Nr. 11 (770) JOI 15 MARTIE 2018

LIBERTATEA cuvântului

“Bustul lui Alexandru cel Bun va fi înălțat la Oprișeni”

Nicolae BODNARIUC, directorul ŞM Oprişeni

▶ pag. 9

пп ДАСОР купує за високими цінами
Ліц. МППУ АВ№580954 від 24.05.11, МППУ АВ№580943 від 24.05.11
МЕТАЛОБРУХТ
чорних та кольорових металів
ПЛІВКУ та МАКУЛАТУРУ
м. Чернівці, вул. Миколаївська, 36Б;
вул. М.Тореза, 35
САМОВИВІЗ (050) 377-59-77

CURS VALUTAR MEDIU LA ZIUA DE 14 MARTIE 2018

1 RON - 6 GRN.85 COP. | 1 USD - 25 GRN.09 COP. | 1 EUR - 31 GRN.95 COP. | 1 RUB - 0 GRN. 46 COP. | 1 MDL - 1 GRN.56 COP.

Programul România – Ucraina: 60 milioane euro puse la bătaie pentru proiecte transfrontaliere

Pe parcursul a două zile, la Cernăuți s-a desfășurat sesiunea de instruire privind accesarea fondurilor europene prin intermediul Programului Operațional Comun România – Ucraina 2014-2020. Ședința de informare a fost organizată de Secretariatul Tehnic al Programului Operaţional Comun România – Ucraina, în comun cu autoritățile regiunii Cernăuți.

Participanții la eveniment au fost salutați de către Myhailo Pavliuk, prim-adjunct al șefului Administrației Regionale de Stat. „Cooperarea dintre Ucraina și vecinii săi capătă conotații practice. Acest lucru se realizează prin intermediul implementării proiectelor transfrontaliere. Doar în cadrul Programului Operațional România – Ucraina – Republica Moldova 2007-2013 în regiunea Cernăuți au fost semnate acorduri de grant pentru punerea în aplicare a 29 de proiecte în valoare de aproximativ 16,5 milioane euro. 29 dintre acestea au fost finalizate cu succes. Printre acestea se numără importante proiecte de infrastructură, mediu, turism, proiecte culturale ș. a.”, a menționat M. Pavliuk. Programul Operațional Comun România – Ucraina 2014-2020 beneficiază de un buget de 60 milioane de euro din partea Uniunii Europene. Printre potențialii beneficiari ai proiectelor se numără autoritățile regionale și locale, instituțiile publice, de învățământ sau culturale, ONG-urile și alte organizații non-profit. Aria eligibilă a Programului cuprinde judeţele Suceava, Botoşani, Tulcea, Maramureş şi Satu Mare din România, precum şi regiunile Odesa, Ivano-Frankivsk, Transcarpatia, Cernăuţi din Ucraina. Programul urmăreşte selectarea de proiecte care au ca rezultat crearea de parteneriate între entităţi aflate de pe o parte şi de cealaltă parte a graniţei, care să aducă beneficii comunităţilor din zona de frontieră. „Am venit la Cernăuți pentru a împărtăși din experiența scrierii proiectelor bune și viabile, astfel încât să putem absorbi fondurile din cadrul acestui Program. Aproximativ 100 de persoane s-au înscris pe listele de prezență. Am pregătit subiecte foarte interesante ce țin de completarea aplicației, completarea bugetului, despre documentele suport și cele adiționale, etc. Avem două apeluri de proiecte. Primul se adresează proiectelor „Soft” și se referă la proiecte de educaţie, cercetare, moştenire culturală comună, transport, sănătate, situaţii de urgenţă, prevenirea şi lupta împotriva criminalităţii organizate. În al doilea rând, avem proiectele „Hard”. Aici sunt eligibile proiectele în astfel de domenii ca sănătatea, infrastructura și colaborarea polițienească”, ne-a declarat doamna Adriana Nicula (**în imagine**) de la Secretariatul Tehnic Comun al Programului Operațional Comun România – Ucraina 2014-2020. Data limită pentru depunerea online a aplicaţiilor este 3 mai 2018, iar aplicaţiile pot fi depuse şi în format print. Programul România – Ucraina urmăreşte selectarea de proiecte care au ca rezultat crearea de parteneriate între entităţi aflate de pe o parte şi de cealaltă parte a graniţei, care să aducă beneficii comunităţilor din zona de frontieră.

Accident grav lângă Cernăuți, soldat cu 4 morți și un rănit

Miercuri dimineață, în jurul orei 10.00, un grav accident rutier s-a produs în localitatea Novyi Kiseliv. Un autoturism "Hyundai" a intrat în impact frontal cu un camion „MAN”. În consecință, trei femei care se aflau în salonul autoturismului au decedat la locul accidentului.

O altă pasageră a decedat în ambulanță. Cea de a patra pasageră a fost internată în stare gravă la spital. Toate victimele accidentului erau angajate ale Fabricii de produse chimice din Cernăuți și aveau vârste cuprinse între 58-70 de ani. În cabina camionului se afla doar șoferul, care s-a ales cu ușoare leziuni. Potrivit Poliției, șoferița autoturismului „Hyundai” de 58 de ani a încercat să vireze la stânga fără asigurare și s-a tamponat din plin cu camionul „MAN”, care circula regulamentar pe contrasens.

Iarna revine în forță! Vremea se schimbă radical

Potrivit Centrului Hidrometeorologic din Cernăuți, în perioada 17-19 martie 2018, în regiunea Cernăuți sunt anunțate condiții climaterice deosebit de complicate.

Începând cu 17 martie și pe parcursul următoarelor zile vor fi înregistrate ninsori abundente, iar stratul de zăpadă poate ajunge la 15-20 cm. Temperaturile vor coborî mult până la –10 grade Celsius. La munte minimele termice pot coborî până la –17 grade Celsius.

Vremea deosebit de rece se va menține și în următoarele zile ale săptămânii viitoare.

Pagină realizată de Romeo CRĂCIUN

Ucraineana, obligatorie în toate domeniile de activitate

Rada Supremă va examina în viitorul apropiat proiectul de lege „Cu privire la limba de stat" care prevede utilizarea exclusivă a limbii ucrainene în toate sferele de activitate. Reprezentantul partidului pro-guvernamental „Frontul Popular" a anunțat despre necesitatea adoptării în următoarele două săptămâni a legii „Cu privire la limba de stat", care va reduce semnificativ drepturile la utilizarea limbii materne pentru minoritățile naționale. Dacă această lege va fi adoptată, utilizarea limbii ucrainene va fi obligatorie în toate domeniile de activitate – de la teatre la presa scrisă și online. În plus, inspectorii de limbă vor încerca să-i identifice pe acei care „ignoră limba de stat". Persoanele vinovate de săvârșirea unor astfel de infracțiuni riscă chiar și pedepse de până la trei ani de privare a libertății. Dacă legea respectivă va fi adoptată, orice discuții privind integrarea europeană a Ucrainei pot fi date uitării. Legea încalcă prevederile Cartei Europene a Limbilor Minoritare și Regionale, semnată și de Ucraina, ale cărei principale obiective constau în oferirea de protecţie pentru limbile regionale şi ale minorităţilor naţionale tradiţionale. În consecință, relațiile Ucrainei cu țările vecine vor fi din nou puternic afectate.

Federica MOGHERINI a inspectat mersul reformelor din Ucraina

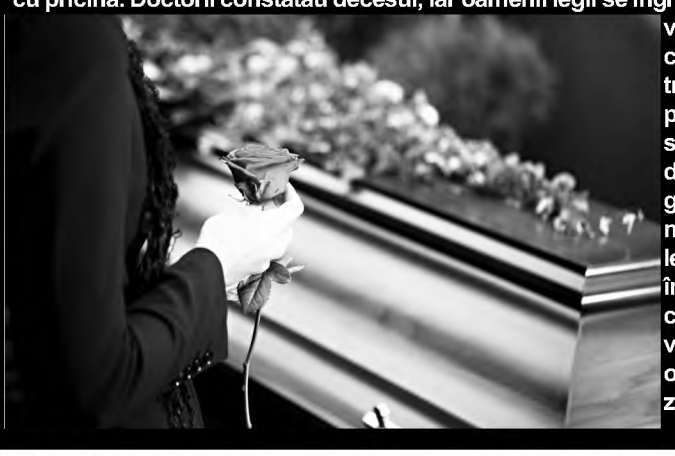
Vicepreședintele Comisiei Europene, Federica Mogherini, a efectuat luni o vizită de lucru în Ucraina.

Șefa politicii externe a UE a îndemnat Ucraina să continue eforturile pentru combaterea corupției și să înființeze un tribunal anticorupție în concordanță cu recomandările Comisiei de la Veneția. Pe agenda discuțiilor a figurat și alocarea de către Uniunea Europeană a unui miliard de euro Ucrainei, însă părțile nu au ajuns la un acord comun pe marginea acestei chestiuni. Președintele Petro Poroșenko a solicitat ca UE să examineze posibilitatea de a acorda Ucrainei armament și să amplifice presiunile asupra Rusiei. La rândul său, Mogherini a promis că nu va recunoaște alegerile din Crimeea și a cerut Companiei ruse „Gazprom" să respecte contractele semnate, după refuzul gigantului rus de a-şi relua livrările de gaz spre Ucraina.

Cu mortul în casă până la decizia instanței

Vom întâmpina mari dificultăți în organizarea înmormântărilor. Începând cu 15 martie, în Ucraina intră în vigoare o modificare legislativă, potrivit căreia procedura funerară poate avea loc numai după decizia instanței de judecată. Din cauză că instanțele sunt supraaglomerate, au apărut temeri întemeiate că rudele defunctului vor trebui să aștepte câteva zile pentru a intra în posesia avizului pentru organizarea ceremoniei funerare. Legea nu stabilește un termen clar pentru efectuarea expertizei medico-legale. Statisticile atestă că aproximativ 1.700 de persoane mor zilnic în Ucraina.

Anterior, dacă o persoană trecea la cele veșnice, medicii și anchetatorii se deplasau la locul cu pricina. Doctorii constatau decesul, iar oamenii legii se îngrijeau de normele procedurale privind efectuarea expertizei medico-legale, după care cadavrul era transportat la morgă. Dacă persoana a decedat de bătrânețe sau din cauza unei boli de lungă durată și s-a aflat sub supravegherea medicului nici nu mai era nevoie de expertiza medico-legală. Medicul elibera adeverința în cauză, anchetatorii constatau că nu sunt semne de moarte violentă și astfel rudele puteau organiza înmormântarea chiar în ziua următoare.



ALEGERI ÎN RUSIA: PLANUL SECRET AL LUI PUTIN PENTRU 18 MARTIE

Kremlinul pregăteşte victoria lui Vladimir Putin, care candidează la al patrulea mandat prezidenţial, cu o serie de campanii menite simulării unei atmosfere de sărbătoare. Ruşii vor avea parte de o adevărată sărbătoare pe 18 martie, ziua desfăşurării celui de-al şaptelea scrutin prezidenţial din istoria ţării lor. Cu acest prilej, ei vor putea participa la concursuri specifice şi vor putea urmări filme de propagandă. Tonusul va fi insuflat de bloggeri, artişti şi sportivi. Un plan în acest sens a fost conceput deja la Kremlin şi trimis regiunilor, scrie publicaţia rusă RBC. Potrivit unui document elaborat la Kremlin şi consultat de RBC, unii alegători ruşi s-ar putea alege cu telefoane mobile, tablete şi ceasuri inteligente după ziua de 18 martie. Condiţia este ca ei să se implice activ în concursurile pregătite de strategii lui Putin. Mai exact, Kremlinul va premia cele mai bune selfi-euri din secţiile de votare şi fotografii de familie care încurajează prezenţa la vot. Concursurile vor avea loc în trei etape, urmând să mobilizeze numeroase echipe. Bloggeri, artişti şi sportivi celebri le vor promova şi vor încuraja lumea să adere la ea. Câştigătorii vor fi anunţaţi la 1 aprilie, locul întâi fiind recompensat cu telefoane iPhone, locul doi cu tablete iPad şi locul trei cu ceasuri inteligente Apple Watch. Criticii Kremlinului denunţă această campanie, afirmând că aduce aminte carnea şi legumele oferite în preajma secţiilor de votare în perioada sovietică. În paralel, ruşii vor putea urmări interviuri favorabile lui Putin. Printre cei aleşi să poleiască imaginea actualului preşedinte rus sunt fostul premier italian Silvio Berlusconi şi fostul cancelar german Gerhard Schröder. Vladimir Putin, 65 de ani, este de 18 ani la putere. Liderul rus urmează să fie ales la 18 martie de 70 la sută dintre compatrioţii săi, arată Centrul Levada.

Pagină realizată de Mihai URSU

Investiții de stat în... creșterea tăurașilor

Din cauza prețurilor mari la produsele din carne și a salariilor și pensiilor mici consumatorii nu observă declinul sectorului zootehnic în Ucraina, iar mai bine zis, a șeptelului de animale.

