

LIBERTATEA

CUVÂNTULUI

**CERNĂUȚI:
O NOUĂ
ÎNCERCARE
PENTRU
ȘCOLILE
ROMÂNEȘTI**

► pag. 4

CURS VALUTAR MEDIU LA ZIUA DE 24 IULIE 2019

1 RON – 6 GRN. 02 COP.

1 USD – 25 GRN. 49 COP.

1 EUR – 28 GRN. 40 COP.

1 RUB – 0 GRN. 40 COP.

1 MDL – 1 GRN. 45 COP.

În siguranță la scăldat! Reguli de bază pentru părinți și copii

Direcția regională Situații de Urgență Cernăuți informează că în primele 6 luni ale anului curent 13 persoane s-au înecat în bazinele acvatice din regiunea Cernăuți. Pentru a informa cetățenii despre pericolele scăldatului în locuri interzise, reprezentanții Serviciului Situațiilor de urgență au inițiat o campanie de prevenire a înecurilor. Majoritatea cazurilor de înec au fost înregistrate în bazinele acvatice care nu sunt destinate înotului sau agrementului acvatic, precum și în locurile cu curenți rapizi de apă a râurilor, care nu au amenajate spații speciale pentru scăldat și nu sunt supravegheate de servicii abilitate de salvare. Din această cauză, întru prevenirea cazurilor de înec, traume în timpul scăldatului, etc. Direcția regională Situații de Urgență Cernăuți reamintește regulile de securitate în sezonul estival.

Principalele cauze, soldate cu accidente nautice sunt:

* diferite încălcări ale regulilor de comportare pe apă în timpul scăldatului și plimbării cu mijloace plutitoare;

* agravarea în timpul aflării în apă a unor boli interne sau psiho-neurologice cum ar fi infarctul miocardic, ictus cerebral, acces de epilepsie, etc.

Asemenea factori ca vârsta înaintată, supraîncălzirea sau suprarăcirea organismului, oboseala, foamea, setea și altele au mare influență la apariția cazurilor de înec. O mare parte de accidente pe apă au loc atunci, când persoanele care se află în apă încearcă să traverseze în înot un râu sau un bazin acvatic de mari dimensiuni. În ultimii ani s-a răspândit utilizarea în timpul scăldatului a saltelelor cu aer și colacilor din cauciuc, dar folosirea lor mai ales de înotători neexperimentați, prezintă un mare pericol de înec în caz dacă înotătorul a căzut de pe saltea, spălat de valuri, ori



a pierdut conducerea în stare de somn, în caz de supraîncălzire sau suprarăcirea organismului. Uneori accidentele pe apă se pot întâmpla în momentul plonjării în apă, care pot provoca diferite traume cerebrale, fracturi a coloanei vertebrale, ale membrilor, etc.

În aceste condiții se recomandă scăldatul în locuri special rezervate pentru aceasta. Într-un bazin de apă necontrolat puteți nimeri

în gropi adânci, albia bazinului poate fi cu nămol, cu plante, pietre. În fluvii puteți nimeri în curenți de apă, vârtejuri. Toate acestea pot duce la traume, nenorociri și inclusiv la înec:

* Dacă nu știți să înotați, sau înotați rău, nu vă scăldați singur și nu intrați în apă mai sus de brâu;

* Nu vă scăldați în stare de ebrietate;

* Controlați permanent comportarea copiilor lângă apă și în apă;

* În procesul înotului nu treceți de pistele instalate în locurile destinate pentru înot.

* Nu lansați semnale false de alarmă;

* Nu vă scăldați seara târziu și noaptea;

* Nu folosiți pentru scăldat saltele cu aer, colaci din cauciuc, scânduri, etc.

Direcția regională Situații de Urgență Cernăuți

Alegeri parlamentare anticipate. Cine a câștigat în cele patru circumscripții uninominale din regiunea Cernăuți

Maksym Zaremskyi, Gheorghe Mazurașu, Olena Lys și Valeri Bojyk (toți candidați din partea partidului „Slujitorul Poporului” („Sluga naroda”)) au câștigat alegerile în cele patru circumscripții uninominale din regiunea Cernăuți și vor reprezenta ținutul nostru în Rada Supremă de noua legislatură, conform Comisiei Electorale Centrale.

Rezultatele pe Circumscripția uninominală nr. 202, cu centrul în orașul Storojineț, după procesarea a 100% din procesele-verbale:

Maksym Zaremskyi (partidul „Sluga naroda”) – 36,72% – 25 806 voturi

Rezultatele pe Circumscripția uninominală nr. 203, cu centrul în orașul Noua Suliță, după procesarea a 100% din procesele-verbale:

Gheorghe Mazurașu (partidul „Sluga naroda”) – 27,04% – 18 425 voturi

Rezultatele pe Circumscripția uninominală nr. 201, cu centrul în orașul Cernăuți, după procesarea a 87,96% din procesele-verbale:

Olena Lys (partidul „Sluga naroda”) – 34,54% – 20 356 voturi

Rezultatele pe Circumscripția uninominală nr. 204, cu centrul în orașul Novodnistrovsk, după procesarea a 63,46% din procesele-verbale:

Valeri Bojyk (partidul „Sluga naroda”) – 51,51% – 20 947 voturi

Frați români, nu vă lăsați!

La „Libertatea Cuvântului” vă abonați!

