publicul spectator din întreaga Europă, dar și din întreaga

lume. Vicovenii, cu cântecele lor de suflet, cu versurile deosebite, iar pătrăuțenii, cu dansurile lor minunate.

De ceva vreme suntem în parteneriat cu vicovenii, fiind încadrați într-un proiect cultural comun. Așa că de câteva ori pe an la anumite sărbători, date importante, festivaluri, sunt prezenți vicovenii la pătrăuțeni și invers. Este o colaborare intensă și benefică pentru ambele părți.

Sperăm că această colaborare între cele două colective va da rezultate frumoase și pe viitor. Noi le dorim succese și realizări depline.

Eleonora SCHIPOR, profesoară



EXPERIENȚA ESTE DE FOLOS ȘI... NU PREA



Un fost colaborator al Societății publice pe acțiuni „Compania energetică „Cernivțioblenergo” a adus întreprinderii respective daune materiale pentru suma de 900 mii grivne. Procuratura regiunii Cernăuți a trimis în judecată actul de învinuire referitor la acest brav cunosător al contoarelor electrice. Ancheta

prejudiciară a constatat că inculpatul, urmărind scopul de a se îmbogăți pe calea obținerii veniturilor necontrolate de stat, posedând un nivel suficient de cunoștințe tehnice în domeniul sectorului energiei electrice, a elaborat un plan de comitere a crimei, la care i-a antrenat și pe foștii săi colegi de serviciu. În perioada

2010-2016 le-a acordat unor întreprinzători privați servicii nelegale în vederea reducerii cifrelor de pe contoarele electrice, fapt prin care a adus Companiei „Cernivțioblenergo” pagube materiale pentru suma de 900 mii grivne. „Maestrul” riscă cu închisoare pentru mai mulți ani. Sentința urmează s-o anunțe judecata.

TĂRIE CU MARCĂ DE BRAND PREGĂTITĂ ÎN GARAJ

Trei bărbați au fost trimiși în judecată după ce organele de anchetă au stabilit că aceștia au organizat, într-un garaj, o secție de fabricare a băuturilor alcoolice sub marca unor branduri cunoscute.

Un locuitor de 46 de ani din raionul Hotin, împreună cu fiul său de 22 de ani și un amic în vârstă de 24 de ani din raionul Zastavna, „fabricau” tărie sub marca cunoscutelor branduri „Hortitea”, „Pșenicina”, „Nemiroff”, „Hlibnyi dar”,

„Pervak”, „Vozduh”, „Kozatka rada”, „Green Day” și altele. În perioada septembrie 2015 – ianuarie 2017 aceștia au pregătit și au realizat persoanelor fizice și întreprinzătorilor privați 3.650 de sticle cu băutură, zece pachete cu băuturi alcoolice în volum de trei litri și 176 de pachete în volum de zece litri. Datorită intervenției oamenilor legii, activitatea nelegală a celor trei a fost stopată, iar mărturiile vinovăției membrilor grupării criminale – trimise în judecată.



DUMNEZEU NU BATE CU BĂȚUL

Polițiștii de la Secția raională de poliție Storojineț au primit un apel prin care li se comunica că niște persoane necunoscute au prădat biserica cu hramul Sfântul Dumitru din localitatea Igești. Oamenii legii, care s-au deplasat la locul cu pricina, au constatat că ușile în cazangeria bisericii au fost sparte, prin care hoții au pătruns în interior. Ulterior polițiștii au fixat că din biserică au dispărut două cruci, care nu aveau vreo însemnătate istorică, însă erau folosite în timpul serviciilor divine.



„COLECTORII” DE MAȘINI AU PRIMIT CÂTE CINCI ANI

Judecătoria raională din Vijnîța a susținut poziția Procuraturii din Chițmani și l-a condamnat pe un tânăr de



20 de ani și alți doi complici ai acestuia din regiunea învecinată Ivano-Frankivsk la cinci ani de privată a libertății. S-a constatat că, în perioada aprilie-mai 2016, inculpații au pus mâna în mod nelegal pe două mijloace de transport. O mașină a fost vândută, iar pe cealaltă cel trei urmau s-o desfacă pentru a realiza piese de rezervă.

Țigări de contrabandă camuflate între lemne



Grănicerii de la Punctul de trecere și control „Porubne” au reținut un autocamion, în care au descoperit un lot de țigări

de contrabandă bine camuflate între lemnele pe care le transporta. Apărătorii frontierei au constatat că sub lemne a

fost meșterit un ascunziș, în care șoferul putea să transporte obiecte de contrabandă interzise. A fost luată decizia de a descărca autocamionul pentru a constata numă-

rul precis al pachetelor de țigări ascunse. Experiența atestă că din asemenea ascunzișuri oamenii legii sustrag, de regulă, 20-30 mii pachete de țigări.



L-a prădat în stradă pe un bărbat căzut în neștire

Polițiștii de la patrulare au recepționat un apel prin care se comunica că, pe strada Mykolaivska, un bărbat zace în plină stradă. Polițiștii, sosiți la fața locului aveau să afle de la trecători că o femeie a reușit să-i ia bărbatului banii din portmoneu în timp ce acesta era fără cunoștință. Datorită măsurilor operative ale oamenilor legii, în scurt timp hoțul a fost identificat și reținut. A fost demarată o anchetă.

Șofer agresiv

Polițiștii de la patrulare au fost nevoiți să-l pună în cătușe pe un șofer, care, fiind oprit de oamenii legii, se comporta în mod neadecvat. Incidentul s-a produs în jurul orei două de noapte pe strada Pivdeno-Kilțeva. Polițiștii au oprit un automobil, la care nu era iluminat numărul de înmatriculare. Stând de vorbă cu inspectorii, șoferul s-a comportat deosebit de agresiv, striga și înjura cât îl ținea gura. Mai apoi bărbatul s-a trântit pe capota mașinii de la poliție afirmând că a fost accidentat de polițiști. La cerințele oamenilor legii de a-și corecta comportarea, bărbatul nu a vrut să reacționeze. Pentru a-l calma pe șoferul „înfierbântat”, oamenii legii au fost nevoiți să folosească cătușele. Au fost întocmite două procese-verbale în baza articolelor 173 (huliganism) și 185 (nesupunere dispoziției legale a polițistului).



ПАТРУЛЬНА
ПОЛІЦІЯ
ЧЕРНІВЦІВ

Două femei s-au luat la bătaie în stradă

Situația de conflict s-a produs aproape de miezul nopții pe Bulevardul Independenței din centrul regional. La fața locului a fost chemată poliția. Reclamanta a relatat oamenilor legii că între ea și o altă femeie s-a iscat un conflict, care s-a transformat mai apoi în bătaie. După aceasta femeia a înțeles că a pierdut și telefonul mobil, de dispariția căruia a învinuit-o pe rivala sa. Ambele au fost aduse la Secția de poliție pentru a fi elucidate toate împrejurările celor întâmplate.

Pagină realizată de
Dumitru VERBIȚCHI

● Îngrijirea tenului

CELE MAI EFICIENTE TRATAMENTE ANTIRID

După 30 de ani, femeile încep să se confrunte cu ridurile premature pe unele zone ale feței, în special în zona ochilor. Și odată cu înaintarea în vârstă, aceste riduri tind să devină mai proeminente, dacă nu sunt luate măsuri. Cel mai bun mod de a trata aceste semne de îmbătrânire, fără a fi nevoie să cheltuiești foarte mulți bani este de a folosi ceea ce ne oferă natura.

Ingredientele naturale sunt utilizate la scară largă pentru crearea de măști faciale, care sunt sigure și supereficiențe în lupta cu ridurile.

● Frunze de mentă și suc de lămâie

Această combinație de ingrediente este foarte eficientă în prevenirea ridurilor.



Caracteristicile ambelor ingrediente pot stimula colagenul și elasticitatea pielii.

Taie foarte mărunț un pumn de frunze de mentă și amestecă-le cu două lingurițe de suc de lămâie. Apoi, înmoaie o dischetă demachiantă în amestecul obținut și aplică pe zona din jurul ochilor. Lasă-l să acționeze timp de 15-20 de minute înainte de a clăti cu apă rece.

● Suc de ananas și apă de trandafir

Ananasul este fructul utilizat pe scară mondială împotriva semnelor inestetice ale îmbătrânirii, care este foarte eficient, mai ales atunci când sucul este combinat cu apa de trandafir.

Amestecă patru linguri de suc de ananas natural cu patru linguri de apă de trandafir. Înmoaie o dischetă demachiantă în lichid și aplică pe zona de sub ochi. O lași să acționeze timp de 25 de minute, după care clătești cu apă rece. Repetă tratamentul o dată sau de două ori pe zi pentru rezultate rapide.

● Albuș, lapte și miere

Toate aceste trei ingrediente sunt surse mari de antioxidanți și componente de întinerire a pielii, care pot elimina în mod eficient ridurile de sub ochi.

Bate cu furculița albușul de la un ou, două linguri de lapte și o lingură de miere. Amestecul obținut îl aplici pe zona de sub ochi uniform și îl lași să acționeze timp de 10 minute. Îndepărtezi pasta cu o cârpă curată înmuiată în apă. Apoi, aplică un toner hidratant.



Ce perdele sunt la modă anul acesta

Perdelele sunt un accesoriu foarte important pentru orice casă. Acestea pot schimba complet aspectul unei odăi, dându-i personalitate. Iată ce perdele sunt la modă anul acesta.

Culorile puternice. Dacă dorești să ai un geam "în ton cu moda", atunci optează pentru culori tari, precum porto-

modele cu imprimeuri florale, dar și cu figuri geometrice.

Imprimeurile pentru bucătărie. Perdelele pot înveseli o odaie și pot crea o atmosferă primitoare. Astfel, dacă pereții au o culoare deschisă, optează pentru o draperie de culoare deschisă. Totodată, într-o încăpere zugrăvită în culori precum



caliu, verde smarald și albastru deschis. Poți alege și galbenul, mai ales pentru bucătărie.

O combinație de culori cu care nu vei da greș anul acesta este maro cu verde, cât și roșu închis cu alb. Se poartă și

gri, mov sau albastru închis, alege o perdea de culoare deschisă.