Într-adevăr, din an în an șeptelul de vite mari cornute scade. Pentru a opri acest proces Guvernul a decis anul acesta să repartizeze 4 miliarde grivne pentru susținerea ramurii respective a agriculturii. O bună parte din aceste mijloace vor fi orientate la subvenționarea gospodăriilor individuale ale sătenilor, stimulându-i să crească vite. Este o sumă ponderabilă (de 23 de ori mai mare) în comparație cu cea din anul trecut de numai 170 milioane grivne. S-a constatat că 90 la sută din cele 170 milioane grivne au fost cheltuite nu în scopul dezvoltării ramurii, dar la recuperarea datoriilor de debitor ale statului. Dar și copeicile care au rămas pentru dezvoltarea sectorului zootehnic nu întotdeauna au ajuns la adresat din cauza birocraților.

Paralel cu aritmetica de stat mai există și „calculele sănătoase" ale sătenilor. Aceștia demult s-au convins că nu este avantajos să crești tăurași. În primul rând, laptele necesar pentru hrănirea vițeilor poate fi vândut și astfel săteanul zilnic are un ban. În al doilea rând, vitele urmează

să fie înregistrate, iar aceasta influențează asupra subvențiilor primite de la stat. De aceea, sătenii caută cât mai repede să ducă vițeii nou-născuți la abator, iar aceasta duce la scăderea șeptelului de vite mari cornute.

Problema dată este foarte serioasă. Carnea de vită din Ucraina este realizată pe piața țărilor arabe, iar în cazul când vițeii sunt sacrificați de mici, exportatorii nu pot expedia loturi mari de carne, se cer respectate anumite condiții, cu atât mai mult că carnea vițeilor tăiați la vârsta de două-trei săptămâni este toxică.

Ce propune Guvernul? Subvențiile care vor fi alocate sunt repartizate pe categorii. Pentru un tăuraș realizat la vârsta de la una până la șase luni săteanul va primi de la stat 300 grivne, iar pentru un tăuraș crescut și vândut la vârsta de la 5 până la 9 luni subvenția va fi de 1.000 grivne. Pentru tăurașul predat la abator la vârsta de la 9 până la 12 luni subvenția va fi de 2.500 grivne. Deci, potrivit acestei scheme, sătenii vor fi cointeresați să întrețină cât mai mult tăurașii.

– Pentru săteni aceasta nu este o noutate, accentuează primarul satului Mălineşti, raionul Noua Suliță, domnul Alexandru Mudreac. Asemenea subvenţii au existat şi mai înainte. Problema e că ele nu trebuiau anulate, căci mulţi gospodari nu mai cresc animale. Pentru ca să se revină la situaţia normală, grija faţă de săteni trebuie să fie mai mare.

CÂND TERENURILE ARABILE VOR FI PUSE ÎN VÂNZARE?

Fondul Internațional Mondial i-a amintit conducerii Ucrainei încă o dată despre reforma funciară, care urmează să fie realizată cât mai repede. Reprezentantul FMI în Ucraina, Iosta Lungman, a declarat că anume reforma funciară este una-cheie. Președintele Petro Poroșenko a semnat hotărârea Parlamentului privind continuarea moratoriului la vinderea terenurilor arabile pe un an, adică până la 31 decembrie 2018.

Legea care interzice vinderea terenurilor arabile acționează din 2002, de atunci și până în prezent termenul moratoriului a fost revăzut de 9 ori. Cu roate acestea, experții presimt că punerea în funcțiune a pieții funciare e aproape. Ei atrag atenția asupra faptului că Fondul nu specifică sub ce formă va fi deschisă piața funciară. Va fi o piață deschisă la care vor avea acces cetățenii străini, sau o piață moderată, cu un număr mediu de cumpărători, sau Ucraina va introduce restricții stricte? Adică la prima etapă vor fi admis un număr limitat de cetățeni ucraineni, în mare parte fermieri, care vor dori să cumpere suplimentar vreo 200-500 hectare de terenuri arabile.

Paradoxal, dar însuși fermierii de tem de piața funciară. Ei și-au format masivele treptat, luând în arendă cotele de la micii proprietari funciari, adică de la consătenii lor.

Dacă se va permite vinderea terenurilor arabile, atunci aceștia nu sunt încrezuți că vor putea menține masivele lor în întregime. Doar, potrivit datelor de statistică, numai 10 la sută dintre micii proprietari funciari sunt gata să-și vândă cotele de pământ. În cazul dat fermierii contează pe ajutorul statului, care îi va susține financiar ca ei să poată cumpăra terenurile arabile pe care în prezent le arendează.

Se încearcă repararea unei nedreptăți

O bună parte dintre pensionarii ucraineni s-au confruntat cu o mare nedreptate. Au lucrat toată viața și, deoarece în acea perioadă salariile erau mici, s-au ales și cu pensii respective, care în condițiile de astăzi nici pe departe nu le pot asigura existența.

În rezultatul ultimei recalculări a pensiilor circa 3 milioane de cetățeni, cu stagiul de cotizare deplin, s-au ales cu un adaos neînsemnat. Este vorba de persoanele care au lucrat în colhoz, de personalul medical inferior, de lucrătorii de la instituțiile preșcolare, de alții care au muncit întru binele societății. Și încă o caracteristică importantă: dintre aceste 3 milioane de pensionari 2,5 milioane sunt femei.

La indicația Premierului, ministerul de resort urmează să elaboreze modificările legislative de rigoare ce vor prevedea garanții suplimentare pentru această categorie de pensionari.

De asemenea, se cere înlăturarea situației paradoxale cauzate de reducerea coeficientului salariului individual pentru persoanele care continuă să lucreze după ieșirea la pensie. Reiese: cu cât omul mai mult lucrează, cu atât e mai mică pensia pe care o primește. Guvernanții au declarat că această nedreptate va fi înlăturată, iar pensionarii cu stagiu mare vor primi pensii decente. Să nu rămână acestea numai intenții.

– Din această categorie fac parte bibliotecarii din localităţile săteşti, spune doamna Elena Mihai, şefa Sistemului centralizat de biblioteci Herţa. Mai toate fos-

tele noastre colege sunt nemulţumite de mărimea pensiei lor. Au lucrat cinstit 30-40 de ani şi s-au ales nu numai cu pensie minimă, dar şi cu unele boli cronice din cauza condiţiilor de muncă. E timpul să li se revadă pensiile, să triumfe adevărul.

Pagină realizată de Vasile CARLAȘCIUC

Braconier prins în flagrant

Brigada de raid a Serviciului de stat pentru paza resurselor forestiere l-a reținut pe un bărbat, care fura ilegal material lemnos. Incidentul s-a produs zilele trecute în Gospodăria forestieră din Vijnița. Infractorul a fost reținut chiar în locul tăierii ilegale de pădure. Acesta s-a dovedit a fi un localnic. A fost întocmit un proces-verbal, iar infractorul și-a recunoscut vina în totalitate, acceptând să despăgubească în favoarea statului daunele materiale pricinuite.

11 ani de pușcărie pentru strangularea unui „prieten de pahar”

Judecătoria raională Noua Suliță a susținut poziția procuraturii și l-a recunoscut vinovat pe un tânăr de 21 de ani în asasinarea premeditată a unui bărbat. Ancheta a stabilit că în luna noiembrie a anului trecut tânărul de 21 de ani din localitatea Anadoly, raionul Hotin, în timp ce se afla în casa unui cunoscut cu care a consumat băuturi alcoolice, a intrat într-un conflict verbal cu un oaspete în vârstă de 30 de ani al proprietarului. Ulterior, cei doi au continuat să clarifice relațiile deja pe teritoriul gospodăriei inculpatului, unde acesta din urmă și-a strangulat rivalul cu o funie. Vina inculpatului a fost dovedită în totalitate. Judecata i-a pronunțat acestuia o sentință sub formă de privare de libertate pentru o perioadă de 11 ani.

O nouă captură de țigări la frontieră

Colaboratorii Punctului de trecere și control „Terebleceа-Siret” al Postului vamal ”Vadul Siretului” au curmat o nouă tentativă de trecere ilegală peste frontieră a produselor din tutun.

De data aceasta infractorul și-a camuflat bine „marfa” într-un loc bine amenajat în salonul mașinii. Bărbatul în vârstă de 25 de ani, locuitor al unui sat din ținut, se îndrepta înspre România cu un automobil ”VW Passat Variant”, a încercat să treacă pe așa-numitul coridor verde. În timpul controlului vamal au fost depistate 150 pachete de țigări de marca ”KENT” și ”Rothmans”. Potrivit procesului-verbal întocmit, produsele din tutun în valoare de 4.840 grivne și automobilul de fabricație străină, evaluat prealabil la suma de 40 mii grivne, au fost confiscate.

Hoți reținuți de poliție

Colaboratorii organelor de menținere a ordinii publice i-au reținut pe un bărbat și pe o femeie, care practicau prădarea gospodăriilor private în raioanele Herța și Putila.

Zilele trecute, au avut de suferit locuitorii satelor Kiseliţea și Mamornița. În scurt timp după semnalul recepționat poliția a dat de urmele hoților, care au sustras lucruri în valoare de 10 mii grivne, și i-au reținut. Bărbatul în vârstă de 31 de ani din Kiseliţea și femeia în vârstă de 28 de ani din Mamornița vor fi aduși pe banca acuzaților. A fost intentat un dosar în baza articolului 185 (furt) al Codului Penal al Ucrainei. Cercetările în acest caz continuă. În prezent polițiștii verifică posibila complicitate a celor doi infractori la comiterea altor furturi pe teritoriul ținutului.

Nouă săli cu jocuri de noroc depistate de poliție

Colaboratorii organelor de drept din ținut au descoperit și au documentat activitatea ilegală a nouă săli cu jocuri de noroc. De menționat că aceasta a devenit posibil în urma unui raid întreprins de poliție în centrul regional și în unele raioane ale ținutului. Astfel, cinci săli au fost depistate la Cernăuți, iar altele patru – în raioanele Noua Suliță, Chițmani, Vijnița și Hotin. Aceste săli funcționau în calitate de internet-cluburi sau oficii ale Loteriei naționale de stat. Polițiștii au sustras 83 de unități de tehnică computerizată, 20 mii grivne și unele notițe.

Suma totală a celor confiscate constituie peste 300 mii grivne. În prezent are loc identificarea și verificarea tuturor persoanelor complice la acest gen de activități. Infractorii riscă cu sancțiuni sub formă de amendă în sumă de 680 mii grivne cu confiscarea tehnicii.

Femeie decedată într-un accident rutier

Tragica întâmplare s-a produs zilele trecute pe strada Galyțkii Șleah din Cernăuți, exact la ieșirea din centrul regional. Un bărbat de 33 de ani, locitor al raionului Chițmani, a accidentat o femeie în vârstă de 52 de ani. Din cauza rănilor femeia a murit în drum spre spital. Potrivit martorilor oculari, femeia a încercat să traverseze strada într-un loc neregulamentat, în afara trecerii de pietoni. Expertiza medicală a arătat că șoferul nu consumase alcool. Anchetatorii au demarat o procedură penală și au fixat o serie de expertize pentru elucidarea tuturor circumstanțelor acestei tragice întâmplări.

Tentativă de mituire a polițiștilor

Colaboratorii organelor de drept l-au reținut pe un bărbat, care a încercat să le dea mită polițiștilor de la patrulare. În comunicatul Serviciului de presă al Direcției Poliției Naționale în regiunea Cernăuți se arată că un bărbat în vârstă de 67 de ani le-ar fi propus polițiștilor o sumă de bani spre a evita responsabilitatea pentru conducerea automobilului în stare de ebrietate. De menționat că față de respectivul cetățean a fost întocmit un proces-verbal. Pentru fapta comisă, bărbatul riscă să stea în locurile de ispășire a pedepsei patru ani.

Doi cernăuțeni reținuți pentru daune aduse Serviciului poștal german

Cei doi sunt suspectați de comiterea unor crime cibernetice. Identificarea celor doi a devenit posibilă cooperării între organele de drept din ținut și colegii germani. Lucrătorii operativi au constatat că, în perioada 2013-2016, un grup de cetățeni ai Ucrainei a obținut, pe cale criminală, timbre digitale, pe care le-au vândut apoi la prețuri mult mai reduse. Obținând ilegal accesul la datele clienților poștei germane, criminalii au continuat să solicite timbre digitale. Ulterior acestea erau realizate cu o reducere de 50-70 la sută din costul lor real. Oamenii legii au identificat peste 200 de cazuri de acest fel. Femeia în vârstă de 28 de ani și bărbatul în vârstă de 22 de ani au fost supuși unor percheziții, în timpul cărora în locuința lor au fost descoperite și sustrase tehnică computerizată și purtători de informații.

Pagină realizată de Dumitru VERBIȚCHI

Tratamente chinezeşti pentru îngrijirea părului

Chinezii spun că frumuseţea pielii şi a părului depinde în mare măsură de modul în care ne alimentăm. Părul oglindeşte, înainte de toate, starea de sănătate a sângelui: dacă el e alimentat cu substanţele de care are nevoie, părul creşte sănătos şi bogat. Dimpotrivă, o alimentaţie săracă în enzime şi vitamine, îşi pune pecetea, înainte de toate, pe păr.