Sunt la modă și perdelele cu imprimeuri, pentru bucătărie. În dormitor alege-le pe cele din materiale precum catifeaua, iar în sufragerie modele care permit luminii să treacă parțial prin ele.

Dacă îți ghidece cu flori pe pervaz, atunci încearcă o variantă de lungime medie, care să nu le acopere.

Perdele care alungă căldura. Ne desparte doar puțin timp până când temperaturile caniculare ale verii își vor face simțită prezența. Poți avea însă o casă răcoasă cu ajutorul perdelelor. Astfel, poți alege modele din bumbac sau din catifea. Trebuie doar să ții cont de faptul că modelele din catifea sunt mai greu de întreținut. Mai poți opta și pentru perdele din in, mai ales pentru camera de zi.



Calendarul legumicultorului

Legume care se seamănă sau se plantează în luna martie

■ **1-10 martie:** morcov, pătrunjel, mărar, leuștean, ridichi de lună, ceapă, usturoi, arpagic, mază-



re, spanac, salată pentru căpățână;

■ **10-20 martie:** morcov, pătrunjel, mărar, leuștean, ridichi de lună, ceapă, cartofi timpurii, mazăre, spanac, salată pentru căpățână, măcriș;

■ **20-30 martie:** ridichi de lună, cartofi timpurii, spanac, măcriș, mărar, se plantează soiuri de varză pentru producție timpurie.

Tot în luna martie se poate face și repicatul răsadurilor în cuburi sau ghivece nutritive destinate culturilor timpurii de câmp (tomate, ardei, vinete).



În a doua jumătate a lunii se plantează în răsadnițe castraveții și ardeii, dar se pregătesc solarile pentru tomate și vinete. Tot în martie, se continuă dezinfectarea răsadnițelor, solarilor cu formalină sau sulfat de cupru.

Gătiți gustos împreună cu noi!

● SALATĂ ORIENTALĂ DE POST CU CIUPERCI

Bogată în vitamine și minerale, această salată orientală de post cu ciuperci te va ajuta să treci mai ușor peste zilele de post în care ești nevoit să te abții de la mâncărurile preferate. Ingredientele prezentate mai jos ajung pentru 6 porții.

Ingrediente: 1 conservă de ciuperci, 8 cartofi mari, 2-3 cepe roșii, 150 grame măsline, 3 gogoșari, 3 castraveți murați, 5 linguri de ulei, 3 linguri oțet, 1 lingură de muștar, sare, piper.



Mod de preparare. Cartofii se curăță, se spală și se pun la fiert într-o oală cu apă rece și puțină sare. În timp ce cartofii fierb, ne ocupăm de celelalte ingrediente. Scoatem ciupercile din conservă și le punem la scurs. Apoi ne ocupăm de ceapă, pe care o tăiem solzișori. După ceapă, tăiem gogoșarii și castraveții rondoale. Dacă nu avem măsline fără sămăburi cumpărate, le scoatem noi sămăburi și le tăiem mărunț. Într-un vas adăugăm uleiul, oțetul, muștarul, sarea și piperul. Le amestecăm bine și apoi punem și ciupercile și amestecăm. După ce au fiert cartofii îi scoatem pe o farfurie și-i lăsăm la răcit, pentru a nu se sfărâma când îi amestecăm.

După ce s-au răcit, îi tăiem cubulețe nici prea mari, dar nici prea mici. Adăugăm legumele și amestecul de ulei. Amestecăm cu grijă. Pentru ca salata să fie mai gustoasă, este indicat să o lăsăm 10-20 de minute la frigider, pentru ca aromele să se pătrundă cât mai bine. Cei dragi vor adora această salată orientală de post cu ciuperci.

● CUM FACEM MAIONEZĂ DE POST... DIN PUFULEȚI

Doar pentru că e post, nu e cazul să renunțăm la rețetele cu maioneză. Trebuie doar să le adaptăm un pic, cu puțină inspirație.

Ingrediente. 1 pungă de pufuleți simpli, puțină apă, 1 linguriță de muștar, 100 ml ulei de floarea soarelui, zeamă de lămâie după gust, 1/4 linguriță de boia dulce.

Mod de preparare. Se sfărâmă pufuleții și se pun treptat într-un castron, în timp ce îi stropim cu apă. Nu se pune foarte multă apă, chiar dacă aparent ei o pot absorbi, deoarece își pot schimba în scurt timp consistența. Se amestecă cu o lingură de lemn. Se adaugă uleiul treptat, ca la maioneza cu ouă. Când se îngroașă suficient, se adaugă muștarul și zeama de lămâie. În cazul în care considerați că e nevoie, puteți adăuga condimente: sare, boia etc.

● GHIVECI CĂLUGĂRESC

Ingrediente: 2-3 cepe, 1 varză (crudă sau murată), 2-3 sfece, 2-4 morcovi, 10-15 măsline întregi, 10-12 păstăi de fasole, 1 cană mazăre boabe, 1 vânăță, 2 dovlecei, 4-5 roșii sau 2 linguri bulion de roșii, 1 pahar ulei, 1 legătură pătrunjel, 1 conopidă mică, 10 boabe de piper, 2 foi de dafin, sare.

Mod de preparare. Se curăță legumele și se spală. Varza și ceapa sunt tocate în fâșii și puse în



castron, presărate cu sare, apoi trebuie frământate cu mâna câteva minute ca să lase zeamă. Se scurg de suc printr-o sită. Sfecla se taie și ea fâșii, iar morcovii – rondoale. Se călesc toate legumele tăiate într-o cratiță mare, în care s-a turnat un pahar de ulei, la foc mic, până se înmoaie. După aproximativ 30 de minute, timp în care trebuie să miști cratița într-o parte în alta ca să nu se prindă (amestecând cu lingura de lemn poate sfărâma zarzavatul), puteți adăuga dovleceii curățați de coajă și tăiați bucăți și vânăta tăiată felii subțiri, pe care le lăsați la fiert încă 10 minute. Fasolea păstăi, conopida și mazărea, fierte în prealabil, se adaugă peste celelalte legume, împreună cu un praf de sare. Se adaugă și măslinele, după care se curăță roșiile de pieliță, se taie bucăți și se amestecă și acestea cu legumele. Se mai adaugă sare după gust, foi de dafin și boabe de piper, după care lăsați compoziția să scadă la cuptor, aproximativ 30 de minute. La final se adaugă pătrunjelul tăiat mărunț. Ghiveciul călugăresc se poate servi și rece. **Poftă bună!**

Doamne de succes

Majoritatea valorilor umane sunt de genul feminin, lucru pe care îl recunoaștem, îndeosebi, în Ziua Internațională a Femeii. Apreciindu-le meritele, de fiecare dată rămânem încântați de bărbăția și gingășia femeii, calități care îi asigură succesul. Iată unele doamne ale succesului în viziunea „Libertății Cuvântului”.

0 familie prosperă – un stat prosper

Lilia IASTREMSCA, primarul satului Țureni, raionul Herța:

– Am o deosebită plăcere să constat că în localitățile noastre ce țin de Consiliul sătesc Țureni, avem femei harnice, frumoase, ocrotitoare ale căminului familial. O parte dintre femeile din localitate lucrează la școală, la Consiliul sătesc, la Oficiul poștal și la unitățile comerciale. Consătenele noastre și-au găsit ocupație în oraș, la Întreprinderea „Kolos” din vecinătate. Dar sunt și tinere familii care pleacă peste hotare ca să-și asigure existența, să-și construiască case proprii. Viața a demonstrat că, dacă tinerele familii își găsesc rostul vieții la baștină, ele devin mai trainice, mai prospere, mai fericite. Iată de ce statul trebuie să aibă grijă de crearea a cât mai multe locuri de muncă, căci prin aceasta aduc bunăstare și tihnă în familii, întregesc bucuria femeii – soție, mamă, bunicuță.



Școala e ca o mamă bună

Eugenia FACAS, directoarea Școlii medii incomplete nr. 13 din Cernăuți:



ei să fie fericiți. Anume astfel ne înțelegem misiunea noi, cadrele didactice de la Școala din suburbia Horecea.

– Ziua de 8 Martie constituie o sărbătoare deosebită pentru colectivul pedagogic al școlii noastre, unde majoritatea sunt femei. Avem și mirese frumoase, și soții grijulii, și bunicuțe iubitoare... Și elevele noastre sunt sârguincioase și ascultătoare, iar mamele lor – binevoitoare, gata oricând să-i ajute pe pedagogi în procesul de instruire și educație. Școala e ca o mamă bună, ea cunoaște necesitățile copiilor, pentru ca

Iubirea, fericirea, familia – toate sunt de genul feminin...

Doina BOJESCU, scriitoare, redactor-șef al ziarului „Concordia”:



să fie cea mai iubită și cea mai fericită, dar și cea mai puternică... Ea apără familia de toate greutățile vieții, astfel salvând și societatea.

– Poezia și femeia sunt foarte apropiate. Iar gingășia este caracteristică pentru ambele. Chiar și în lirica scrisă de un bărbat predomină femininul prin imaginile primăverii, mamei, femeii iubite, florilor. Renașterea e la fel de genul feminin. O străveche legendă despre crearea lumii, puțin cunoscută, afirmă că la începuturile vieții pe pământ a stat zeița-femeie.

Femeia trebuie

Muzica este totul pentru mine

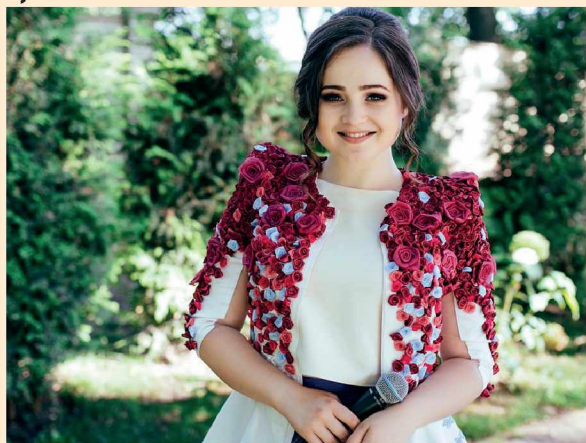
Ala CAȘTELEAN, tânăra care și-a propus să cucerească ascultătorii prin voce și carismă:

„Muzica este totul pentru mine”, afirmă ea. Deși are o vârstă tânără, Ala Caștelean, originară din localitatea Dranița, raionul Noua Suliță se poate mândri cu o voce deosebită. Cântă de când se ține minte și este considerată una dintre cele mai bune voci tinere ale regiunii Cernăuți. Este o interpretă a cântecului bucovinean cu o sensibilitate aparte.