Mătreaţa e semnul cel mai frecvent al unui păr bolnav. Cauzele ei sunt diverse. Mătreaţa mare, lipicioasă şi grasă, este cel mai adesea semnul sângelui „otrăvit". În cazul acesta, se recomandă un tratament intern cu mustăţi de porumb, crizanteme, plus o cură de curăţire a organismului. Exterior, pielea capului trebuie fricţionată, după fiecare spălare, cu ceai concentrat de crizanteme. Dacă vă confruntaţi cu aceste probleme, se recomandă să renunţaţi o vreme la alcool şi grăsimi animale.

Reţete pentru păr uscat, subţire şi contra mătreţei

Extract de nuci. Preparare şi folosire. E nevoie de 7 nuci verzi, 1 pară, un vârf de cuţit de sare, puţin suc de lămâie. Dimineaţa, ingredientele se dau pe răzătoare, se amestecă şi se lasă să se pătrundă. Seara, se stoarce sucul printr-un tifon, se pune cu o pipetă la rădăcina părului făcut cărări şi se masează bine pe piele. *Acţiune:* întăreşte pielea capului şi elimină mătreaţa uscată şi măruntă.

Masaj cu ulei de susan. Preparare şi folosire: 1/4 cană ulei de susan se pune la încălzit şi se masează pe pielea capului, cât de cald se suportă. Se lasă să acţioneze o jumătate de oră, apoi părul se spală în mod normal.

Oţet cu lavandă. Nu există remediu mai bun pentru păr (spun chinezii) decât clătitul după spălat cu oţet aromat de lavandă. Un pumn de flori de lavandă sau rozmarin se opăresc cu un litru de oţet de mere şi se lasă la infuzat până ce se răceşte lichidul. Se toarnă într-un recipient, cu planta lăsată înăuntru. După o săptămână, se strecoară în altă sticlă curată şi poate fi folosit. Se toarnă o jumătate de pahar de oţet aromat în doi litri de apă călduţă. Se foloseşte la clătitul părului.

Ceai de crizanteme (se găseşte la magazinele naturiste). Şase flori uscate de crizanteme se opăresc cu 250 ml apă şi se lasă la infuzat 10 minute, cu vasul acoperit. Se strecoară şi se bea, uşor îndulcit cu miere. În China, florile se lasă în ceaşca de ceai şi la final se mănâncă. Lichidul este auriu şi parfumat.

Ceai de mustăţi de porumb. Trei linguri de plantă uscată se opăresc cu 1/2 l apă, se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară şi se bea în timpul zilei, între mesele principale. Cura durează cel puţin patru săptămâni. În China, ceaiul de mustăţi de porumb se bea după masa de prânz, în loc de cafea.

➤ Gătiţi gustos împreună cu noi!

Crap la cuptor

Ingrediente: un crap de 1 kg, 100 g unt, 50 ml ulei, o lămâie, un pahar de vin alb, o legătură de pătrunjel, sare, pentru decor – salată verde, 4-5 măsline negre şi o lămâie.

Mod de preparare. Se curăţă bine crapul. Se spală, se şterge cu un şervet şi se presară sare pe el. Se unge o tavă cu unt, se pune hârtie de copt, se aşează peştele uns cu unt şi se dă tava la cuptor pentru 40 de minute. Din când în când se stropeşte peştele cu sosul scurs în tavă. Când e aproape

gata, se scoate, se toarnă vinul amestecat cu puţină apă şi se mai dă la cuptor pentru 10 minute. Din ulei, zeama de lămâie, sare şi verdeaţa tocată se face un sos care se toarnă peste peşte imediat după ce se scoate din cuptor. Pe platoul de servire, lângă peşte, se pun frunze de salată verde, măsline şi bucăţi de lămâie.

Rulouri de peşte cu legume

Orice reţetă de mâncare japoneză este ocazia unei călătorii imaginare pe un tărâm exotic al aromelor, formelor şi texturilor. Este cunoscut faptul că peştele este foarte sănătos, fiind, de altfel, şi cel mai recomandat aliment.

Ingrediente: 4 bucăţi fileuri de peşte, 150 g ciu-

perci, 50 g ţelină, 1 morcov, 1 ceapă, 1-2 căţei de usturoi, 1 ardei roşu, 1 legătură pătrunjel, 100 g unt, 4 linguri maioneză, 1 linguriţă muştar, 50 g caşcaval ras, 1 linguriţă zeamă lămâie, sare, piper, ulei.

Preparare. Se călesc legumele în unt după ce le-am tocat mărunt – se dă pe răzătoare morcovul şi ţelina. Separat, tot în unt, se călesc şi ciupercile tăiate felii subţiri. După ce s-au fiert, se adaugă ciupercile peste legume şi se potriveşte cu condimente după gust. Se lasă apoi să scadă la foc mic şi se adaugă pătrunjelul tocat mărunt. După ce s-au călit bine, se înfăşoară fileurile de peşte cu compoziţia obţinută. Se pot prinde cu scobitori sau pot fi legate cu aţă. Separat, se prepară maioneza – gălbenuş crud şi fiert, muştar, ulei, zeamă de lămâie, piper – şi se toarnă peste peşte. Se presară deasupra caşcavalul ras şi se dă tava la cuptor pentru circa 20 de minute, la foc mare.

Tort de post

Ingrediente: 1 kg mere rase, 300 g biscuiţi de post, 200 g zahăr, o linguriţă de esenţă de vanilie, o linguriţă de scorţişoară, sucul de la o jumătate de lămâie, două plicuri de budincă, 3 grame de gelatină.

Preparare. Se prepară un sirop din 600 ml de apă, zahăr, esenţă de vanilie, rom. Se adaugă merele rase, amestecate cu sucul de lămâie, scorţişoară, apoi budincă de vanilie. Se fierb toate timp de 10 minute la foc mediu, amestecând din când în când. Gelatina se adaugă în ultimul minut de fierbere şi întreaga compoziţie se lasă la răcit. Tortul se asamblează punând un rând de biscuiţi, un rând din crema de mere rase cu budincă de vanilie, biscuiţi, crema de mere şi, la final, încă un rând de biscuiţi.

Savuraţi cu plăcere!

Rubrică susținută de Tatiana CARLAȘCIUC

➤ *Frumusețe*

Moduri surprinzătoare de reducere a ridurilor

Ridurile reprezintă una dintre problemele de estetică. Factorii care duc la apariţia ridurilor sunt diverşi, fie că vorbim despre mediul poluat în care trăim, despre felul în care ne îngrijim pielea sau despre stresul zilnic din cauza căruia tenul are foarte mult de suferit. În funcţie de toate acestea, ridurile apar mai devreme sau mai târziu. Important este ca ele să fie prevenite şi tratate imediat ce au apărut.

Metode inedite de diminuare a ridurilor

*** Dormiţi 8 ore pe noapte**. În timpul somnului, pielea se regenerează şi aspectul ei se va îmbunătăţi considerabil. Somnul oferă numai beneficii pentru piele, de aceea trebuie să respectăm orele de somn şi să evităm nopţile albe.

*** Consumaţi somon**. Deoarece pielea este compusă în principal din proteine, este important să vă asiguraţi că aportul de alimente furnizează elementele necesare unei diete sănătoase. Peştele este sursa excelentă de proteine, precum şi de alte substanţe nutritive care permit organismului să integreze proteinele dietetice în piele.

*** Asiguraţi-vă aportul de vitamina C**. Aceasta este necesară pentru producţia normală de colagen, deci este important să vă asiguraţi că dieta conţine alimente bogate în această vitamină. În plus, evitarea luminii ultraviolete fie dinspre soare, fie din surse de lumină artificială este probabil cea mai importantă recomandare pentru minimizarea ridurilor.

*** Folosiţi produse cu extract de soia.** Sunt studii care susţin că extractele din soia pot îmbunătăţi aspectul tenului, diminuând astfel ridurile.

*** Consumaţi cacao la micul dejun.** Ceaiul, cafeaua, dar şi cacao conţin cantităţi mari de antioxidanţi necesari tenului sănătos.

*** Limitaţi expunerea la raze ultraviolete.** Înainte de a ieşi din casă, indiferent de sezon, aplicaţi pe faţă o cremă cu factor de protecţie solară 50.

*** Renunţaţi la fumat**. Fumatul dăunează mult sănătăţii tenului, ridurile devenind astfel mult mai vizibile. Studiile arată că fumatul pentru o perioadă lungă de timp poate îmbătrâni tenul cu 5 până la 10 ani.

Fumul de ţigară are un impact major asupra tenului, împiedicând circulaţia sangvină. În plus, este redusă producţia colagenului şi a elastinei, iar pielea îşi va pierde elasticitatea şi fermitatea.

*** Folosiţi cosmetice pentru tipul de ten.** Alegeţi produse care sunt destinate tipului dumneavoastră de ten. Există patru tipuri de ten: normal, gras, uscat şi mixt.

Dacă utilizaţi creme şi loţiuni nepotrivite tipului dumneavoastră de ten, acestea pot avea efecte adverse, precum producerea alergiilor, eczemelor, coşurilor şi uscarea excesivă a pielii.

Principalele remedii naturiste împotriva ridurilor

*** Mierea este cel mai bun remediu natural pentru reducerea ridurilor.** Se spală tenul cu apă caldă şi apoi se masează uşor zona ridată cu miere. După 15 minute se clăteşte.

*** Bananele, ingrediente naturale cu efect anti-riduri.** Se pasează două banane până se obţine o cremă fină. Aceasta se aplică pe faţă, se lasă jumătate de oră să acţioneze, apoi se clăteşte.

*** Roşiile hrănesc pielea şi previn apariţia ridurilor.** Se storc roşiile, se amestecă cu o jumătate de linguriţă de miere şi se aplică pe faţă, în zonele cu probleme. Ulterior se clăteşte bine tenul.

Ivo BOBUL: muzica bună este întotdeauna la modă

Artistul poporului din Ucraina, Ivo Bobul, câteodată își aduce aminte de „meseria" din tinerețe: de a cânta în restaurant, desigur la invitația unui anumit public.

Și, iată, zilele acestea slăvitul nostru bucovinean, împreună cu interpreta Anastasia Lavrinenko, a susținut un concert în restaurantul „Zatyșok" („Liniștea") din Cernăuți. Artiștii din capitală au cântat din tot sufletul, creând o adevărată atmosferă de relaxare pentru micul public. Anastasia Lavrinenko a recunoscut că a fost un concert ca din poveste. „Îmi vine greu să descriu emoțiile și sentimentele pe care le-am încercat. Mi-i inima plină de iubire și cuvintele sunt de prisos", a notat artista în pagina sa de Facebook.

În fața unui public mic sau mare, Ivo Bobul se prezintă așa cum trebuie s-o facă un cântăreț exigent față de sine și cu respect față de cei care îl ascultă. El este ferm convins că muzica bună este întotdeauna la modă. Un cântec bun are întotdeauna și un text bun, or, limba este un instrument sacral din cele mai vechi timpuri. Ivo Bobul se pronunță categoric împotriva culturii de masă. „Sunt solicitat foarte rar și de aici fac concluzia că trăiesc într-o țară unde nu trebuiesc nimănui. Sunt întrebați oamenii lipsiți de cultură, fără voce și fără har. Cultura de masă face sufletul omului ca o plastilină, din care poți lipi orice dorești", a constatat cu regret artistul poporului și a accentuat cu fermitate: „Fiecare țară își are melosul ei. Ucraina – de asemenea. Eu mă țin de acest principiu în creația muzicală. Cânt și în limba ucraineană, și în limba română, căci prin venele mele curge sânge a mai multor popoare. Unora le place, altora – nu, însă m-am convins că de la concertele mele oamenii ies mai bogați sufletește".

ANIȘOARA PUICĂ – SOACRĂ MARE

Renumita interpretă Anișoara Puică va fi soacră mare în primăvara anului curent. Fiul ei, Radu, care e violonist de meserie, și-a cerut iubita de soție și se pregătesc de nuntă, informează *SHOK.md*.

„Maria, mireasa lui Radu, este pianistă, face masteratul, ultimul an, la București. Se cunosc de multă vreme, s-au cunoscut la Academia de Arte. Urmează nunta, Doamne ajută, acum în primăvară. E cea mai mare bucurie, fiecare părinte așteaptă acest eveniment frumos pentru copilul său", a declarat cunoscuta interpretă.

Anișoara Puică a recunoscut că își dorește să devină și bunică. „Și mai apoi, când ne-or spune că o să fim și bunei, o să ne bucurăm mult. Eu am zis că o să-i iau la mine și o să-i cresc pe toți. Și i-am spus lui Radu să nu se oprească la un copil, dacă Domnul o să le dea 2-3 copii. Și noi, și părinții Mariei, o să-i creștem", a mărturisit viitoarea bunică.

Instrumentista cu nume muzical pur românesc

Recent și-a sărbătorit ziua de naștere Doina Dolănescu, soția vestitului interpret de muzică populară din România, Ionuț Dolănescu. Doina s-a născut în Basarabia, a studiat la Liceul de Muzică „Ciprian Porumbescu" din Chișinău, apoi la Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice „Gavriil Muzicescu" din capitala Moldovei. Cariera de violonistă a început-o în Ansamblul „Violonistele Moldovei" în 2002, apoi a activat o perioadă scurtă de timp în cadrul Orchestrei „Plai Moldovenesc", ca în 2005 să fie invitată în renumita Orchestră „Lăutarii" a lui Nicolae Botgros.

Era căsătorită aici, în Moldova. Dar o întâlnire le-a schimbat cursul vieții. Avea de susținut cu orchestra „Lăutarii" mai multe concerte în România, alături de Ionuț Dolănescu. Nici nu bănuia că cel pe care-l susținea, cu sunetul viorii sale, avea să-i devină soț în jumătate de an. Și iată, de mai mulți ani, basarabeanca Doina Bondari împarte viața cu cei doi copilași și cu Ionuț, fiul Mariei Ciobanu și al regretatului Ion Dolănescu senior. Este apreciată de mama-soacră, pentru că i-a dăruit și doi nepoți drăgălași, pentru că este o gospodină și o soție perfectă pentru fiul său.

Violonista îndrăgită evoluează împreună cu soțul Ionuț Dolănescu și cu soacra sa, Maria Ciobanu, considerată ciocârlia muzicii populare românești.

Traducătorul în ucraineană din creația eminesciană a devenit laureat al unui premiu internațional

Zilele acestea au fost anunțați noii laureați ai Premiului literar-artistic internațional „Lumea limitrofă". El a fost instituit în anul 2015 de către organizațiile publice „Memoria fără frontiere" și „Carul sărarului" cu scopul de a-i menționa pe scriitorii ucraineni și străini, pe cei mai buni traducători, oameni de știință și de artă, care contribuie la dezvoltarea artelor naționale și la schimbul de valori culturale. Din anul curent fondator al acestei distincții este Academia internațională de literatură și artă a Ucrainei, care întrunește scriitori, traducători, oameni de știință din 55 de țări ale lumii.

Printre laureații din anul curent se numără și scriitorul, traducătorul Oleg Goncearenko din Melitopol pentru noul volum de traduceri „Bratyna nouă" și activitatea de durare a punților culturale între popoare și state. Oleg Goncearenko este un nume cunoscut și apreciat în Republica Moldova și România prin versiunile în ucraineană a mai multor poezii de Mihai Eminescu.

Pagină realizată de Vasile CARLAȘCIUC

Arborele vieții – arborele gloriei

La o margine a drumului ce unește capitala Bucovinei – Cernăuțiul, cu prima cetate de scaun a Moldovei – Siret, în apropierea legendarilor codri ai Cosminului, se întinde satul Oprișeni. Având uric scris în cancelaria aceluiași domnitor al Țării Moldovei – Alexandru cel Bun, Oprișeniul, ca și Cernăuțiul, dăinuie în istorie de șase veacuri. La 17 martie curent se împlinesc 600 de ani de la prima atestare documentară a acestei vetre de vrednici români. Evenimentul va fi marcat la școală, în ziua atestării documentare, conform tradiției, iar marea sărbătoare va avea loc la toamnă, în a doua zi după hramul Bisericii din sat – Nașterea Maicii Domnului. Altfel nici că poate fi, deoarece oprișenenii sunt râvnitori în credință și mândri de faptul că slăvitul domnitor al Moldovei și „atlet al lui Hristos", Ștefan cel Mare, care a câștigat una dintre cele mai strălucite bătălii ale sale în aceste locuri, cu un an înainte de plecarea sa la cele veșnice (1503), a donat satul Oprișeni Mănăstirii Moldovița.

„Vom ridica un bust ctitorului satului"

Satul Oprișeni concurează cu orașul Cernăuți în privința păstrării memoriei domnitorului Moldovei, Alexandru cel Bun. Până ce autoritățile și opinia publică din capitala Bucovinei stau la îndoială să-i ridice sau nu ctitorului orașului un monument ori un bust, oprișenenii par a fi mai ferm pe poziție.

– Ne gândim să ridicăm un bust ctitorului satului nostru – lui Alexandru cel Bun. Cât de repede va fi aceasta – depinde de sponsori, a constatat directorul Școlii medii din localitate, domnul Nicolae Bodnariuc. Avem unul dintre cele mai bogate muzee sătești din ținut – Muzeul de Arheologie și Etnografie „Maximilian Hacman", printre exponatele căruia se păstrează obiecte de arheologie unice, avem în sat bustul lui Ștefan cel Mare, ridicat grație străduinței gospodarului Ilie Bezușco. În anul acesta jubiliar neapărat vom inaugura pe fațada școlii placa comemorativă „Dumitru Covalciuc". Regretatul scriitor, publicist și istoric Dumitru Covalciuc, autorul monografiei satului Oprișeni, a părăsit această lume nu demult. Nu i-a fost dat să ajungă la jubileul satului, dar a făcut enorm de mult pentru propagarea istoriei lui. El merită pe deplin ca școala lui natală să-i poarte numele, ca în curtea școlii să fie bustul lui. Vom avea grijă de aceasta.

În timp ce tânărul Dumitru Covalciuc cerceta fondurile de arhivă și selecta material despre satul său natal, profesorul de istorie de la școala din Oprișeni, Pentelei Bilețchi, prin anii 60-70 ai secolului trecut, a creat o sală de muzeu. Ea a fost amenajată în incinta Casei de cultură, dar din diferite motive colecția a dispărut. Studentul la Facultatea de istorie, Nicolae Bodnariuc, împreună cu alți consăteni, studenți și ei, au hotărât să reînnoiască muzeul satului.

– Muzeul a fost redeschis în 2003, cu prilejul împlinirii a 585 de ani de la prima atestare documentară a localității noastre, continuă domnul Nicolae Bodnariuc. I-am dat o orientare clară – de arheologie și etnografie. O bună parte din obiectele de arheologie au fost găsite în urma săpăturilor executate pe teritoriul satului. Când a fost dată în exploatare noua școală, în clădirea veche a școlii am amenajat muzeul. Vom avea fondul „Dumitru Covalciuc". Familia slăvitului nostru consătean ne-a transmis lucruri personale ale lui, care vor fi expuse în una din sălile muzeului. La 18 mai anul curent, când va fi marcată Ziua muzeelor, vom inaugura expoziția consacrată lui Dumitru Covalciuc.

„Oprișeniul va avea un parc în cinstea jubileului său de 600 de ani"

– Satul Oprișeni își întâmpină jubileul de 600 de ani pe timpuri grele, recunoaște primarul localității, domnul Nicolae Popovici. Avem planuri frumoase, dar ne lipsesc mijloacele financiare corespunzătoare. Dar și procesul de descentralizare decurge încet și rezultatele lui încă nu sunt atât de convingătoare și eficiente, după cum ar trebui să fie. Totuși, în satul nostru se construiește o grădiniță de copii și planificăm construcția unui ambulatoriu.

În schimb, gospodarii se întrec între ei: cine mai frumoasă casă-și construiește. Banii câștigați în Europa împodobesc peisajul arhitectonic al satului Oprișeni.

– În cinstea jubileului am lansat o lozincă: fiecare întreprinzător din sat să contribuie printr-o acțiune de binefacere la această sărbătoare, remarcă domnul primar. Deja au fost construite la intersecția drumurilor două bisericuțe. Iar când se va încălzi timpul vom sădi 600 de copăcei în viitorul parc al satului. La această acțiune vor participa și mic, și mare, ca peste ani, când copacii vor fremăta sub bolta azurie a cerului, să aibă ce-și aminti și ce povețe să le dea urmașilor.

Însă, în închipuirea oprișenenilor din toate vremurile a persistat arborele vieții, asociat de ei cu un stegar viguros, care înfruntă furtunile istoriei și sloboade mereu mlădițe pentru coroanele de glorie.

Antologia lirică „Libertatea Cuvântului"

Dumitru COVALCIUC

VECERNIE

Pe la toaca din amurg
Ard Carpații-n tainic rug.
Orgă-n templul vântului,
Șoptesc ruga gândului.
Brazii drepți s-au îmbrăcat
Numai-n aur tămâiat.
Născătoarea mea învie
Din tăceri de sihăstrie.
Orgă-n templul gândului,
Cânt psalmul cuvântului,
Risipind prin aer multe
Semne de clavire mute.
Ceara mea topită-n sfeșnic
Are iz de Carpat veșnic.
Sună clopotu-n amurguri
Peste foc se stinse ruguri.
Orgă-n templul vântului,
Șoptesc ruga gândului…

Dumitru Covalciuc, fiind încă elev la Oprișeni și apoi la Tereblecea, unde și-a luat atestatul de maturitate, a bătut la poarta literaturii cu poezii. Apoi, după ce a simțit că harul său este cel de prozator, s-a lăsat de versuri, deși în ceea ce ieșea de sub pana lui măiastră purta și pecetea poeziei.

A lăsat după el câteva volume de proză, mai multe monografii ale satelor din Bucovina, inclusiv a localității sale natale – Oprișeni, care pare a fi cea mai solidă prin alegerea și analiza materialului istoric. Nu a avut nici o culegere de poezii, însă aceasta nu înseamnă că n-a fost poet. Poezia adevărată se face simțită și în aceste rânduri, scrise și trăite de Dumitru Covalciuc în tinerețile sale.

Pagină realizată de Vasile CARLAȘCIUC

Lazio şi Dinamo Kiev au încheiat la egalitate, scor 2:2

După o primă repriză ştearsă, fără prea multe ocazii, Lazio şi Dinamo Kiev au oferit o repriză secundă de-a dreptul nebună.

S-au marcat patru goluri, câte două de fiecare parte, iar calificarea în sferturile de finală se va decide joi, 15 martie, în Ucraina. S-a terminat cu scorul de 2:2, iar returul de astăzi din Ucraina se anunță unul infernal. Au marcat: Immobile '54, Anderson '62 / Țygankov '52, Moraes '79.

Lazio: Strakosha - Wallace, de Vrij, Radu - Basta, Murgia, Lucas Leiva, Milinkovic - Savic, Lukaku - Anderson, Immobile.

Dinamo Kiev: Boyko - Kedziora, Burda, Kadar, Pivaric - Shaparenko, Buyalskyi – Țygankov, Garmaș, Morozyuk – Besiedin.

Grație la Turneul Internațional de Gimnastică Ritmică de la Chișinău

Armonie și grație la Turneul Internațional de Gimnastică Ritmică „Invită Svetlana Șipilova", care a avut loc în perioada 9-11 martie la Chișinău. Zeci de gimnaste și-au etalat talentul în fața publicului. Micuțele au combinat mai multe stiluri de dans, de la balet până la ritmuri moderne. Gimnastele cernăuțene Taisia Vyșyvan (n. 2004) și Nadia Iakovenko (n. 2002) au cucerit medalii de aur. De asemenea, Vlada Bigunova (n, 2003) și Iulia Pantea au intrat în posesia medaliilor de argint, iar Anastasia Saftiuk (n. 2003) și Oleksandra Filipciuk (n. 2007) au cucerit medalii de bronz. Gimnastele afirmă că în spatele succesului stă o muncă asiduă, sacrificiu şi ambiţie.

REZULTAT BUN LA „IERUSALIM MARATON-2018"

Evhen Mykytynskyi din Cernăuți este medic de profesie, însă este și un om pasionat de sport. Zilele trecute el a participat la semimaratonul de la Jerusalim (Israel), considerat a fi unul dintre cele mai dificile.

Ediția din anul curent a adunat 35 mii de participanți din 72 de țări ale lumii. Reamintim că recent Evhen Mykytynskyi a participat în Elveția la un alt maraton. El a parcurs 21 de kilometri în 2 ore și 7 minute. Maratonul de la Ierusalim este un concurs internațional care se desfășoară anual în Ierusalim în cursul lunii martie. Prima cursă de 42,2 km (26,2 mile) a avut loc în martie 2011 și a atras 10.000 de participanți din patruzeci de țări. În timp, numărul participanților a crescut semnificativ.

Campionatul raionului Hliboca la minifotbal

Etapa a X-a. Rezultate

Cerepcăuți – Mihailovca – 5:3
Poieni – Stănești (2) – 3:2
Privorochia – Volcineții Vechi – 1:3
Porubne – Camenca (Dealuir) – 1:5
Sinăuți – Suceveni – 0:3 (înfrângere tehnică)
Molodia – Stănești (1) – 6:2
Oprișeni – Cupca (Cupca eliminată din competiție)
Ceahor – Camenca – 6:1
Iordănești – Hliboca – 4:12
Voloca - Tureatca – 8:2
Stârcea – Corovia – 5:1

Voloca, deținătoarea titlului de campioană la fotbal în sală

După 11 etape consecutive s-a încheiat Campionatul orașului Cernăuți la fotbal în sală.

Titlul de campioană a fost cucerit de FC Voloca. Ultima partidă disputată împotriva echipei „Best-Bila" s-a încheiat la egalitate, scor 3:3. În consecință, acest scor le-a asigurat volocenilor cucerirea titlului de campioni. Pe primele trei poziții în clasamentul general se poziționează Voloca cu 28 puncte, urmată de Urojai – 27 puncte și Miaso Bukovyny – 19 puncte.