Se dedică total muzicii, repetă ore în șir, își antrenează vocea cum știe ea mai bine și, într-un final, surprinde cu interpretări pe cât de sensibile pe atât de inedite. Nu are un secret anume. Tot ce contează este să simți piesa până în adâncul sufletului. Are planuri mari, iar pentru aceasta promite să muncească înzecit. Noi îi dorim mult noroc și inspirație.



Cu dragoste față de profesia aleasă...



Tatiana PREOTESA, s-a născut la 15 octombrie 1990, pe malul stâng al Prutului, în localitatea nouășulițeană Tărășăuți. După absolvirea școlii medii din satul natal și școlii de muzică, clasa pian, și-a continuat studiile la Facultatea de istorie, politologie și relații internaționale din cadrul Universității Naționale „Iu. Fedkovyci”, din Cernăuți. În prezent, ea este tânăra care face parte, de câțva timp, din marea familie a postului TV Bucovina, unde lucrează în calitate de jurnalistă, iar în week-end ca moderatoare la diferite ceremonii.

Este o domnișoară foarte talentată și perseverentă. Ne bucurăm enorm pentru succesul ei. Să sperăm ca din ce în ce mai mulți tineri să aibă parte de această râvnă și dragoste față de profesia aleasă. Dragă, Tatiana, succese remarcabile în activitatea de creație și spor pe viitor.

CertIFICATELE fERICIRII



Cristina CRIVȚOVA, notar public, originară din localitatea Corovia, raionul Hliboca:

– Profesia de notar public este, în majoritatea cazurilor, îmbrățișată de către femei. Un adevărat profesionist vede în actele întărite și autentificate de el destinul omului. Mă bucur sincer când pot să-l ajut pe om, ca el să se simtă mai sigur și mai încrezut în forțele proprii.

Le doresc tuturor femeilor un destin fericit, iar nouă, notarilor, să autentificăm cât mai multe certificate de naștere și de căsătorie.

Întâlniri de suflet



Ana TODERIȘINA, profesoară la Gimnaziul nr. 6 din Cernăuți:

– Femeile merită să fie fericite. Multe depind de împrejurări, dar și multe – de însăși femeia. Sunt profesoară de educație fizică și, totodată, particip la activitatea artistică, care cere creativitate și multă energie. Pe lângă Clubul „Doamna succesului” din Cernăuți funcționează Teatrul de tradiții populare. Noi, membrele lui, suntem participante permanente la „Întâlnirile bucovinene”, care se desfășoară în fiecare an la noi, în Cernăuți, precum și în România, Polonia și Ungaria. Scopul lor este înfrățirea prin cultură, iar o astfel de înfrățire este durabilă în timp.



În fonoteca de aur a Radioului Ucrainean se păstrează o imprimare a cântecului „Vine, vine primăvara” în interpretarea elevei de la Marșinți, Sofia Rotaru. Expertii, care au selectat acest cântec pentru istoria muzicii și generațiile viitoare din Ucraina, au văzut în acea tânără dintr-un sat necunoscut pentru ei din regiunea Cernăuți un adevărat fenomen. Acel cântec popular românesc de primăvară i-a deschis calea în artă Sofiei Rotaru – artistă a poporului din Ucraina, Moldova și fosta URSS.

Cu un cântec din repertoriul Sofiei Rotaru, în primăvara anului 1977, a uimit juriul unui prestigios concurs republican o altă tânără marșințeană, Lilia Sandulesa. Succesul ei a fost atât de convingător, încât i s-a propus scena profesionistă pe care urma să evolueze ca solistă a Ansamblului vocal-instrumental „Apă vie”, nou creat la Filarmonica regională din Cernăuți. Cu timpul, Lilia Sandulesa a devenit a doua artistă a poporului, originară din Marșinți.

Ca florile de primăvară sclipesc medaliile cucerite la campionatele continentale și mondiale de atletă Natalia Lupu, a treia legendă a satului Marșinți, de două ori participantă la Jocurile Olimpice.

Fieele acestei pitorești localități din valea Prutului continuă să încante lumea prin harul lor. Dar în cununa ei sunt și alte flori alese, flori rare, flori scumpe, fără care Marșinți n-ar fi acel ce este – sat de oameni hamici, gospodari, păstrători și creatori de valori spirituale.

De la „Mărțisor” a pomit povestea „Țărăncuței”

Un sat atât de mare și cu atâtea

Flori alese din cununa satului Marșinți



talente ca Marșinți ar trebui să aibă o casă de cultură ca-n povești, dar toată această amplă activitate se desfășoară într-un edificiu obișnuit și vechi. Pe timpurile nu prea îndepărtate, când gospodăria agricolă locală dispunea de milioane pe cont, a început construcția unei grandioase case de cultură, dar au urmat ani de criză și transformări și constructorii n-au mai revenit pe acest șantier. Ca să fie finalizate lucrările sunt necesare câteva zeci de milioane de grivne și alte milioane anual pentru întreținerea unui astfel de edificiu, a explicat primarul satului, dl Gheorghe Nichitovici. Deocamdată bugetul local nu-și poate permite un astfel de „lux financiar”, dar viața culturală la Marșinți decurge așa cum o planifică lucrătorii culturii, susținuți de Consiliul sătesc, de școală și de entuziaștii satului. Doamna Aurelia Bordian, șefa clubului din sat, recunoaște: „Clubul vechi și scena mică este o incomoditate, dar nu o piedică pentru cântecele și dansurile noastre. Odată, la un festival am văzut cum cântă vecinele noastre din Stroiești și mai multe femei de la noi din sat mi-au zis: „Și noi putem avea o astfel de grupă vocală” și în martie 2011 am creat ansamblul vocal „Țărăncuța” – douăsprezece femei cu har și dor de cântec în suflet. M-a ajutat mult Maria Ștefanesa, fostă profesoară, iar Sofia Roșca, solista ansamblului și meșterită populară, a asigurat întregul colectiv cu costume naționale autentice. Avem cinci complete de costume.



Apariția noastră pe scenă a fost surprinzătoare și însoțită de succes. După patru ani de activitate am primit și titlul onorific de „colectiv popular”. Ne prezentăm pe scenă nu numai în costume populare autentice, dar avem în repertoriu vreo șaizeci de cântece culese de la bătrânii satului.

„Sunt umbra unei flori”

La Marșinți cel mai răspândit nume feminin este Sofia. Dacă uneori Marșinți se asociază cu numele Sofiei Rotaru, aceasta nu înseamnă că toate celelalte Sofii nu se străduiesc să-și

proslăvească vatra strămoșească. Este cazul Sofiei Roșca, devenită vestită în ultimul timp și în regiune, și în România, și în Moldova, datorită „Țărăncuței”. Această activitate a inspirat-o atât de mult, încât doamna Sofia compune cântece proprii. A editat chiar și o plachetă de versuri. Acum pregătește a doua carte. „Am numit-o „Sunt umbra unei flori””. O astfel de floare o consider pe Sofia Rotaru, căreia i-am compus un cântec, explică doamna Sofia Roșca. Încă nu am avut posibilitate să i-l transmit, dar, iată, am reușit să fac acest lucru pentru cea de a doua noastră vedetă – Lilia Sandulesa. Cântecul și poezia sunt cele două aripi ale mele, iar de mare ajutor îmi este fiica Natalia, care filmează și imprimă evoluările „Țărăncuței”. Într-un cuvânt ne popularizează activitatea și înveșnicește aceste clipe trăite în lumina cântecului”.

Prima învățătoare a campionului Ucrainei

Înainte de a ajunge directoare a Complexului Instructiv-Educativ Marșinți, dna Rodica Galac a fost învățătoare la clasele primare. Ca și oricărui pedagog, îi place foarte mult când i se spune cu profund respect „prima mea învățătoare”. „Sosesc pe adresa școlii scrisori de mulțumire de la foștii elevi de-ai noștri, care, împreună cu părinții, s-au mutat cu traiul și s-au transferat în alte școli. E o mândrie pentru noi, fiindcă semințele înțelepciunii au nimerit în sol fertil. Unul dintre cei mai buni elevi de-ai mei a fost Eduard Ștefanesa, campion al Ucrainei la lupte. În afară de sport îi plăcea să recite poezii, să cânte. Am susținut-o pe mama lui, atunci când Eduard a fost invitat la Școala sportivă-internat din Kiev, și am convins-o să-i permită să treacă încolo cu învățătura, căci e spre binele lui și va ajunge un mare sportiv. Spusele mele s-au adevărat. Eduard va absolvi în

curând școala medie, fiind deja și campion al țării. Înainte îl așteaptă o carieră sportivă strălucită”.

În biroul directoarei sunt o mulțime de trofee cucerite de elevii școlii la competiții sportive. „La Marșinți cântecul și sportul se țin mână de mână, explică doamna directoare. E și rezultatul muncii pedagogilor noștri (majoritatea lor fiind femei), care știu să descopere la timp harul copiilor, să-i susțină, să-i încurajeze ca ei să obțină performanța dorită”.