Jocurile Paralimpice 2018: ce este și cum a apărut această competiție

Jocurile Paralimpice 2018 de la PyeongChang, Coreea de Sud, și-au deschis porțile. În perioada 9–18 martie au loc Jocurile Paralimpice 2018. Evenimentul se desfășoară tot în Coreea de Sud, acolo unde în urmă cu o lună au avut loc și Jocurile Olimpice de larnă 2018. De la Biatlon, până la Snowboarding, sportivii concurează pentru un loc pe podium.

Jocurile Paralimpice sunt Jocurile Olimpice pentru sportivii cu handicap. Primele competiții sportive paralimpice au avut loc în 1948, fiind dedicate sportivilor în scaun cu rotile. După anul 1960, Jocurile Paralimpice au fost organizate regulat. Începând cu 1992, Jocurile dedicate sportivilor cu handicap se desfășoară la trei săptămâni după Jocurile Olimpice, în același loc ca şi primele. Primele Jocuri Paralimpice de iarnă s-au organizat în Suedia în anul 1976. Cu timpul, acestea au câștigat popularitate, la a IX-a ediție a Jocurilor de la Torino participând timp de 10 zile circa 600 sportivi la cinci discipline: schi alpin, schi fond, biatlon, hochei și curling. În afară de Jocurile Paralimpice există, separat, Jocuri olimpice pentru sportivi cu deficiențe de auz și Olimpiada specială pentru sportivi cu handicap cognitiv. Pentru prima dată, Coreea de Nord este reprezentată la Jocurile Paralimpice 2018, după ce a trimis doi sportivi, ambii schiori – plus patru sportivi observatori și 18 antrenori și funcționari. Anul acesta, la Jocurile Paralimpice 2018, vedem și mai puțini ruși. Asta după ce marea majoritate a sportivilor ruși au fost acuzați de dopaj. În timpul Jocurilor de la Sochi, Rusia a câștigat cele mai multe medalii de aur decât toate celelalte națiuni și nu pe merite.

Pagină realizată de Romeo CRĂCIUN

O vorbă veche spune că între dragoste și ură este doar un singur pas. Multor cupluri le este dat să treacă acest drum amar, dar puțini au norocul să revină la relațiile normale de cândva ca, după ce au trecut experiența amară a despărțirii, să nu mai revină la acest subiect până la apusul zilelor.

Lecția

Angela, eroina acestei povestiri, s-a zbătut o bună perioadă de timp între cele două extremități. Se zbătea ca peștele pe uscat în vârtejul sentimentelor. Ba era gata să le lase pe toate baltă și să zboare înspre bărbatul pe care l-a avut în preajmă până mai ieri, ba îl ura din tot sufletul. Și nu în zadar se spune că timpul este cel mai bun doctor, care tratează rănile și le pune la loc pe toate. Așa a fost și în cazul Angelei – a avut nevoie de mai bine de un an pentru a înțelege că a greșit. Uneori i se părea că își iese din minți. Dacă nu ar fi fost cei doi îngerași cu care să-și mai aline amarul, s-ar fi prăpădit. Copiii au ajutat-o să se mențină la liman și să nu se lase dusă în larg de valurile geloziei. În nopțile lungi, când ochii nu i se uscau de lacrimi, atât de mult își dorea să privească în ochii lui. Blestema acea zi când i-a făcut un scandal enorm soțului, iar acesta și-a strâns în grabă mai multe lucruri și a plecat. Cuvintele lui, care-i pisau cugetul cu un greu nemaipomenit, sunau necontenit în urechile femeii:

– Ai să regreți pentru ceea ce faci și ai să plătești foarte scump. Dumnezeu mi-e martor că nu am nici o vină în fața ta. Nu m-am așteptat nicicând că o să te iei după gura lumii.

Într-adevăr s-a luat după gura lumii. Și a plătit cu adevărat mult pentru fapta-i necugetată. Pe lângă acel sentiment plăcut – dorința de a privi în ochii omului drag, un alt sentiment neînțeles îi punea stăpânire pe întreaga-i făptură și o măcina aidoma unor demoni din interior. Gelozia! Crăpa de ciudă când își amintea de cele auzite de la vecina de la scară că „Mitru al tău se iubește cu o colegă de serviciu”. Cât a încercat bărbatul să se justifice, toate argumentele i-au fost zadarnice.

– Du-te dracului dacă ai avut curajul să-mi scuipi în suflet după cei zece ani pe care ți i-am dăruit! – țipa Angela ca o fiară...

Angela și Mitru au reușit să treacă prin mai multe încercări în cei zece ani de căsnicie. După ce s-au căsătorit, au fost nevoiți să plece peste hotare. Acel moment a coincis cu sfârșitul anilor 90 ai secolului trecut când toți erau în căutarea altor posibilități pentru a supraviețui. Angela crescuse mai mult cu bunica. Rămase fără mamă de la vârsta de cinci anișori. Cea care i-a dat viață murise tragic într-un accident, iar tatăl ei luă calea pribegiei și reveni acasă în ziua când fiică-sa a îmbrăcat rochia de mireasă. Mitru provenea dintr-o familie cu mulți copii și nu prea avea ce aștepta ajutor de la părinți, care erau preocupați de grijile pentru frații și surorile lui mai mici. Așa s-au văzut cei doi nevoiți să abandoneze locurile de muncă pe care le aveau și să plece peste hotare. Salariul modest de asistentă medicală al Angelei și cel de șofer al lui Mitru, dar și apartamentul luat în chirie le arătau perspective nu chiar frumoase. În cei șase ani de ședere în Italia cei doi au acumulat bani pentru un apartament cu trei camere, au adus pe lume doi copilași – un băiat și o fetiță, și-au cumpărat o mașină și alte lucruri necesare unei familii. Străină le era acea țară, dar nu aveau încotro. Și-au zis că după ce adună banii necesari se întorc acasă și nu mai stau acolo nici o zi în plus. Așa au și făcut. Au venit acasă, și-au cumpărat apartamentul și mașina, și-au aranjat copiii la grădiniță și s-au pus pe viețuit. Angela a revenit la vechiul loc de muncă, iar Mitru s-a angajat ca șofer pe ambulanță. Viața revenise, parcă, la albia-i firească. Dar, ți-ai găsit ca lumea să stea liniștită și să nu moară de invidie? Cum să le fie pe plac faptul că Mitru își ducea în fiecare dimineață odraslele la grădiniță, își conducea soția la serviciu (cu excepția zilelor când singur era la schimb), iar în zilele de odihnă se refugiau fericiți la țară, când la bunica Angelei, când la părinții lui Mitru, de unde veneau cu „bateriile încărcate” cu energie pentru o săptămână întreagă...

Angela își amintea de toate acestea cu o nostalgie neînțeleasă. Acum își dădea seama că a greșit mult când i-a dat ascultare vecinei. Aceea nu o mai vizitează, nu o mai întreabă nimic despre Mitru. Lasă doar privirile în jos când o întâlnește și îi aruncă un „salut” ca din gura altuia. Și iarăși gândurile o aruncă în altă extremitate.

Ajunsă în secția unde lucra Angela a întâlnit iar privirile întrebătoare ale colegilor. Și ce le-ar trebui lor? – se întreba în gând femeia și se apuca de lucru. Aici se înșela. Privirile lor nu erau întrebătoare. Angela nu-și dădea seama că toți colegii, mai ales bărbații, o admirau. Și nu numai din cauza exteriorului ei plăcut. Avea ea pe acel „vino-ncoace”, care influența asupra celor din jur. Mulți bărbați și-ar fi dorit-o alături pentru toată viața. Dar cum să legi capăt de vorbă cu o femeie, care se zbate în permanență între două extremități? Era Angela o fire deschisă și comunicabilă. Poate de aceea nu reușea de fiecare dată să-și ascundă emoțiile și colegii o vedeau ca în palmă. Peste câteva clipe cei din jur o puteau vedea abătută și îngândurată. Fie acasă, fie la serviciu, reproducea în memorie clipele frumoase trăite alături de Mitru, greutățile pe care le-au înfruntat împreună. Își amintea cum copil fiind își dorea cu tot dinadinsul să crească cât mai repede și să devină independentă. De multe ori căuta răspuns la întrebarea: de ce a procedat în felul acesta cu Mitru? I se părea că bărbatul o iubește cu adevărat, dar iată ea nu a putut să-i răspundă cu aceleași sentimente. S-a măritat după el nu din mare dragoste, ci mai mult din dorința de a schimba ceva în viață. În toți cei zece ani privea la viața de cuplu mai mult ca la o datorie femeiască. În această perioadă așa și nu a putut să găsească în inima sa sentimente de răspuns pentru omul din preajmă. Poate de aceea de la o vreme bărbatul a început s-o îndesească cu păhărelul. Citise undeva Angela că în viața oricărui cuplu este câte o perioadă complicată. Dar nicidecum nu și-a închipuit că acești nori se pot abate și asupra familiei lor, pe care o considera deja bine pusă pe picioare. Trăiește și bucură-te de viață și de copiii, care, pe zi ce trecea, deveneau tot mai mari și mai frumoși. Și când Angela se întorcea de la serviciu, nu-l mai găsea acasă pe acel bărbat grijuliu de altă dată, care o întâmpina cu mâncare caldă și cu vorbe de duh. Era nevoită femeia să gătească singură, să pregătească copiii pentru grădiniță a doua zi și, pe lângă toate, acestea să clarifice relațiile cu un bărbat amețit de tărie. Pe toate le putea înțelege și suporta. Știa că nu e treaba unui bărbat să spele și să calce hainele copiilor sau să gătească masa. Știa mult prea bine că pe toate acestea trebuie să le facă femeia. Dar când își vedea de fiecare dată bărbatul aghesmuit, îi venea să-și ia lumea în cap și să se ducă unde o duc ochii. La început Angela credea că Mitru o face la serviciu cu colegii, dar când găsea sticle goale de la rachiu de fiecare dată când făcea ordine, înțelegea că a dat greș. S-a interesat și pe la serviciu despre comportarea lui Mitru, dar de la toți a auzit doar cuvinte frumoase la adresa lui. A încercat să-l dezbare de acest obicei. Nu reușea nici cu bine, nici cu rău. Și așa, zi după zi, picătură cu picătură, cupa răbdării femeii părea să se umple.

Dumitru VERBIȚCHI

(Va urma)

BANCURI

Interviu la angajare.

- Aveți vreo experiență în domeniu?

- Da. Am doi ani... de când caut un loc de muncă.

✵✵✵

Ion și Maria se hotărăsc să divorțeze. Maria în timp ce își făcea bagajele îi spune lui Ion:

- Să știi că o să iau copilul la mine! Eu l-am născut, eu îl iau!

- Să crezi tu asta, copilul rămâne la mine pentru că nu este al tău.

Maria enervată:

- Dar cine crezi că s-a chinuit să îl aducă pe lume, mamă-ta?

Ion foarte relaxat:

- Marie, îți aduci aminte, după ce ai născut, mi-ai dat copilul în brațe și ai spus să îl schimb?

- Da, și ce are una cu alta?

- Eu chiar l-am schimbat.

✵✵✵

La medic. Doctorul către o doamnă:

- Nu-mi place deloc cum arăți.

- Ei, doctore, nici dumneata nu ești vreo frumusețe.

✵✵✵

Un om bine văzut este invitat la un interviu la radio. După mai multe întrebări la tema ce ținea de profesia domniei sale, prezentatorul trece la teme mai lejere cum ar fi ”Care este diferența dintre ceai și bere”, la care invitatul replică:

- Să știți că nu e bine să beți ceai, e periculos. Mai bine e să beți bere.

- De ce? – insistă prezentatorul.

- Acum câteva zile am ieșit într-o seară

cu prietenii. Am băut vreo opt halbe, în timp ce soția mea a stat acasă și a băut două cești de ceai. Pe la trei de noapte am venit acasă, m-am dus liniștit și cuminte la somn, iar dânsa a urlat până dimineață. Nu e bine să beți ceai, mai bine beți bere....

✵✵✵

Anunț la televizor: ”Fetele care nu au primit cerere în căsătorie de valentine, Dragobete, 1 martie, 8 martie. Nu disperați, se apropie 1 aprilie”.

✵✵✵

Un pacient stă întins pe masa de operații în așteptarea procedurii bine cunoscute – anestezia.

- Domnule doctor, sunteți sigur că operația pe care vreți să mi-o faceți va fi una reușită.

Doctorul:

- Nu vă faceți griji, stimabile. În caz că nu reușește, nici n-o să vă dați seama.

✵✵✵

Profesoara către elev:

- Vasilică, ce cadou i-ai oferit mamei tale de opt martie?

- O minge de fotbal.

- O minge? – întreabă mirată profesoara. Din câte știu, mămica ta nu joacă fotbal.

- Ei și ce, răspunde supărat elevul. Ea cum mi-a cumpărat mie o carte groasă de matematică.

✵✵✵

Pe la unu de noapte soția se trezește la vorbele bărbatului:

- Nici nu-ți închipui cât de mult îmi doresc să fac amor cu tine. Acum și numai acum.

- Da ce-ți veni, măi omule, sunt obosită. Lasă-mă în pace că vreau să dorm.

La care bărbatul:

- Dormi liniștită, nevastă, vorbeam la telefon.

✵✵✵

Un bărbat se laudă amicului său:

- I-am tras aseară două palme nevestei mele.

- Pentru ce?

- Era supa rece.

- Nu ți se pare cam exagerat? – întreabă acela.

- Acum da, după ce mi-am dat seama că eram la restaurant.

Ce este anemia? Cum poate fi prevenită şi tratată

O persoană este anemică atunci când se reduce numărul de celule roşii din sânge. Anemia este o afecţiune destul de gravă, deoarece celulele roşii răspund de transportul oxigenului în organism. Cauzele anemiei pot fi ereditare, generate de deficienţe nutritive, traume sau anumite condiţii extreme de viaţă. Cele mai frecvente cauze ale apariţiei anemiei sunt: ulcere, hemoroizi, gastrită, anemie de sarcină. Acestea au rezolvări destul de uşoare. Problemele serioase apar când e vorba despre anemie aplastică, talasemie, anemie cauzată de unele boli cronice.

Alimentaţia săracă în vitamine şi pierderea de sânge asociată unor afecţiuni precum cele din sfera digestivă (ulcere gastrice, hemoroizi, cancer de colon) sunt cauzele frecvente care duc la instalarea anemiei. Boala se caracterizează prin scăderea numărului globulelor roşii sau a cantităţii de hemoglobină. Oboseala accentuată, paloarea, senzaţia generală de rău, scăderea poftei de mâncare, precum şi ameţelile şi stările de leşin sunt câteva dintre simptomele bolii.

Odată apărute, acestea impun necesitatea unui control medical imediat. Anemia duce inclusiv la scăderea randamentului intelectual. Există aproximativ 400 de forme de anemii, variind, de la cele uşoare, până la cele grave, care pot fi fatale. Una dintre cele mai frecvente este anemia cauzată de lipsa de fier.

Este recomandat să duci un nou stil de viaţă. Ca să previi anemia, e bine să consumi constant alimente care conţin fier. Cele mai predispuse la anemie sunt persoanele care ţin diete vegane, urmate în mod incorect. O categorie aparte o constituie copiii care nu consumă suficiente alimente care conţin fier, femeile însărcinate şi mămicile care alăptează.

Cum combaţi anemia natural. Alimentele bogate în fier sunt: carnea roşie, ficatul, carnea de pui, de curcan, carnea de porc, peştele, crustaceele, cerealele şi pâinea, legumele cu frunze verzi, fasolea şi lintea, prunele uscate, stafidele, caisele.

Alimente ce conţin vitamina B_{12} şi acid folic. Cereale pentru micul dejun şi mâncăruri vegetariene îmbogăţite cu vitamina B_{12}, carne de vită, ficat, carne de pasăre, peşte, ouă şi produse lactate, produsele alimentare cu acid folic adăugat, legume cu frunze verzi, fasole uscată, banane şi citarice.

Legumele şi brânza, bune contra anemiei. Oboseala, paloarea, ameţelile şi durerile de cap sunt simptome ale carenţei de fier în organism, afecţiune cunoscută sub numele de anemie feriprivă. Lipsa fructelor şi a legumelor proaspete din sezonul rece favorizează apariţia acestei boli, de aceea dieta trebuie îmbogăţită cu alte alimente.

Sucul de ceapă te scapă de anemie. Ştiai că remediile cu ceapă sunt de ajutor pentru calmarea durerilor? Ceapa poate fi consumată crudă, sub formă de infuzie sau de tinctură.

Ficatul şi carnea roşie, surse de fier. Gălbenuşul de ou, ficatul de viţel, carnea, în special cea roşie, precum şi fructele şi legumele uscate (fasolea, lintea, mazărea), verdeţurile (urzicile, spanacul), hreanul, ardeiul gras, morcovul, caisele, căpşunele, cireşele sunt surse bogate de fier, dar şi de alte vitamine, necesare organismului anemiat. Fierul din sursă animală se asimilează mai uşor decât cel din surse vegetale, iar vitamina C favorizează absorbţia fierului şi contribuie la menţinerea echilibrului de hemoglobină.

Alimentele bogate în acid folic sunt, de asemenea, recomandate, atât în prevenirea, cât şi în tratarea anemiei. Plantele bogate în clorofilă (ştevie, urzică, spanac), precum şi drojdia de bere şi cerealele sunt surse de acid folic. Persoanelor anemice le este interzis consumul de alcool, ce împiedică absorbţia vitaminelor B, cu rol în sinteza hemoglobinei în organism.

Nu luaţi suplimente de fier la întâmplare. Nu este recomandată administrarea suplimentelor de fier, pentru că excesul acestui mineral determină producerea radicalilor liberi, ce oxidează ADN-ul celular, favorizând degenerarea celulară. De asemenea, radicalii liberi sunt implicaţi în mecanismul care determină depunerea colesterolului pe pereţii arterelor, ceea ce duce la apariţia bolilor cardiovasculare.

Leguma care curăță ficatul și-l menține sănătos

În timp, ficatul dacă nu este îngrijit corespunzător poate fi expus unei serii de afecțiuni care pot provoca inclusiv decesul. Ficatul are nevoie de un mic ajutor din partea ta pentru a se curăța de toxinele acumulate peste zi.

Țelina stimulează regenerarea ficatului

Potrivit studiilor clinice efectuate pe calitățile acestei legume s-a ajuns la concluzia că aceasta are capacitatea de a reduce colesterolul negativ din sânge, cu până la 20%. În plus, în frunzele sale se regăsesc substanțe cunoscute sub denumirea de ftalide, care contribuie la relaxarea musculaturii arterelor, astfel că un consum regulat de țelină contribuie la menținerea tensiunii arteriale în parametri optimi.

Și calitățile sale nu se opresc aici, țelina având efect și asupra hormonilor, protejându-i de factorii de stres.

Dacă alegi să consumi zilnic salată, suc sau smoothie la care să adaugi țelină vei observa cum colesterolul negativ va scădea considerabil.

Pentru a-ți menține ficatul sănătos ai nevoie de un blender în care să adaugi 6 căni de apă, 3 lămâi, 5 tulpini de țelină și o cană de pătrunjel tocat.

Acest mix trebuie consumat de 3 ori pe zi, 3 zile consecutiv și în acest timp este necesar să renunți la tot ce înseamnă alimente grase, alcool, tutun, și să bei suficientă apă.

Contraindicații:
În cazul în care ești însărcinată, alăptezi, suferi de afecțiuni renale sau ești alergică la păpădie ori morcov, consumul de țelină trebuie restricționat.

Administrarea de medicamente pentru somn, sensibilitate a pielii sau tiroidă pot interacționa cu consumul de țelină, motiv pentru care trebuie să vorbești cu medicul curant despre consumul de țelină.

Ce trebuie să știm despre avocado

Pentru ca avocado să se coacă mai repede, e bine să-l ţii la temperatura camerei, lângă banane sau lângă mere. Sursă de grăsimi sănătoase care, paradoxal, nu îngraşă, avocado are atât de multe atuuri pentru sănătate, încât nu e nevoie de prea multe argumente ca să te convingă să-l incluzi în fiecare zi în dietă.

➤ În primul rând, e bine să ştii că avocado este un fruct, deşi suntem tentaţi să-l catalogăm ca legumă, fiindcă nu se mănâncă asemenea merelor sau bananelor.

Are mai mult potasiu decât o banană, deci e ideal pentru cardiaci. Bananele sunt fructele recomandate persoanelor care au probleme cu tensiunea pentru cantitatea mare de potasiu pe care o aduc în organism. Totuşi, specialiştii spun că avocado este un aliat şi mai bun. Un singur fruct aduce 975 mg de potasiu, în vreme ce o banană – numai 487 mg (în cazul unui fruct de mari dimensiuni).

➤ Avocado este unul dintre puţinele fructe cu un conţinut bogat de proteine. Deşi nu conţine toţi aminoacizii necesari pentru buna funcţionare a organismului, avocado îi are în compoziţie pe toţi cei importanţi, în număr de 8. În plus, toate proteinele pe care le aduce în organism sunt disponibile metabolismului şi, deci, pot fi asimilate, în timp ce unele proteine din carne nu pot fi asimilate.

➤ Avocado poate fi inclus în bucatele gătite la cuptor în loc de unt Avocado ajută la slăbit din mai multe motive. Unul este că fructul e atât de săţios, încât reduce pofta de mâncare pentru întreaga zi, dacă incluzi numai jumătate din el la masa de prânz. Un avocado copt de mărime medie conţine în jur de 250 de calorii şi 23 de grame de grăsimi.

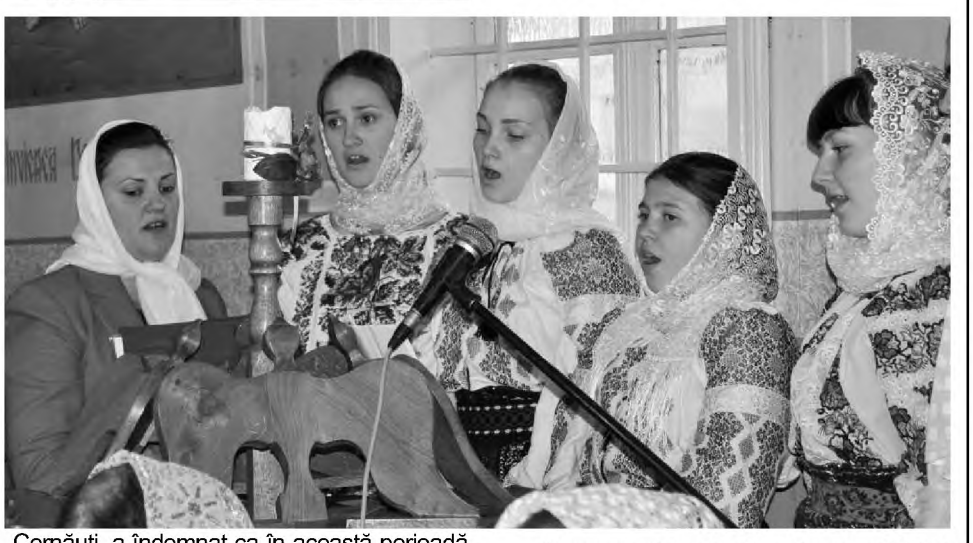
➤ Un alt motiv este că avocado poate înlocui mai multe produse alimentare gustoase, pe care le consumăm adeseori şi care îngraşă mult. De exemplu, untul. Textura cremoasă şi grăsimile de calitate fac din avocado un substituent ideal al untului mai ales la gătitul la cuptor. Nu are un gust puternic şi, deci îl poţi folosi în loc de unt şi la biscuiţii cu fulgi de ciocolată, şi la checul cu banane, şi la brioşe.

(Leacuri şi terapii)

Rubrică susţinută de Valeria ŞTEFUREAC

CONFERINȚA TEOLOGICĂ „POSTUL – PRIMĂVARA SUFLETULUI”

Marți, 13 martie a.c., în parohia Nașterea Maicii Domnului din localitatea Satu Mare, raionul Herța, cu binecuvântarea ÎPS Meletie, Mitropolitul Cernăuţilor și Bucovinei, și la inițiativa părintelui paroh Igor Andronachi, a avut loc conferința cu tema „Postul – primăvara sufletului”. Reprezentanți ai Mitropoliei Cernăuților și Bucovinei, ai Societății Bibliotecarilor Bucovineni, ai Consulatului României din Cernăuți, ai proiectului transfrontalier „Cartea unește inimi”, ai Școlii din localitate, precum și domnul primar și preoți din localitățile din apropiere au conferențiat pe parcursul a două ore pe tema postului.



După primirea celor invitați în frunte cu preacuviosul părinte secretar al Mitropoliei Cernăuțiului și Bucovinei, părintele paroh a deschis conferința cu un cuvânt despre importanța postului în viața creștinului și mai ales a Postului Mare „prin care ne pregătim să ne facem părași Învierii Domnului”.

Preacuviosul părinte arhimandrit Nichita, secretarul Mitropoliei Cernăuțiului și Bucovinei, a dat citire cuvântului pastoral al Mitropolitului Meletie, care din binecuvântate pricini nu a putut fi prezent. Scrisoarea pastorală oglindește dragostea pe care o are față de păstoriții Sfinției sale.

Preacucernicii părinți Pavel Dumitru, blagocinul raionului Herța, și Mihail Moisei, parohul Bisericii Sfinții Arhangheli Mihail și Gavriil din satul Forosna, raionul Noua Suliță, au continuat să vorbească despre semnificația și importanța postului în viața noastră, actualizând învățătura despre post la provocările zilelor noastre.

În discursul său, domnul consul Edmond Neagoe, de la Consulatul Român din Cernăuți, a îndemnat ca în această perioadă să ne aducem aminte de cei trecuți la Domnul și, de asemenea, de martirii de la Lunca, cărora le-a dedicat și o emoționantă poezie.