De la vânzătoare – la antreprenoare

Doamna Tamara Scrândița a lucrat 16 ani vânzătoare și, folosindu-se de șansa apărută, a transformat magazinul în bar, apoi în restaurant, numindu-l „Speranța”. Și nu întâmplător, căci una din fiicele sale poartă numele Nadejda, adică „Speranța” în românește. „Bunicul meu, Alexei, a trudit 12 ani la cârciuma din centrul satului, care aparținea unui evreu și toată viața a visat să aibă și el o cârciumă, povestește dna Nadejda Scrândița. Dumnezeu i-a dat zile multe și a văzut-o pe nora sa, Tamara, stăpâna cârciumii, cum spunea el. Era foarte fericit și la cei 90 de ani ai săi se scula dimineața, se bărbiera, îmbrăca haine curate și venea la bar să facă puțină ordine. Barul era chiar în curtea casei părintești. Alături locuia o bătrânică singuratică. Familia noastră a îngrijit de ea și bătrânică ne-a lăsat ca moștenire casa. După moartea ei am nivelat terenul și tatăl meu, Gheorghe, tâmplar iscusit, a ridicat pe el căsuțe din lemn unde pot servi masa clienților. Tot el a împodobit cu piese din lemn exteriorul restaurantului „Potcoava” de la răscrucea drumului de lângă Rângaci”.

Familia de antreprenori Scrândița dispune de trei restaurante și afacerea ei este una de succes. „Socrul Alexei m-a învățat cum trebuie să gospodăresc, recunoaște doamna Tamara Scrândița. Într-o iarnă, când eram la început de cale, m-am dus la el să împrumut o sumă anumită de bani, căci îmi trebuiau de urgență. Să știți că nu mi-a dat. Nu a fost un om zgârcit, ci mi-a demonstrat cum pot fi folosiți eficient banii. Îi sunt recunoscătoare pentru aceasta. Businessul nostru este unul de familie: mă ajută soțul, cele două fiice, Nadejda și Olesea, ginerii, alte rude. Oricât de ocupată aș fi, dar deseori tai câte o găscă și o gâtesc așa cum știu eu ca să-mi văd întreaga familie adunată în jurul mesei. La restaurantele noastre foarte des au loc nunți, cumetrii. Le doresc tinerilor însoțite, tinerilor părinți, care și-au petrecut acolo cele mai însemnate clipe ale vieții, iubire, fericire și noroc”.

Este o urare sinceră a unei soții, mame și bunicuțe fericite.



Oleg Ratii, noul antrenor al FC Bucovina



Potrivit serviciului de presă al echipei, Oleg Ratii de 46 de ani a fost desemnat în funcția de antrenor principal al FC Bucovina. În lista antrenorilor secunzi figurează ex-mijlocașul echipei Metalist, Valentin Sliusar, Andrei Nikitin și Ruslan Gunciak.

Echipa va evolua în noul sezon cu 11 jucători noi în componență. Actualmente jucătorii se antrenează în regiunea Transcarpatia. Susținerea financiară promisă de autorități rămâne sub semnul întrebării. Reamintim că recent primarul Cernăuțului a promis că Consiliul Orășenesc va aloca echipei 1,5 milioane de grivne, iar Consiliul Regional – 500 mii de grivne. Noul antrenor al FC Bucovina s-a născut pe 6 iulie 1970 la Harkiv. Are o bogată experiență de jucător și antrenor. În perioada 2012-2015 a antrenat echipa națională de juniori a Ucrainei. "Avem foarte mult de lucru. Pe 19 martie avem programat primul meci oficial din acest sezon și trebuie să fim pregătiți", a declarat Oleg Ratii.

● Atletism

Argintul Ruslanei Tyhoțka la Campionatul național de atletism



Sportiva cernăuțeană Ruslana Tyhoțka a cucerit medalia de argint în cadrul Campionatului Ucrainei de atletism, care s-a desfășurat în orașul Sumy. Tyhoțka a ocupat locul doi la proba de triplu salt. Din componența echipei bucovinene au făcut parte 10 sportivi. Remarcăm și faptul că Emil

Ibraghimov a ocupat locul 8 la proba pe distanța de 60 metri, iar Maria Rusnak, la aceeași probă, s-a clasat pe locul 4.



Cernăuțenii sunt invitați la YOGA festival

Festivalul YOGA ART WEEKEND va avea loc la Cernăuți pe 11 martie curent în incinta Centrului Cultural "Vernisaj". Organizatorii invită cernăuțenii, dar și oaspeții orașului de a practica yoga, a medita și a se relaxa și de a opta pentru un mod sănătos de viață. Participanții la acțiune vor avea posibilitatea să asiste la orele ținute de experimențați antrenori

de yoga, să afle rețetele unor bucate sănătoase și să participe la programul muzical susținut de trupa Scret Forest. "Scopul nostru este de a promova stilul de viață sănătos și sportul în rândul populației Ucrainei. Prin urmare, dorim să antrenăm în aceste activități un număr cât mai mare de persoane", menționează coordonatorul proiectului, Oleksandr Makarov.

Bilanțul anului sportiv



Potrivit rezultatelor înregistrate în anul precedent, 5 sportivi din regiune au primit premii în bani, iar alți 15 sportivi au beneficiat de burse lunare în valoare de 1.500 grivne din partea Administrației Regionale de Stat. Despre aceasta a anunțat în cadrul unei conferințe de presă Bogdan Vitovskiy, șeful Direcției în chestiunile tineretului și sportului din cadrul ARS. Prezentând bilanțul anului sportiv 2016, B. Vitovskiy a menționat că anul trecut 130 de sportivi din regiune au participat la 130 de competiții naționale (243 de câștigători și premianți) și 32 de competiții internaționale (57 de câștigători și premianți). De asemenea, în anul 2016 au fost incluși în loturile naționale 125 sportivi din regiune. Trei sportive bucovinene – Natalia Lupu, Ruslana Tyhoțka și Lidia Sicenikova – au participat la ediția a XXXI a Jocurilor Olimpice de la Rio. "În anul 2016 pentru cultură fizică și sport, din diferite surse au fost alocate 49 milioane de grivne (inclusiv 46 milioane 578 mii grn. din bugetele locale), a specificat B. Vitovskiy.

Viața unei soții de fotbalist: Vilă cu 10 dormitoare, teren de 50.000 metri pătrați și coafor la parter

Dawn Ward, soția fotbalistului britanic Ashley Ward, este cunoscută mai ales pentru rolul din reality show-ul Real Housewives of Cheshire. În vârstă de 43 de ani, Dawn Ward cheltuiește mii de lire sterline pe sticle de șampanie, are un salon de frumusețe în casă și locuiește într-o vilă cu 10 dormitoare, scrie Business Magazin. Recent, ea a inaugurat o clinică de chirurgie estetică într-o clădire din apropierea casei unde prietenele ei – la rândul lor faimoase – să-și poată „repara” problemele legate de Botox.



Cristiano RONALDO a devenit cel mai bun marcatore din penalty din istoria Campionatului spaniol

Cristiano Ronaldo a ajuns la 57 de goluri marcate din penalty în Campionatul Spaniei, un record al competiției, devansându-l pe mexicanul Hugo Sanchez. Internaționalul portughez a transformat 57 dintre cele 66 de penalty-uri pe care le-a executat în campionat, în 255 de meciuri jucate. În toate competițiile, Cristiano Ronaldo a înscris de 70 de ori din penalty din 81 de posibilități avute la Real Madrid. Hugo Sanchez, în schimb, a marcat 56 de goluri din penalty, din 71 de încercări, în 347 de apariții la Real Madrid, Atletico Madrid și Rayo Vallecano.



De multe ori în această viață omul își dă seama uneori cam târziu despre faptele nedemne, săvârșite de el. Și e bine atunci când puterea credinței îl readuce pe calea cea dreaptă. Căci numai ea, aceea putere a credinței, îl poate schimba pe om spre bine, așa precum s-a întâmplat și cu eroul povestirii de mai jos, pe care sărăcia și neajunsurile l-au împins la o faptă rușinoasă și nedemnă de un om al lui Dumnezeu.

Ilie crescuse într-o familie cam numeroasă de sub streșina pădurii. În copilărie putea să hoinărească zile întregi la umbra copacilor, vorba versului eminescian, nesăturându-se de trîlul drag al păsărelelor și de verdele abundent al codrului. După absolvirea școlii medii din satul natal părinții l-au ajutat cu mult drag să fie admis la studii la o școală tehnico-profesională din centrul regional, unde, timp de doi ani, urma să cunoască tainele profesiei de "stăpân al pădurilor", adică celei de pădurar. Doi ani au trecut cu iuteala fulgerului și iată că Ilie se vede cu diplomă în mâini și este repartizat, după cum se făcea pe timpuri, cu serviciul la un ocol silvic de la poalele munților. Bucuria lui nu avea margini. Dragostea pentru feeria munților venea încă din copilărie. Când ieșea cu oile la păscut, nu se juca ca alți copii de seama lui, ci se urca pe cel mai înalt deal din apropiere și admira culmile scăldate în ceața alburie. Putea să stea acolo ore în șir admirând frumusețea munților.

Era prin clasa a șasea când, alături cu alți colegi de clasă, a avut norocul să se afle în Carpați. Încă pe atunci, după cum își amintește, i-a încolțit în inimă dorința de a deveni specialist în domeniul pădurilor pentru a fi mereu aproape de verdea minune a codrului. Acest vis l-a urmărit, după cum vă spuneam, până la balul de absolvire din școala natală. Când le-a spus părinților că vrea să se înfrățească cu codrul, aceștia nu i-au stat în cale, ba l-au și ajutat să-și realizeze speranța din copilărie. Uitam să vă spun că Ilie era de multe ori alături de tata, acesta fiind un iubitor de animale neîntrecut. Și Ilie a deprins dragostea pentru viețuitoarele pădurii. De multe ori îi venea să aducă niște fân pentru iepurii din pădure pe timp de iarnă.