Amintind de tradițiile locale legate de post, domnul primar, Dumitru Lupu, și-a încheiat discursul cu un exemplu practic legat de post: cerând iertare consătenilor dacă în vreun fel i-am supărat.

În cuvântul său despre Postul în Sfânta Scriptură, domnul Vasile Postolachi, profesor de Religie la Școala Gimnazială nr. 1 Rădăuți-Prut (Județul Botoșani) și inițiatorul proiectului transfrontalier „Cartea unește inimi”, a atras atenția că în post nu trebuie să ne rezumăm doar la abținerea de la diferite mâncăruri, ci trebuie să-l completăm și cu fapte vrednice: iubirea aproapelui, pocăință și rugăciuni și totodată să nu renunțăm la postul trupesc sub pretextul că îl ținem pe cel sufletesc.

Doamna Iulia Airinii, profesoară de limba română la Școala medie de cultură generală din Satu Mare, a vorbit despre importanța postului, accentuând importanța postului sufletesc în viața noastră, fără de care înfrânarea la alimente nu ar avea nici o valoare.

În discursul său, domnul Vladimir Acatrini, istoric și președintele Societății Bibliotecarilor Bucovineni, a făcut un excurs în viziunea medievală despre importanța postului, arătând că și atunci postul ocupa un loc important în viața strămoșilor noștri.

Doamna Maria Buga, directorul Școlii medii din Satu Mare, a analizat detaliat cele patru posturi mari din Biserica Ortodoxă, punctând istoricul și importanța lor. Doamna Livia Pompaș, șefa de studii a Școlii din localitate, a vorbit pe larg despre frumusețea Canonului cel Mare, al lui Andrei Criteanu, precum și despre slujbele Postului Mare și particularitățile lor. Ca o încununare a acestora, doamna Alexandrina Apetroi, profesoară de limba ucraineană, a vorbit despre importanța săptămânii mari, atrăgând atenția că această săptămână trebuie să fie îndreptată și închinată lui Dumnezeu și nu celor lumești.

Și cum postul privește și trupul, părintele paroh Igor Andronachi a vorbit despre beneficiile surprinzătoare pe care le are postul asupra sănătăţii.

Menționăm, de asemenea, că frumoasele discursuri ale celor prezenți au fost intercalate de cântări bisericești specifice acestei perioade, intonate de către corul Parohiei Nașterea Maicii Domnului, având-o ca dirijor pe doamna Alexandrina Apetroi.

Conferința s-a încheiat cu un cuvânt de mulțumire al părintelui paroh, adresat tuturor celor prezenți.

Sergiu BARBUŢA

In memoriam

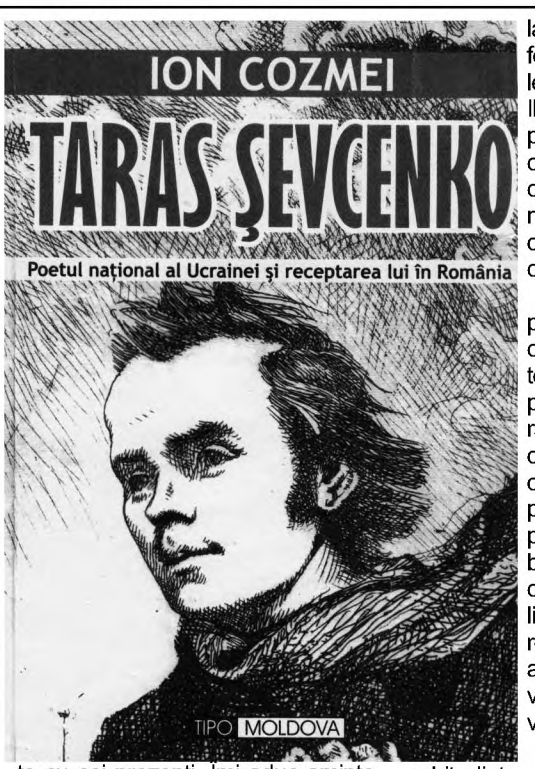
MARTIE FĂRĂ ION COZMEI

La acest început de martie, mai bine zis la 11 martie, poetul sucevean Ion Cozmei ar fi împlinit vârsta de 66 de ani.

Deja al doilea an întâmpinăm un martie fără cunoscutul poet, prozator, traducător, epigramist, profesor și un bun prieten al nostru, al nordbucovinenilor, Ion Cozmei. Era prezent deseori la manifestările noastre de suflet, la Cernăuți, unde ne încânta cu poeziile sale, cu sonetele, dar și cu vocea-i solo, căci poseda și o voce bună. Întotdeauna ne aducea cărți și reviste, unde atât el, cât și alți scriitori din sudul Bucovinei, dar nu numai, aveau publicat câte ceva. Era și un bun eminescolog, or, nu odată publicase materiale despre poetul nepereche al neamului, și din spusele domniei sale era chiar o rudă îndepărtată a marelui poet.

Dar, marea sa pasiune a fost opera Cobzarului ucrainean, Taras Șevcenko. A tradus în întregime opera marelui clasic ucrainean, de mare folos fiindu-i cunoașterea limbii ucrainene, pe care o vorbea foarte bine. Studiase și făcuse cunoștință cu traducerile altor scriitori și cunoscători ai operei șevcenkiene și studiase totul despre viața și opera Cobzarului. Putea ore întregi să recite pasaje din poemele clasicului ucrainean atât în original, cât și în traducere. Una dintre cele mai reușite, dacă nu chiar cea mai reușită traducere făcută de-a lungul anilor din opera lui Taras Șevcenko, îi aparține fără îndoială traducătorului sucevean Ion Cozmei. A reușit să scoată de sub tipar în afară de cărțile proprii de versuri, mai multe volume, care de fapt cuprind toată opera șevcenkiană. Aceste traduceri au fost și teme ale doctoratului pe care l-a susținut.

Deseori poetul și traducătorul Ion Cozmei a fost oaspete în școlile și bibliotecile noastre, unde foarte pasionat a vorbit despre poemele și poeziile traduse, a citit versuri proprii, a susținut discuții interesante cu cei prezenți. Îmi aduc aminte când cu ani în urmă a fost prezent la câteva întâlniri de acest gen la Școala medie din Pătrăuții de Jos, la cea de la Cupca, am fost într-o vizită la fratele mai mic al poetului Ilie Motrescu, regretatul publicist și profesor Nicolae Motrescu. Vroia cu orice preț să cunoască baștina poetului despre care auzise și citise mult.



În biblioteca mea proprie sunt mai multe cărți cu autografe dăruite de-a lungul anilor de poetul Ion Cozmei. La rândul meu și eu i-am dăruit cărțile mele. Nu odată i-am prezentat publicațiile apărute pe paginile ziarelor noastre bucovinene. Am scris chiar şi o lucrare în limba ucraineană despre traducerile sale, dar așa și n-a reușit s-o vadă pe când era în viață.

A plecat atât de subit dintre noi în toamna anului 2016 că nici nu ne-am dat seama că am pierdut un mare talent al Bucovinei. Am organizat prin școlile și bibliotecile noastre expoziții de carte, comemorări și recitaluri poetice dedicate scriitorului Ion Cozmei. Numele lui nici de cum nu trebuie dat uitării.

...larăși a sosit un martie, cam friguros anul acesta. Din nou un martie fără Ion Cozmei. De ce oare asemenea oameni pleacă atât de repede dintre noi ?

La recentul festival al Mărțișorului ne-am amintit de Ion Cozmei împreună cu poetul și avocatul Emil Ianuș din Horodnic, România, cu care de asemenea erau prieteni. Doar cu câțiva ani în urmă ședeam alături tot în această sală din Cernăuți, iar acum aici rămâne doar amintirea. O amintire ce a rămas întruchipată în zecile de volume la care a muncit, a creat și le-a lăsat urmașilor regretatul poet și traducător Ion Cozmei.

În aceste zile ne amintim de marele Cobzar Taras Șevcenko, a cărui zi de naștere am comemorato la 9 martie, și de cel care i-a tradus în întregime opera în limba română, traducătorul Ion Cozmei.

Eleonora SCHIPOR, profesoară

Zilele acestea, la început de Mărţişor, fosta învăţătoare de clasele primare, pedagog prin vocaţie, mult stimata doamnă

Alexandra JAR

din satul Mihoreni, raionul Herţa, îşi celebrează un frumos jubileu. În prezent doamna Alexandra se află la odihnă binemeritată, dar şi-a dedicat cei mai frumoşi ani din viaţă activităţii pedagogice, educând generaţii de tineri destoinici, buni specialişti şi gospodari, oameni adevăraţi.

Cu ocazia frumosului jubileu, împreună cu toate florile acestei primăveri, primeşte un sincer mesaj de felicitare cu urări de bine, multă sănătate şi aceste versuri scrise din toată inima.

De ziua ta noi îţi dorim / Să fii mereu aşa frumoasă
Şi veselă precum te ştim. /Fii sănătoasă, fericită,
Fii respectată şi iubită, / Să ai parte doar de bucurii
De la cei dragi, de la copii. /Noi îţi dorim ca drumul vieţii
Să-ţi fie presărat cu flori, / Şi în fiecare dimineaţă
Să-ţi fie cerul fără nori./ ***La mulţi ani!***

Cu stimă şi mult respect,
Aglaia CIOBANU

În cea de-a 17-a zi a lui Mărţişor îşi va sărbători ziua de naştere, împlinind o frumoasă vârstă, doamna

Vera TODEREAN (Glopina),

originară din localitatea Voloca, raionul Hliboca, care în prezent activează la CIE Ostriţa, raionul Herţa. Cu acest deosebit prilej, pe lângă gingaşele flori de primăvară dăruite de cele mai scumpe şi apropiate fiinţe – soţul Radu, feciorii Dumitru şi Ilie, nora Silvia, un sincer mesaj de felicitare îi adresează colectivul pedagogic de la instituţia în care activează, elevii împreună cu părinţii lor, dar şi foştii colegi de facultate, care-i doresc din tot sufletul multă sănătate, noroc şi prosperare, optimism şi voie bună.

În această zi frumoasă /Îți dorim să ne trăiești
Și să ai mereu în viață /Toate cele ce-ți dorești.
Viață lungă, fericită, /De iubire ocrotită,
Dumnezeu să te păzească,
De rele să te ocrotească.
La mulţi ani!

Odată cu sosirea primăverii, în familia **BILEŢCHI**

din satul Bucovca, raionul Herţa, este o mare sărbătoare. În cea de-a 14-a zi de Mărţişor, scumpii noştri îngeraşi,Stansilav și Cristina au împlinit un anişor.

În această zi însemnată din viaţa întregii familii, scumpii părinţi Ludmila şi Gheorghe, împreună cu mătuşa Viorica şi verişorul Cristinel le sărută cu drag obrăjorii şi le doresc sărbătoriţilor să crească mari, frumoşi şi sănătoşi, să aibă parte de o copilărie fericită, cu mult noroc, sub un cer senin şi paşnic, să ocupe un loc destoinic în viaţă spre mândria părinţilor.

Ca florile de primăvară
Noi vă dorim să înfloriţi,
Viaţa să nu vă fie amară
Şi ca frumos să o trăiţi.
În suflet s-aveţi fericire,
Să nu cerşiţi niciodată iubire.
La mulţi ani, scumpii noştri îngeraşi!

Un sincer mesaj de felicitare este adresat domnului

Valeriu MALEON

din localitatea Iordăneşti, raionul Hliboca, care în aceste zile minunate de Mărţişor împlineşte o frumoasă vârstă.

Cu această ocazie, rudele, prietenii şi foştii colegi îi doresc sărbătoritului multă sănătate, că-i mai scumpă decât toate, mult noroc şi bunăstare, optimism şi putere de muncă, succese și rezultate frumoase, bucurii și fericire, împliniri și realizări depline.

Să aduni în al vieții buchet,/ Alegând ușor, atent –
De la codru – măreție, /De la stâncă – trăinicie,
De la cer – seninătate, /De la Domnul – bunătate,
De la lume – omenie,/ Ani ca să trăiești o mie!
La mulți ani și toți fericiți!

Viaţa ne dă multe încercări, dar şi multe bucurii, gânduri frumoase, multe clipe fericite, pe care le petrecem, păşind pe drumul vieţii. Astfel, ajungem la o vârstă când ne bucură foarte mult amintirile şi zilele însorite din viaţa noastră. O asemenea zi deosebită va sosi şi în viaţa doamnei

Ortanţa ROBU

din satul Buda Mare, raionul Herţa, care la 19 martie va marca împlinirea onorabilei vârste de ***91*** de ani.

Cu această frumoasă ocazie, o felicită din tot sufletul nepoţii şi strănepoţii din Mogoşeşti, raionul Herţa, cei din Zarojeni, raionul Hotin, din satul Voloca, raionul Hliboca, şi nu în ultimul rând, feciorul Vladimir împreună cu familia din or. Ternopol. Toţi îi doresc multă sănătate, că-i mai scumpă decât toate, tihnă în suflet, bucurii şi voie bună, bunăstare şi încă mulţi-mulţi ani înainte.