Acel ocol silvic avea și o cantină, unde luau masa lucrătorii din birouri, precum și tăietorii de pădure, care erau mulți la număr. Ocolul mai avea o mică fabrică de prelucrare a lemnului și un gater, unde lucrau vreo zece oameni. Cam la un an de la venirea lui Ilie, la cantina ocolului silvic sosi la practică o fată, care învăța la o școală culinară din centrul regional. Liliana, așa o chema pe acea fată de o rară frumusețe, emana căldură și gingășie în jur prin bunătatea ce-i era proprie. În scurt timp Liliana i-a căzut tronc la inimă lui Ilie și flăcăul căuta orice prilej s-o vadă, s-o asculte și să-i vorbească. Peste vreo șapte luni rudele și prietenii s-au veselit la o nuntă de zile mari a celor doi. Părinții flăcăului au îndrăgit-o din prima zi: harnică, ageră la minte și comunicabilă cu cei din jur, orice apariție a Lilianeii în casa socrilor era o adevărată sărbătoare. Mama-soacră nu se sătura să stea de vorbă cu ea. Tinerii au locuit un timp într-o odaie a ocolului silvic. Mai apoi, cu ajutorul

Forța magică a credinței



părinților, și-au durat o casă frumoasă cu multe odăi chiar sub geana codrului, încăpătoare, în care, vorba lui Ilie, să nu contenească niciodată răsul zgomotos al copilașilor care aveau să vină. Locul de casă l-a ales Ilie, iar Liliana era de acord cu toate dorințele soțului. Odată cu intrarea în casă nouă, barza le-a adus și primul bebeluș. O duceau destul de bine. Între timp, Ilie avansase în post și lucra la raion, iar Liliana a fost numită bucătăreasă-șefă. Însă, bucuria lor n-a durat mult, deoarece fabrica a dat faliment și, respectiv, s-a redus numărul tăietorilor de pădure. A fost închisă și ospătăria și Liliana a rămas fără lucru. Ageră din fire, femeia s-a descurcat repede. A înțeles că nu e bine să trăiască numai pe un singur salariu. Și cei doi decid să deschidă în casa lor un mic magazin. Au pregătit toate cele necesare și au adus marfă de primă necesitate. Liliana îi deservea pe cumpărători – lucrătorii ocolului silvic, care mai rămaseră pe acolo și pe alți oameni, care locuiau prin apropiere.

Când pleca în centrul raional după marfă, tânăra femeie lăsa magazinul în seama Lenuței – o fată din vecini cu care se împăca foarte bine. Avea încredere în vecini, deoarece erau oameni cinstiți și săritori la nevoie. La ei, adică la badea Vasile și la lelea Ana, rămânea și feciorul lor, Silviu, atunci când Liliana era plecată cu treburile ei, iar Ilie se afla la serviciu. Părinții Lilianeii locuiau într-un sat vecin, neavând pe nimeni pe lângă ei. Când Silviu a împlinit doi anișori și era tocmai bun de pozne, bunei l-au luat la ei în timpul verii. Tot atunci Ilie a fost trimis la cursuri de perfecționare tocmai la Kiev. Toate grijile casei au rămas în seama Lilianeii. Avea noroc de bunii ei vecini, care-i săreau în ajutor ori de câte ori avea nevoie.

Într-o zi de duminică Liliana a decis să-și viziteze părinții. O cuprinsese și un dor înțeles de

fecioraș. A lăsat, ca de obicei, magazinul în seama Lenuței, a încuiat ușa casei, iar cheia i-a încredințat-o lui badea Vasile. S-a întors a doua zi către seară. A luat cheia de la vecini, a deschis ușa și a observat că în lipsa ei cineva a intrat în casă. Inima era gata să-i sară din piept. A fugit imediat la locul unde ținea banii. Era un ascunziș de nădejde. Banii erau la loc. Numărându-i, s-a convins că totul e în regulă. Rotindu-și privirea prin casă, a observat că nu e la locul ei cutia în care ținea cele câteva bijuterii din aur pe care le primise în dar de la soț cu diferite ocazii. Un fior rece i-a trecut prin tot corpul. Bijuteriile lipseau. După ce s-a liniștit puțin, a început să presupună cam cine ar fi putut face acest rău. Dintr-odată observă că fereastra de la bucătărie, care dădea în grădină, era deschisă. Și-a amintit că, plecând în grabă la părinți, a uitat s-o închidă. Deci, cineva s-a folosit de neatenția ei. Dar cine? Toată noaptea n-a putut închide un ochi, depănând fel de fel de gânduri.

A doua zi s-a trezit cu mari dureri de cap. Când au venit vecinii să afle ce mai face Silviu, Liliana n-a scos nici un cuvânt despre cele întâmplate. Îi era teamă să nu-i jignească cumva cu bănuielile ei. Îi cunoștea foarte bine, avea încredere în ei. Seara i-a dat un telefon lui Ilie și i-a povestit despre cele petrecute în lipsa ei. I-a mai spus că n-a anunțat poliția ca să nu-i obijduiască cumva pe vecini. Ilie a sfătuit-o, totuși, să anunțe poliția. Posibil, hoțul va mai reveni la locul infracțiunii dacă va vedea că nu este căutat.

Peste câteva zile de la acea întâmplare, pe timp de noapte, cineva a bătut ușurel în ușă. Abia atunci Liliana a înțeles că soțul avu dreptate. Trebuia să anunțe poliția, dar era târziu. Hoțul revenise la locul furtului. „Oaspetele nocturn” a mai bătut de câteva ori. Liliana căuta un obiect oarecare să se apere de

hoț. N-a găsit nimic, nefiind pregătită pentru asemenea vizite. Întâmplător a găsit în colț, lângă ușă, mătura. Când a aprins becul, a văzut în prag un bărbat înalt și voinic cam între două vârste, ținând ceva în mână. L-a întrebat cine este și ce dorește. El i-a răspuns că este hoțul, care i-a furat bijuteriile duminică seara și că a venit să i le restituie. Crezând că e capcană, Liliana se temea să-i deschidă ușa. Observându-i teama de pe față și din voce, necunoscutul i-a spus:

– Vă las bijuteriile aici. Atât doar că lipsește verigheta.

Probabil, am pierdut-o pe undeva, dar restul totul este la loc.

Liliana a înlemnit. Nu știa ce să creadă. Un glas lăuntric îi șoptea: „Deschide ușa”. A deschis, s-a apropiat de locul unde hoțul lăsase bijuteriile, a ridicat pachetul, convingându-se că omul avea dreptate. Văzând că nu este un hoț obișnuit, Liliana l-a invitat în casă. La umbra lămpii apărut un bărbat, care nu îndrăznea s-o privească în ochi. Avea o înfățișare de copil vinovat și, parcă, își aștepta răbdător pedeapsa. Intuind că în fața ei se află un om necăjit, Liliana l-a întrebat:

– Cine ești și de ce ai intrat în casa mea?

– Sunt dintr-un sat din apropiere. Nici eu, nici nevasta nu avem de lucru. Avem patru copii. Toți sunt de școală. Am căutat de lucru prin raion, prin centrul regional, dar în zadar. De multe ori am pășit pragul magazinului dumitale. N-am luat în viața mea nici un capăt de ață de la nimeni. Am trăit cinstit din cele ce câștigam împreună cu nevasta. Necazurile vieții m-au impus să recurg la acest lucru urât. Venind spre casa dumitale, știam că ești plecată la părinți. Am sărit gardul în grădină și, văzând fereastra deschisă, am hotărât să intru. Negăsind banii, am dat de cutia cu bijuterii și le-am luat. Dacă găseam bani, tot îi aduceam înapoi. Sunt om cu credință în

suflet și mi-e rușine de cele întâmplate și vreau să vă cer iertare. Când a aflat nevasta de această faptă urâtă, și-a pus mâinile în cap. A început să plângă și mi-a spus că, dacă nu înapoiez cele furate, n-am ce căuta în casa noastră. Acum, după ce ați aflat totul, puteți să anunțați poliția că eu o să aștept aici până vor veni să mă aresteze.

Liliana l-a ascultat cu răsuflarea întretăiată și i s-a făcut milă de acest om ajuns la disperare. Când omul și-a terminat povestirea, i-a zis:

– Fii liniștit, om bun. Nu voi spune nimănui de cele întâmplate. Numai soțul meu știe, dar el este departe. Mergi liniștit acasă, iar mâine vă rog să veniți cu soția până la mine.

A doua zi, "hoțul", împreună cu soția, a venit la Liliana. Când a intrat în casă, femeia căzu în genunchi în fața Lilianeii, cerându-i iertare pentru cele săvârșite de soț. Liliana i-a încredințat că nimeni nu va afla niciodată despre cele petrecute, în afară de Ilie, soțul ei. Au stat la masă, au discutat despre problemele vieții, despre copii...

Din acel moment între cele două familii s-a legat o prietenie de nedespărțit. Soția lui Vasile vine deseori pe la Liliana, aducându-i câte un coș cu ciuperci sau o căldare de zmeură, culeasă din pădure, iar aceasta, la rândul-i, o răsplătește din plin pentru munca ei. Vasile și-a găsit de lucru la o firmă de construcție și câștigă foarte bine.

Iată așa se întâmplă câte odată, dragi cititori, în această viață. Omul își dă seama uneori cam târziu despre faptele nedemne, săvârșite de el. Și e bine atunci când puterea credinței îl readuce pe calea cea dreaptă. Căci numai ea, aceea putere a credinței, îl poate schimba pe om spre bine, după cum ne învață Sfânta Scriptură.

Dumitru VERBIȚCHI

Factori care influențează apariția bolilor tiroidiene

Hipertiroidia și hipotiroidia, afecțiuni ale tiroidei, pot să-și facă apariția nu doar din cauza carențelor de vitamine și minerale, ci și din cauza altor tulburări sau factori la care poate nu te-ai fi gândit.

Vârsta. Femeile sunt mai predispuse la afecțiuni ale tiroidei spre deosebire de bărbați. Mai mult, bolile tiroidiene sunt mai frecvente odată cu avansarea în vârstă.

Stresul prelungit. Un factor declanșator al bolilor care afectează tiroida este stresul. Când te simți acaparat de o tensiune interioară greu de îndepărtat prin sport sau prin activități relaxante, încearcă și câteva remedii naturiste ca sunătoarea, hameiul, pasiflora, roinița.

Colesterolul mărit. Nivelul crescut al colesterolului (hipercolesterolemie) poate să dezvăluie faptul că tiroida are o activitate redusă, afecțiune numită hipotiroidie. Aceasta se numără printre cauzele infertilității.