Zile bune mii şi mii, /Să ai numai bucurii,
Ani o sută să trăiești /Şi mereu să ne zâmbești,
În iubire şi noroc /Cu tot neamul la un loc.
La mulţi ani, scumpa noastră!

ПІСТ - найкращий час для зняття порчі

ЯСНОВИДИЦЯ і ЗНАХАРКА

Зняття будь-якого чорного пристріту, псування, родових проклять. Відновлення сім'ї, усунення суперниці, зрад. Професійний захист житла, майна, кохання.

«Ми з чоловіком все життя живем душа в душу, він дуже уважний і любить мене і дітей. Але його мати за будь-якої причити лізла в наші відносини, все життя ходила до бабок щоб розвести нас, як прийде то голки на порозі чи земля підсипана.

В один день ми сильно посварилися на рівному місці і він склав речі і пішов до мами. Я в повному відчаї просиділа увесь тиждень, але ні дзвінка, ні відвідин.

Коли моя подруга принесла газету і показала Знахарку, я зателефонувала і записалась на прийом. В розбитому стані я прийшла до неї, вона подивилась на фото і каже, ти знаходила порчу на порозі і знала про неї, чому не приходила?

У тебе свекруха ревнує до сина і робить все щоб ви розійшлися. Я розплакалась, вона все так точно сказала, як у воду дивилась!

Я походила декілька сеансів, і ми з чоловіком помирились, він прийшов назад як нічого не сталося. Знахарці низький уклін! Ніколи не забуду її допомогу. **Олена, м. Чернівці»**

Ліц.КНМЦТП №12.016IR від 6.06.2002

індивідуальні прийоми в Чернівцях (067) 694-70-06

În atenţia cititorilor!

Dacă doriţi ca felicitările şi publicaţia Dumneavoastră să apară la timp, vă rugăm să le expediaţi pe adresa redacţiei până în ziua de marţi a săptămânii de apariţie a ziarului, indicând şi datele de contact (numărul de telefon şi e-mail) pentru a clarifica mai multe detalii despre sărbătorit. **Colectivul redacţiei**

Recent, s-au împlinit 4 ani de când moartea nemiloasă şi boala grea l-a răpit dintre noi pe cel mai scump şi drag tată, bunic şi străbunic, **Dumitru ROTAR** din Bucovca, raionul Herţa, lăsându-ne cu sufletele arse şi ochii înlăcrimaţi de durere pentru scumpul nostru părinte.

Iată, patru ani au trecut,/ De când pe noi ne-ai părăsit, / Moartea rea şi nemiloasă/ Te-a scos pe mata din casă. Şi te-a dus la putrezit,/ Nu mai eşti azi pe pământ. / De când, tată, de la noi ai plecat,/ Durere mare-n suflet ne-ai lăsat. /Ai plecat în veşnicie,/ De unde nimeni nu mai vine. /Te aşteptăm mereu cu toţii,/ Dar tu, tată, nu mai vii. /Vino, tată, în grădină,/ S-auzi cum noi o chemăm /Şi pe mama noastră scumpă,/ Noi cu drag vă aşteptăm /Măcar prin vis să vă vedem./ Să vii, tată, prin vis acasă /S-o iei şi pe mama noastră/ Ca să staţi nu noi la masă. /Aţi fost cei mai scumpi şi dragi,/ Dar v-aţi stins ca o lumânare. /Cât vom trăi, mereu vom plânge/ După voi, mamă şi tată scumpi. /Pe al vostru rece mormânt/ Aprindem azi o lumânare.

Pe veci veţi fi în inimile noastre! Odihniţi-vă în pace, scumpii noştri părinţi! Fie-vă ţărâna uşoară şi amintirea veşnică! Dumnezeu să vă odihnească în Împărăţia Sa!

Candela memoriei au aprins-o fiicele Maria, Ileana, Larisa, Sveta şi feciorul Gheorghe, ginerii, nurorile, nepoţii şi strănepoţii

HOROSCOP

19.03-25.03.2018

BERBECUL. Chiar dacă lucrurile nu stau prea grozav, la capitolul comunicare, călătorii în interes personal, ar trebui totuși să te mobilizezi întrucât este nevoie de multă concentrare și dedicare din partea ta, în plan profesional. Te poți aștepta la nedreptăți venite din partea unui șef sau a unei autorități. La sfârșitul acestei săptămâni, chiar dacă te confrunți cu stări sufletești contradictorii, ai totuși șansa de a petrece momente frumoase alături de cei dragi.

TAURUL. Se pare că mai ai de depășit niște încercări care vizează propria sănătate. Nu ai decât să faci mai multă mișcare, să adopți un regim alimentar adecvat. Este adevărat că te simți oarecum alertat, ți se pun în cârcă tot felul de responsabilități, dar nu uita să pui pe primul plan propria persoană. Spre sfârșitul săptămânii ai ocazia să pleci într-o excursie, alături de prieteni. Nu te lăsa influențat de bârfe și impresii de moment, mai ales dacă este vorba despre colectivul de muncă.

GEMENII. Avem de-a face cu o perioadă aglomerată, în ceea ce privește relația cu prietenii. Primești tot felul de semnale negative, răspunsuri mai mult sau mai puțin ciudate, promisiuni care sunt încălcate sau pur și simplu riști să te certi cu un prieten. La mijlocul săptămânii ar fi timpul să te concentrezi pe o relație de parteneriat sau chiar pe relația de mariaj. La sfârșitul săptămânii analizate ar trebui să privești latura frumoasă a vieții. Nu te lăsa condus de dorința de răzbunare!

RACUL. Începutul săptămânii este foarte agitat la serviciu. Este necesar să fii mult mai prudent în relația cu colegii și superiorii și să nu iei decizii pripite. Acordă o mai mare atenție la documente. Spre sfârșitul săptămânii este bine să fii mult mai prudent în relația cu partenerul de viață și să nu lași să pătrundă în atmosfera de acasă starea de tensiune de la serviciu. Ai de rezolvat multe treburi casnice.

LEUL. Nu este o perioadă tocmai favorabilă pentru călătoriile îndepărtate sau dezvoltarea unor asocieri, parteneriate cu persoane aflate în străinătate. Este adevărat că ai multe sarcini de serviciu pe care trebuie să le finalizezi într-un timp foarte scurt, dar totul va depinde de modul în care te organizezi. Evită să te implici în mai multe treburi în același timp, căci riști să nu finalizezi nimic cum trebuie. La sfârșitul săptămânii ai ocazia să primești răspunsuri legate de bani, despre un eventual împrumut.

FECIOARA. Ești de-a dreptul nemulțumit de anumite abuzuri din sistem, de necesitatea de a plăti cât mai urgent anumite taxe și impozite, poate chiar niște facturi restante. Ar trebui să fii mult mai prudent, dacă ești hotărât să faci un împrumut bancar. Spre sfârșitul săptămânii se pare că apar tot felul de confuzii în relația de mariaj, având ca subiect principal relația cu prietenii sau obligațiile din cadrul unei organizații.

BALANŢA. Nemulțumirile partenerului de viață, legate de o problemă profesională, s-ar putea răsfrânge și asupra ta. Încă de la începutul săptămânii se va simți o oarecare stare de tensiune în relația de mariaj. Ar trebui să acorzi o mai mare atenție și în relația cu propriii părinți. La mijlocul săptămânii sunt favorizate călătoriile în interes sentimental. La sfârșitul acestei săptămâni este recomandat să petreci mai mult timp alături de cei apropiați din familie.

SCORPIONUL. Ești de-a dreptul obijduit de atitudinea nedreaptă venită din partea unor colegi care nu fac decât să-ți creeze tot felul de probleme încercând să te defăimeze. Ai tot amânat să schimbi aceasta, dar iată că acum a venit momentul decisiv, acela în care îți spui cu fermitate punctul de vedere, fără să mai ții cont de tot felul de scuze și tertipuri venite din partea celorlalți. Spre sfârșitul săptămânii nu este exclus să primești o propunere din partea persoanei iubite.

SĂGETĂTORUL. La începutul săptămânii analizate este posibil să primești vești neplăcute, legate de o relație sentimentală. Te poți confrunta cu surprize neplăcute venite din partea propriului copil. Este necesar să fii mult mai diplomat și să acționezi cu mai mult tact în relația cu acesta. Nu te hazarda să faci cheltuieli, dacă nu este absolut necesar. Spre sfârșitul săptămânii starea de agitație s-ar putea să influențeze și asupra celor din familie.

CAPRICORNUL. Ești nemulțumit, mai ales atunci când vine vorba despre relația cu propria familie. Se pare că nu reușești să te mobilizezi pentru a face o reparație prin casă, o renovare, oricât de mult te-ai strădui. Tot timpul intervine altceva de făcut. Fii mult mai prudent în ceea ce privește relația cu partenerul de viață. Nu este exclus ca, la sfârșit de săptămână, să ajungi la certuri destul de serioase, ba chiar la o eventuală despărțire.

VĂRSĂTORUL. Te simți extenuat de la atâtea obligații de serviciu, tot felul de treburi. Este foarte necesar să te îngrijești mai mult de propria sănătate în această perioadă. Acordă o atenție specială, îndeosebi dacă lucrezi cu acte. Nu sunt favorizate activitățile de comerț, călătoriile. Spre sfârșitul săptămânii este posibil să apară unele probleme legate de o colaborare. Ar trebui să fii mult mai prudent în relația cu colegii.

PEŞTII. Nu este un moment tocmai favorabil pentru unele schimbări necesare, legate de planul profesional. Este posibil să apară tot felul de blocaje financiare, pierderi. Relația cu prietenii este și ea destul de tensionată, riscând să ajungi la certuri. Este momentul să pui punct unor relații. La sfârșitul acestei săptămâni ar trebui să profiți din plin de revederea cu o persoană dragă.

„Fără machiaj. Despre dragoste”

Una dintre cele mai renumite vedete din swobiz-ul ucrainean, Irina BILYK, Artistă a poporului din Ucraina, a sosit la Cernăuți cu spectacolul „Fără machiaj. Despre dragoste”.

Fanii cernăuțeni au așteptat mult timp întâlnirea cu artista lor preferată și, în sfârșit, ea va avea loc astăzi, 15 martie, la ora 19.00, în Teatrul Muzical-Dramatic „Olga Kobylianska”.

Programul de concert cu care sosește artista la Cernăuți este alcătuit dintr-o colecție de melodii scrise de cântăreață pe parcursul mai multor ani, dar unite între ele de o singură temă – iubirea, pentru că numai iubirea, potrivit artistei, unește întotdeauna inimile oamenilor.

– Consider că acum este momentul în care pot să-mi împărtășesc cu publicul cântecele care de mult timp își așteaptă lansarea. Ele sunt comoara mea pe care doresc s-o prezint spectatorilor. Va fi o conversație sinceră, dialogul cu dragii mei admiratori, în care voi împărtăși cele mai intime taine, ceea ce am păstrat atât de mult timp. Cel mai important lucru este cântecul și sentimentele mele, care sunt întotdeauna deschise... Fără machiaj... – spune Irina Bilyk.

Spectatorii sunt așteptați cu un program cu adevărat neobișnuit și special, deoarece pentru acest tur au fost făcute multe lucruri exclusive. A fost selectată special o echipă complet nouă de muzicieni, formată din profesioniști. Toate rochiile pentru concert sunt cusute exclusiv pentru Irina de prietena ei, renumitul designer, Ekaterina Shakhovskaya.

Totodată, programul va include momente video din viața artistei, iar spectatorii îl vor putea admira, pe marele ecran, pe micuțul Tabriz, fiul Irinei, care o inspiră mult pe mama sa.

LIBERTATEA cuvântului
liderul presei româneşti din Ucraina
http://www.lyberti.com
lcuvantului@gmail.com
tel. 099-643-58-57 01886

LIBERTATEA cuvântului
Şef redactor Mihai GROSU
Adresa redacției: or. Cernăuți, str. Mickiewicz, 5
Tel.mobil: 099-643-58-57,
lcuvantului@gmail.com;
http://www.lyberti.com
Redactor Romeo CRĂCIUN

Contul de decontări
p/p 26006011348150
Код 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 REDACŢIE
Valeria ŞTEFUREAC: secretar responsabil de redacţie
Tatiana CARLAŞCIUC: redactor literar
Dumitru VERBIŢCHI
Vasile CARLAŞCIUC
Sergiu BARBUŢA
Designe şi adaptare computerizată Valentina ROBU, Marian ANDRONIC

Віддруковано у ПП Ключук С.М.
м. Чернівці, вул, Заводська, 37 в
Tir. total: 5600
Ціна договірна

Autorii materialelor publicate poartă responsabilitatea totală pentru veridicitatea faptelor expuse.
Redacţia poate să publice materiale fără să împărtăşească punctul de vedere al autorului.
Retipărirea materialului este posibilă doar cu consimţământul autorului.
Prelurarea materialelor publicate în paginile ziarului este posibilă doar în cazul când se face referire la săptămânalul „Libertatea Cuvântului”.