● Remedii naturiste

CE SĂ MĂNÂNCI ATUNCI CÂND AI ARSURI STOMACALE

Arderile stomacale pot fi numite o afecțiune modernă. Acest lucru nu se datorează faptului că este un fenomen modern, ci, deoarece tot mai multe persoane se confruntă cu ea în fiecare zi. Senzația de arsură stomacală este una dintre principalele motive pentru care trebuie să mergi la un control medical. Această suferință apare de obicei după ce ai mâncat, mai ales după mesele copioase.

Ce cauzează creșterea nivelului de acid în stomac?

Arderea stomacală este senzația sau durerea de ardere la nivelul esofagului, foarte aproape de stomac, care apare atunci când nivelul acidului gastric este prea mare. Arsura începe în stomac, dar, în unele cazuri, poate ajunge la gât, maxilar sau limbă.

Cauzele principale ale

Totodată, această afecțiune poate duce în timp la dezvoltarea de ulcere și gastrită. De aceea, pentru a evita toate acestea, tot ce trebuie să faci este să modifice unele obiceiuri zilnice.

Alimentele care calmează arsurile stomacale. Senzația de arsură este foarte deranjantă, și ne poate împiedica să facem activitățile care ne plac în mod

Ghimbirul. Unul dintre cele mai bune alimente pentru combaterea acidității gastrice, ghimbirul trebuie mâncat cu moderație pentru gustul puternic pe care-l are. Acesta reacționează ca un antiinflamator pentru problemele gastro-intestinale. Doar taie o felie subțire de ghimbir și prepară un ceai.

Salata de legume. Frunzele verzi, cum sunt salata verde sau rucola, sunt importante, deoarece au capacitatea de a calma arderea și durerea cauzată de excesul de acid din stomac. Evită ceapa, roșiile, brânza sau alte sosuri când faci salata. Puțină sare și uleiul de măsline sunt de ajuns.

Usturoiul este unul dintre ingredientele care nu trebuie să lipsească din salate. Acesta are

Cum să scapi de crampele musculare

Crampele (cârcei) sunt contracții inconștiente sau forțarea mușchilor care refuză să se relaxeze. În condiții normale, mușchii destind degetele de la picioare ori de câte ori dorim să le mișcăm, acestea fiind coordonate de semnalele creierului.

Atunci când sunt prezente crampele, mușchii se contractă fără a primi semne de la creier, ceea ce este destul de dureros. O crampă musculară poate dura de la câteva secunde la câteva ore în funcție de mușchiul implicat.

Crampele care au loc la nivelul degetelor de la picioare nu durează de obicei decât câteva secunde, dar sunt extrem de dureroase.

ca rezultat pierderea fluidului precum sodiu din organism pot provoca crampe musculare. De asemenea, lipsa de calciu, potasiu, magneziu și zinc poate duce la crampe musculare.

Deficiența fluxului sanguin. Persoanele care suferă de deficiența fluxului sanguin la picioare se pot confrunta cu crampe musculare, în special la nivelul degetelor de la picioare.

Purtarea pantofilor nepotriviiți.

Există diverși factori care sunt responsabili pentru crampele de la nivelul degetelor de la picioare, care pot include insuficiență dietetică sau stres muscular excesiv.

Factorii care sunt



Purtarea pantofilor prea strâmți poate provoca crampe musculare de la nivelul picioarelor.

Excesul de exerciții fizice. Antrenamentul excesiv poate provoca crampe musculare la nivelul degetelor inferioare.

responsabili pentru apariția crampelor musculare sunt:

Deficiența de substanțe nutritive. Anumite medicamente sunt responsabile pentru crampele musculare. Medicamentele diuretice care au

Tratamentul pentru crampele musculare de la picioare sau degete depinde de tensiunea arterială a fiecărei persoane, aceasta fiind considerată o cauză inerentă a apariției crampelor.

Remedii pentru crampele musculare

Dietă corectă. Îmbunătățirea deficiențelor dietetice și a circulației sângelui la nivelul extremităților ar putea ajuta la reducerea crampelor de la nivelul picioarelor și degetelor de la picioare.

Include legumele verzi cu frunze, fructele proaspete, produsele lactate și carne de pasăre în dieta ta. Aceste alimente furnizează substanțele nutritive esențiale, precum și vitamine de care organismul are nevoie pentru reducerea crampelor.

Ține picioarele în apă caldă. Masează picioarele sau înmoaie-le în apă caldă, care ajută la îmbunătățirea circulației sanguine din mușchii picioarelor. Acest lucru va ajuta la reducerea eficientă a crampelor.



excesului de acid gastric sunt: stresul; consumul de alimente bogate în grăsimi saturate; mâncatul rapid, fără mestecarea alimentelor; prea multe alimente bogate în carbohidrați; lipsa meselor, acest lucru duce la modificarea ritmului digestiv; consumul excesiv de alcool; sedentarismul; fumatul; lipsa orelor de somn.

După cum se vede, multe dintre cauzele excesului de acid se bazează pe stilul de viață.

normal. De asemenea, acest lucru ne face să ne pierdem pofta de mâncare, pentru că acestea pot afecta și mai mult situația. Iată care sunt alimentele pe care le putem consuma pentru a calma simptomele.

Ovăzul. Cerealele care trebuie mâncate la micul dejun ajută la combaterea durerii și calmarea arsurii produse de excesul de aciditate. Vestea bună este că pot fi mâncate la orice oră din zi.

un conținut mare de apă și este o sursă excelentă de fibre. În plus, usturoiul reduce apetitul.

Banana. Alimentul care trebuie mâncat dimineața sau după-amiază, banana este perfectă pentru calmarea arderilor stomacale. În plus, este fructul cu un pH de 5,6.

Alte alimente perfecte pentru calmarea senzației de arsură: carne de pui; carne de curcan; pește; fructe de mare; orez; aloe vera.

(Leacuri și terapii)

NELLY CIOBANU VĂ INVITĂ LA UN SPECTACOL INEDIT

Într-o dimineață de toamnă, într-un satuc din sudul Moldovei, la 28 octombrie 1974 s-a născut cântăreața de muzică ușoară Nelly Ciobanu. Ea a debutat în lumea muzicii în anul 1994, la 19 ani, prin intermediul competiției „Morning Star”, pe care a câștigat-o. În anul 1996 a participat la festivalul „Maluri de Prut”, unde a fost desemnată cea mai bună debutantă, iar în anul 1997, Nelly Ciobanu a câștigat premiul al treilea la „Festivalul de la Mamaia”. În anii ce au urmat ea a continuat să participe la festivaluri, adunând numeroase premii. La 14 februarie 2009 este aleasă de juriul de specialitate și de televoting să reprezinte Republica Moldova la Concursul Muzical Eurovision 2009 cu piesa „Hora din Moldova”, unde participă la semifinala a doua a concursului, calificându-se în marea finală. În prezent, Nelly Ciobanu este mamă, soție și interpretă, ceea ce îi consumă mult timp și energie, însă reușește să le îmbine cu succes pe toate. La cei 23 de ani de activitate și 42 în buletin, Nelly Ciobanu pentru prima dată va susține un concert de zile mari la Cernăuți, care se va desfășura la **25 martie în incinta Filarmonicii regionale Cernăuți, cu începutul la ora 18-00. Intrarea la acest eveniment, va fi posibilă pe bază de bilete, iar pentru informații sau rezervări organizatorii pot fi contactați la numărele de telefon +380509835363, (0372)524338.**

Biletele pot fi achiziționate direct de la casa de bilete din Cernăuți.

Filarmonica regională Cernăuți

**25
martie**

**18⁰⁰
începutul**

**Pe
viu**

tel. 0372 52 43 38

tel. 050 983 53 63

Artistă a poporului din Republica Moldova

NELLY CIOBANU

ZIUA DE 8 MARTIE MARCATĂ LA GRĂDINIȚA DIN COSTICENI

Pornind de la ideea că primăvara nu vine numai în natură, ci și în sufletele noastre, preșcolarii de la Grădinița nr. 2 „Ghiocelul” din Costiceni, raionul Noua Suliță, s-au bucurat împreună cu părinții lor de miresma sărbătorii de 8 Martie – sărbătoarea tuturor mamelor din lume.

Ziua de 8 Martie a fost marcată la Grădinița „Ghiocelul” printr-un spectacol inedit cu cântece, poezii și dansuri, susținut de copii pentru mamele, bunicile și surioarele lor.

Foarte emoționați, copiii le-au dorit tuturor celor prezenți în sala mare a

instituției preșcolare ca primăvara să le pătrundă în suflet și să le aducă numai bucurii și împliniri. Prin poezii, cântece și dansuri, copiii au dorit să le spună mamelor ca viața să le fie întotdeauna precum e primăvara, iar culorile roșu și alb ale mărișorului, ce simbolizează

speranța, să le înfrumusețeze pe tot parcursul vieții.

Copiii au fost pregătiți pentru serbarea de Ziua Mamei de către educatoarele Domnica Cebotar, Iraida Lupoi, Mihaela Zelena (grupa mare), Zinaida Dogolici, Ludmila Arcan (grupa mijlocie) și Svetlana Vataman, Irina Bidașcu (grupa mică).

La eveniment a participat și directorul Grădiniței nr. 2 „Ghiocelul”, doamna Nina Parpauț, care le-a transmis tuturor mămicilor și bunicilor un călduros „La mulți ani!”.

Sergiu BARBUȚA



HOROSCOPI

13-19.03.2017



BERBECUL. În intervalul 15-17 martie, Luna se perindă prin casa transformărilor din horoscopusul general al nativilor Berbeci, semn că în acele zile ar putea avea loc evenimente marcante pentru voi. Aceste evenimente sunt menite să vă arate că limitele voastre sunt altele, de fapt. Cu cât realizați mai repede, cu atât mai bine pentru voi.



TAURUL. În zilele de 13 și 14 martie, nu este exclus ca nivelul vostru de nervozitate să depășească standardele obișnuite. Așa se face că vă ieșiți din fire la cel mai mic stimul, luându-vă pe voi înșivă/sevă, dar și pe ceilalți din jurul vostru în surprindere. Ar fi bine să faceți în așa fel încât să eliberați tensiunea. Sportul vă poate ajuta în acest sens.



GEMENII. În intervalul 15-17 martie, Luna se mișcă prin casa sănătății fizice din horoscopusul general al acestor nativi, indiciu cum că s-ar putea să-i resimțiți influența asupra stării dvs. de bine. Cât traversează acest sector al vieții, ar fi indicat să ocoliți mediile încărcate cu energie negativă și persoanele pesimiste. Căutați să vedeți partea plină a paharului și nu veți avea prea mult de înfruntat.



RACUL. În weekend, Luna tranzitează casa sănătății fizice din horoscopusul general al Racilor, semn cum că ar trebui să vă intereseze mai mult decât de obicei conservarea stării dvs. de bine în ultimele două zile ale săptămânii. Încercați să vă implicați în activități care să vă încarce cu energie fără a vă expune pericolelor. Evitați drumețiile.



LEUL. În perioada 15-17 martie, Luna se mișcă prin casa familiei din horoscopusul Leilor, tranzit care poate aduce în actualitate răni care v-au fost cauzate în copilărie sau cu care v-ați ales în urma unor evenimente neplăcute trăite în raport cu o persoană din familie. Încercați să nu mai țineți supărarea și închideți acele capitole odată pentru totdeauna.



FECIOARA. În primele două zile ale acestei săptămâni, Luna tranzitează casa banilor câștigați prin muncă proprie, semn cum că atunci ați putea afla câteva sfaturi despre felul cum anume v-ați putea mări veniturile și/sau valorifica economiile. Gândiți-vă în care dintre ele merită să investiți timp, energie și resurse. Fiți selectivi/e și totul va merge bine, deci nu vă risipiți forțele în zadar.



BALANȚA. În zilele de 13 și 14 martie, Luna tranzitează casa vitalității din horoscopusul general al acestor nativi, indiciu cum că ați putea simți o presiune suplimentară pe nivelul dvs. de energie. Dacă sunteți plini de energie, nu vă solicitați prea mult! Sigur, veți face față provocărilor pe care vi le creați singuri/e, dar este posibil ca forțele dvs. să nu fie aceleași până la sfârșitul săptămânii.



SCORPIONUL. În intervalul 15-17 martie, Luna se mișcă prin casa personalității Scorpionilor, accentuându-vă șamul și carisma cu care v-au înzestrat natura. Dacă plănuți să ieșiți în oraș în acele zile, cu siguranță nu veți duce lipsă de admiratori și ocazii de flirt serioase. În cazul în care vreți să impresionați, nu alegeți un cadou scump! Dați lovitura cu gestul în sine.



SĂGETĂTORUL. În zilele de 13 și 14 martie, Luna se mișcă prin casa proiectelor de grup și a planurilor de viitor, semn cum că în primele două zile ale săptămânii ar fi indicat să vă concentrați pe legarea de relații cu persoane cu care credeți că puteți să faceți echipă. De asemenea, încercați să găsiți persoane dispuse să investească în dvs.



CAPRICORNUL. În weekend, Luna se mișcă prin casa subconștientului din horoscopusul general al acestor nativi, fapt pentru care este posibil ca universul dvs. interior să se destabilizeze puțin. Ar fi bine să căutați un reper de stabilitate în voi înșivă/sevă și să dați dovadă de mai multă toleranță în raport cu ceilalți. Încercați să aveți așteptări realiste în raport cu ceilalți.



VĂRSĂTORUL. În jurul zilei de 17 martie, ar fi bine să nu investiți sume prea mari în planurile de viitor sau în proiectele de grup, mai ales dacă nu ați pus la punct toate detaliile acestor idei. S-ar putea să fie o mișcare neinspirată care riscă să vă lase fără bani. În concluzie, gândiți-vă bine înainte de a cheltui sume prea mari.



PEȘTII. În primele două zile ale acestei săptămâni, Luna se mișcă prin casa transformărilor din horoscopusul general al Peștilor, indiciu cum că ar putea avea loc evenimente marcante pentru dvs. Atât timp cât conștientizați că acestea sunt destinate să vă facă să vă depășiți limitele și să vă descoperiți adevărata putere interioară, nu veți avea mari probleme în depășirea acestora.

Chiar dacă Dochia încă își va scutura cojoacele, suflul primăverii, deja se simte. Au apărut prin fâșii de pădure ghiociei, brândușele și printre florile dăruite astăzi doamnei

Olga CRĂCIUN

din satul Sinăuții de Jos, raionul Hliboca, sunt și primele flori ale primăverii. Au venit cu mici buchețele scumpii nepoței s-o felicite cu ocazia zilei de naștere. Sunt cele mai scumpe flori pentru bunicuța Olga, deoarece ea ține atât de mult la nepoței, ține ca la lumina ochilor.

Feciorii Dragoș și Romeo cu multă recunoștință, stimă și dragoste rostesc numele acestei scumpe ființe, care știe să unească întreaga familie, să învețe copii de bine, să dea o mână de ajutor tuturor. Și nurerile au deprins foarte multe lucruri bune de la ea, deoarece știe să înțeleagă, să aștepte, să ierte, să le așeze pe toate la locurile lor. E o gospodină bună, iubește ordinea, pretutindeni în gospodărie se vede mâna ei. Gătește bucate gustoase.

Ființele scumpe, mai cu seamă, feciorul Dragoș, nora Maria, nepotul Andrei împreună cu soția Bogdana, fiul Romeo împreună cu soția Nelea, nepoții Irinuța și Maxim îi dedică scumpei mame și bunicuțe aceste rânduri inspirate:

Ochii tăi rourători, două dulci privighetori, / Gura ta, și-al tău cuvânt, floarea teiului cel sfânt. / Iar toată făptura ta – ca izvorul și iarba.

Doamnă Olga, să rămâneți pentru totdeauna scumpă mamă și bunicuță așa cum te știm – cu inimă bună și mare, în care ar încapa o lume întreagă.

La mulți ani!



În aceste splendide zile de Mărțișor, cu prilejul sărbătorii de 8 Martie, adresăm cele mai sincere felicitări lucrătoarelor oficiilor poștale din raioanele Herța, Noua Suliță, Storojineț și Hliboca, precum și din orașul Cernăuți, care difuzează ziarul „Libertatea Cuvântului” cititorilor noștri.

Fiindu-le recunoscători pentru munca depusă, deloc ușoară, le dorim din toată inima multă sănătate, noroc în viață, pace în țară și bună înțelegere în familie, mulți ani fericiți, primăvară în suflet și numai bine.

Colectivul redacției săptămânalului „Libertatea Cuvântului”



În primele zile ale Mărțișorului, când se trezește la viață totul în jur, doamna

Dașa GRODNIC

din frumoasa localitate Mogoșești, raionul Herța, își adună la buchetul

vieții încă o floare de o rară frumusețe.

Viața omului e dăruită de Dumnezeu întru fericirea și truda pe pământ, întru facerea de bine pentru cei din preajmă. Doamna Dașa a muncit cu dăruire deplină în gospodăria locală în calitate de contabilă. În familie s-a străduit întotdeauna să domnească tihna și buna înțelegere. În fiecare primăvară sădește flori în curte, flori frumoase, ca sufletul acestei femei. Pentru sărbătorită florile primăverii și mărțișoarele dăruite astăzi cu prilejul zilei de naștere de către soțul Dumitru, fiicele



Valentina și Aliona împreună cu familiile lor și a nepoților, simbolizează focul nestins al iubirii și cele mai frumoase sentimente păstrate în suflet pentru soție, mamă și bunicuță.

Cu prilejul zilei de naștere, cei dragi inimii îi adresează sincere felicitări, dorindu-i tot binele din lume, mult noroc, bucurii, sănătate și o viață lungă și fericită. Belșugul să înflorească în casa sărbătoritei asemenea florilor dumnezeiești, la loc de cinste să stea întotdeauna frumoasele sentimente – dragostea și stima reciprocă.

La mulți ani, scumpa noastră!



În popor se zice că viața omului se măsoară nu cu anii, ci cu faptele. Și dacă aceste fapte sunt demne, chibzuite și înțelepte, merită să fie urmate

și de alții. La început de mărțișor împlinește o vârstă frumoasă domnul

Gheorghe ENĂCHIUC

din satul Lucovița (Slobozia), raionul Herța. Anii au fost plini de optimism, energie și încredere în viitor. Bunul Dumnezeu i-a dăruit doi copii: Tatiana și Vasile, două flori, pe care le-a crescut împreună cu soția Iana cu mare dragoste, altoindu-le cele mai frumoase trăsături de caracter,

semnând în sufletele lor binele, omenia, dragostea de graiul matern și vatra strămoșească.

Cu ocazia zilei de naștere, sărbătoritul este felicitat din toată inima de soție, care mulțumește Bunului Dumnezeu că i-a trimis în cale un soț atât de bun și grijuliu, de fiică și fiu, precum și de toți prietenii, care țin nespuse de mult la el, dorindu-i multă sănătate, noroc, bucurii, iar inima să-i fie cuprinsă întotdeauna de iubire, căci, după cum spune un poet de-al nostru:

lubirea-i floare vie din grădină, / Iviță-n zori – minune trecătoare, / Ca să-ți reverse-n suflet potop de strălucire și lumină. La mulți ani!



Acum, când natura e învăluită de tăcere și numai câte un ghiocel mai îndrăzneț, cu culoarea sa vie, ne aduce aminte că suntem în prag de primăvară, am vrea să adresăm cele mai sincere urări de bine, de sănătate, de viață lungă și fericire domnului

Ion URSULEAC

din or. Cernăuți.

Recent dumnealui a împlinit o vârstă frumoasă, care înseamnă miezul vieții și înțelepciunii. Căci 42 de ani e vârsta care alungă din viața lui orice îndoieli și îl vedem cu inima și sufletul deschise pentru bunătate. Lumea îl cunoaște ca pe un bun gospodar, cu inima larg deschisă, gata oricând să dea o mână de ajutor, un sfat, să-i încurajeze pe cei apropiați

cu o vorbă bună.

Împreună cu soția Irina au crescut și au educat trei copii: feciorul Denis, fiicele Maria și Emilia, trei flori, pe care le-au îngrijit cu mare dragoste, i-au alinat, altoindu-le în inimi cele mai frumoase sentimente: binele, omenia și respectul profund față de Bunul Dumnezeu, de baștină, de grai și față de cei din preajmă.

În această neuitată zi, când în buchetul vieții își mai prinde încă o floare de o rară frumusețe, domnul Ion Ursuleac primește sincere felicitări din partea soției, copiilor, tatălui Gheorghe și de la toate rudele și prietenii, care-i doresc ca binele ce-l seamănă în jurul lui, să-i revină înzecit și să-i facă traiul mereu fericit, să-i dea Domnul sănătate, bucurie, vivacitate, alături de el să fie mereu numai cei mai buni prieteni și îngerii păzitori, să aibă parte de multă sănătate, belșug și liniște-n suflet, împliniri și bucurii.

La mulți ani!



E luna martie, peste puțin timp mugurii, desfășându-se pe ram, vor începe simfonia primăverii, care redă frumusețea vieții, căci și cu bune, și cu rele, cu bucurii și mici neplăceri ea rămâne sărbătoarea sărbătorilor pentru om.

Se bucură de fiecare clipă trăită și sărbătorita noastră

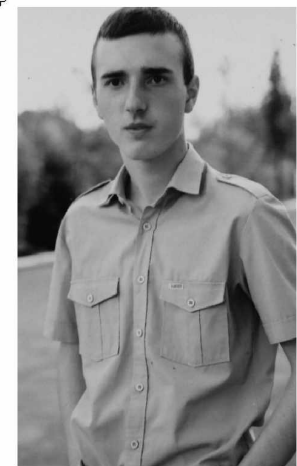
Marta-Margarita COSTINEAN

din Storojineț, studentă în anul III la Universitatea Națională „Iu. Fedkovyci” din Cernăuți, care la 12 martie va împlini 20 de ani. Ce vârstă minunată! E floarea vieții, când parcă și soarele răsare mai frumos, parcă special pentru tine și pentru ai tăi, cei scumpi și dragi inimii. Mama Lilia, bunica Florița Costinean, nașul Serghei și nașa Tatiana împreună

cu copiii Anișoara și Ionel, verișorii și unchii îi doresc ca viața să-i fie țesută în crini și trandafiri și ale lor petale să-i deschidă drumul frumoasei fericiri.

Dragă Marta-Margarita, fii mereu tânără și frumoasă. Dragostea și gingășia, bună înțelegerea și fericirea, norocul și sănătatea să-ți călăuzească calea vieții. Bunul Dumnezeu să te binecuvânteze și să te aibă în paza Sa.

Scumpa noastră! Să nu cunoști necazu-n viață, Și nici durerea să n-o știi, Mereu să-ți înflorească zâmbetul pe față Și pururi tânără să fii. La mulți ani!



În aceste zile pline de farmec își sărbătorește ziua de naștere scumpul nostru fecioraș,

Andrei VATAMAN

din satul Costiceni, raionul Noua Suliță. S-a născut la început de primăvară, în cel mai frumos anotimp, când razele blânde ale soarelui trezesc la viață natura, când păsările fac cale întoarsă la cuiburile lor, iar prin păduri dau în floare brândușele și ghiociei.

E a 18-a primăvară în viața lui și-i dorim din tot sufletul să-i aducă bucurie, voie bună, ca norii să nu-i umbrească visele frumoase. Este un elev sânguinos, învață bine, e mândria părinților. Tatălul Iurie îl învață să pună preț pe cinste, omenie, prietenie, iar mama Tatiana îi spune că trebuie să-și trăiască viața cu demnitate, să înfrunte toate greutățile, să iubească munca, că numai atunci omul își poate atinge scopul.

În zi de sărbătoare părinții, colegii și prietenii îi doresc din toată inima multă sănătate, bucurii și tihnă, voie bună și ani îndelungați de viață.

Dumnezeu să te păzească, / Mult noroc să-ți dăruiască, / Sănătate, viață bună, Mult belșug și bani în pungă.

Scumpul nostru Andrei, mama și tata te iubesc nespuse de mult. Cred că simți mereu căldura inimilor lor. La mulți ani!



Sharon Stone arată de nerecunoscut la 59 de ani

Nume real:
Sharon Vonne Stone
Locul nașterii:
Meadville,
Pennsylvania, SUA
Data nașterii:
10.03.1958
Ocupație: Actriță,
producătoare
Înălțime: 171 cm
Culoarea ochilor:
albaștri
Culoarea părului:
blond
Zodia: Pești



Are o carieră de peste 30 de ani în care a jucat în peste 70 de filme, s-a ales cu o nominalizare la Oscar și un Glob de aur, ambele pentru „Casino” din 1995 și a primit statutul de sex simbol al unei generații.

În luna lui Mărțișor foarte multe vedete își vor sărbători zilele de naștere și vor sufla în lumânările de pe tort. Una dintre celebritățile care va adăuga câte o „floare” în „bucetul” vieții. Primăvara a început cu ziua de naștere a actriței Sharon Stone.

Născută la 10 martie 1958 în Meadville, Pennsylvania, a învățat să vorbească și să meargă la 10 luni, la 5 ani era în clasa a doua, la 15 ani a fost transferată de la liceu la Universitatea Edinboro din



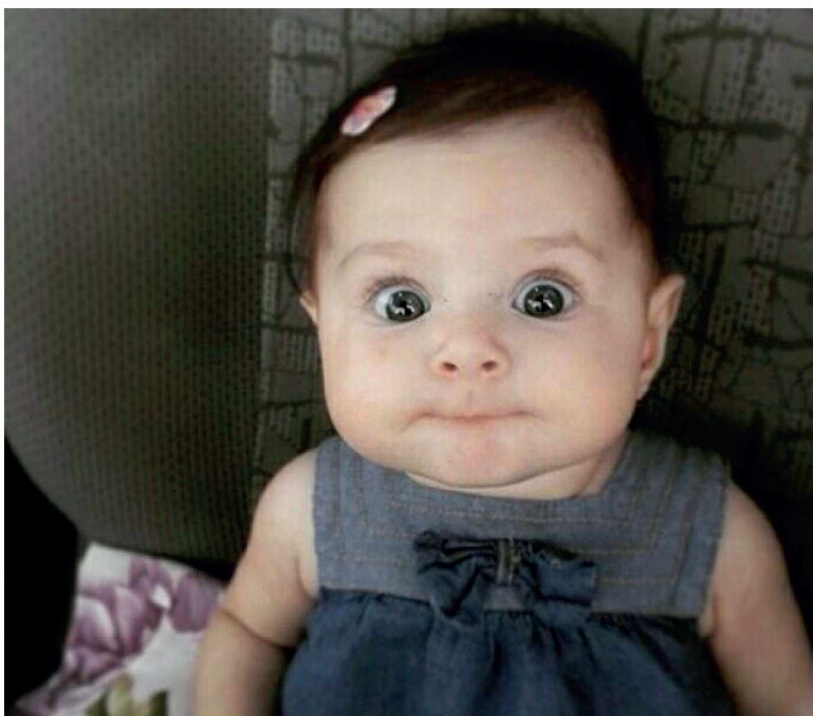
Pennsylvania. „Când m-am născut, aveam deja 40 de ani”, glumește actrița. „La nici un an, eu vorbeam și mergeam. Apoi, am mers la școală și i-am înnebunit pe toți, căci și-au dat

seama că gândesc ca un adult. Puneam întrebări ca un adult și vroiam răspunsuri de adult.” Sharon Stone, actrița al cărei IQ măsoară nu mai puțin de 154 de puncte, este vedeta Hollywood-

ului, cea mai înzestrată din punct de vedere intelectual. Succesul absolut a venit odată cu apariția alături de Arnold Schwarzenegger în „Total Recall”, mai ales că în această perioadă a pozat în Playboy purtând celebrul costum al Evei. Și-a justificat decizia spunând că avea nevoie de bani, fiindcă tocmai își renovase casa. Actrița a primit propria stea pe bulevardul Hollywood, iar un an mai târziu – un glob de aur și o nominalizare la Oscar pentru cea mai bună actriță pentru rolul din „Casino”.

Actrița declară că la 59 de ani se simte mai sexy ca niciodată. „E foarte bine să ai 59 de ani. Îmi place să duc o viață sănătoasă, spirituală și sunt norocoasă că am copii minunați. Sunt extrem de fericită că fac ceea ce îmi place ca să-mi câștig existența”.

Cristina GOSTIUC



LIBERTATEA

cuvântului

**liderul presei românești
din Ucraina**

<http://www.lyberti.com>

libertatea@rambler.ru

tel. 066-00-93-999

Abonează-te pe 6 luni - 49,10 grn.

01886

LIBERTATEA
cuvântului

**Șef redactor
Mihai GROSU**

Adresa redacției: or. Cernăuți,
str. Mickiewicz, 5
Tel.mobil: 066-00-93-999,
libertatea@rambler.ru;

<http://www.lyberti.com>
**Redactor
Romeo
CRĂCIUN**

Contul de decontări

p/p 26006011348150
Cod ЕДРПОУ 39301520
в ПАТ “Укрсоцбанк” (м.Київ)
МФО 300023

COFONDATOR AL ZIARULUI -
COLECTIVUL REDACȚIEI

Свідоцтво № ЧЦ 489-178 ПР від 16.07.2014

COLEGIUL DE REDACȚIE

Valeria ȘTEFUREAC:
secretar responsabil de redacție
Tatiana CARLAȘCIUC: redactor literar
Dumitru VERBIȚCHI
Vasile CARLAȘCIUC
Cristina GOSTIUC, Sergiu BARBUȚA
Design și adaptare computerizată
Valentina ROBU, Marian ANDRONIC

Віддруковано у ПП Ключук С.М.
м. Чернівці, вул. Заводська, 37 в

Autorii materialelor publicate
poartă responsabilitatea totală
pentru veridicitatea faptelor
expuse.
Redacția poate să publice
materiale fără să împărtășească
punctul de vedere al autorului.

Retipărirea materialului este
posibilă doar cu consimțământul
autorului.
Preluarea materialelor publicate
în paginile ziarului este posibilă
doar în cazul când se face
referire la săptămânalul
„Libertatea Cuvântului”.

Tir. total: 5200

Ціна договірна