Continuă abonarea pentru a doua jumătate a anului 2019



Joi 25 iulie	Vineri 26 iulie	Sâmbătă 27 iulie	Duminică 28 iulie	Luni 29 iulie	Marți 30 iulie	Miercuri 31 iulie
Mih. MAK. +17° +26°	Mih. MAK. +18° +25°	Mih. MAK. +17° +24°	Mih. MAK. +17° +25°	Mih. MAK. +19° +23°	Mih. MAK. +14° +22°	Mih. MAK. +17° +24°

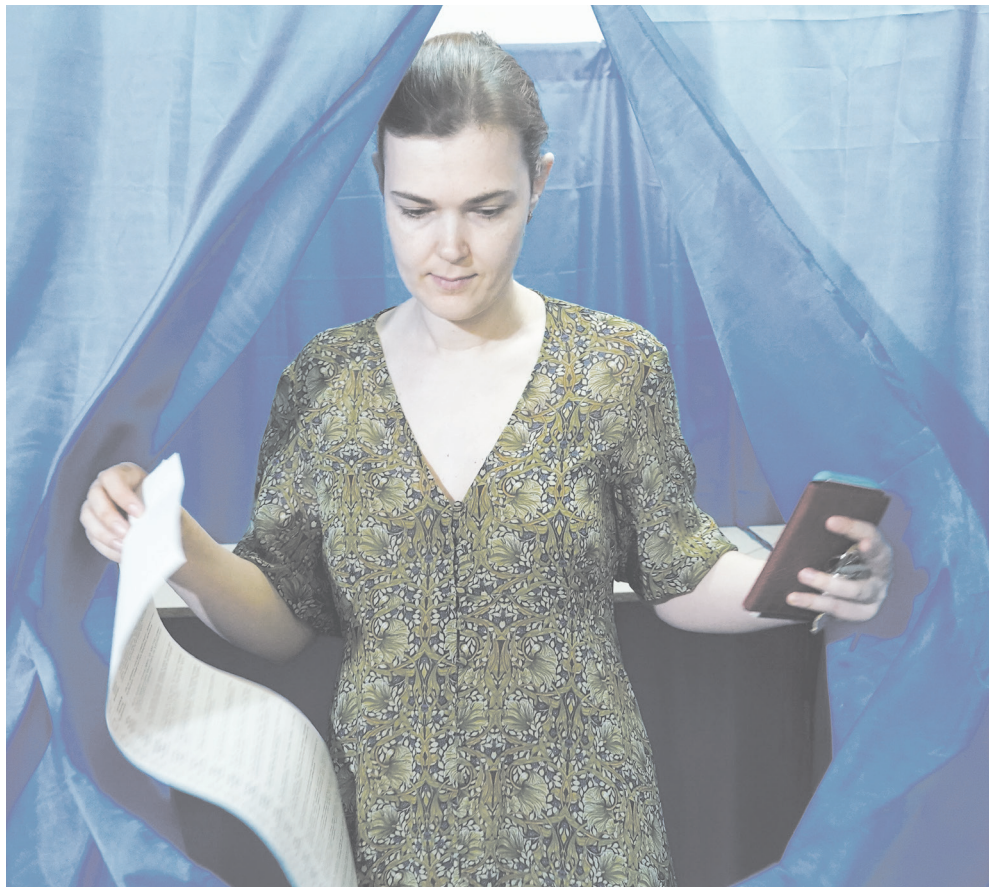
„Slujitorul Poporului” a câștigat detașat alegerile legislative din Ucraina

Partidul Președintelui Volodymyr Zelenskyi a câștigat cu 43,17% din voturi alegerile parlamentare anticipate din Ucraina, care au avut loc duminică. „Slujitorul Poporului” obține majoritatea parlamentară și nu are nevoie de o alianță. Platforma de Opoziție – Pentru Viață se clasează pe locul 2 cu 13,01%, partidul fostului premier Iulia Tymoșenko „Batkivșcyna” (Patria) se află pe locul 3 (8,18%), partidul fostului președinte Petro Poroșenko „Solidaritatea Europeană” – pe locul 4 (8,11%) și partidul „Golos” (Vocea) fondat în luna mai de către superstarul rock Sviatoslav Vakarciuk și care pledează de asemenea pentru o reînnoire politică, se află pe locul 5 (5,83%).

Ucraina are un sistem electoral mixt, iar partidul lui Zelenskyi a câștigat detașat și votul pe liste și pe cel uninominal, ceea ce înseamnă că el va controla cea mai mare parte a legislativului cu 450 de locuri. „Slujitorul Poporului” va avea 124 de mandate pe listele de partid și alte 130 în baza votului uninominal. Astfel, reprezentanții partidului „Slujitorul Poporului” obține peste 254 de locuri în Rada Supremă. Acest lucru le va permite să formeze guvernul pe cont propriu, fără coaliție cu alte partide. Platforma de Opoziție – Pentru Viață va fi reprezentată în Parlament de 43 de deputați, „Bat-

kivșcyna” – 26, „Solidaritatea Europeană” – 25 și „Golos” – 20. De menționat că 10 candidați din partea altor partide care nu au trecut pragul electoral de 5% au obținut mandate de deputat. De asemenea, în Rada Supremă au fost aleși 46 de candidați independenți.

În conformitate cu Legea Ucrainei „Cu privire la prevenirea și contracararea corupției politice”, adoptată în toamna anului 2015, partidele politice care au participat la alegerile anticipate pentru Rada Supremă a Ucrainei vor primi finanțare de la Bugetul de stat pentru activitățile lor din următorii 5 ani. Curios rămâne faptul că bani vor primi atât partidele care au trecut pragul electoral de 5%, cât și cele care au depășit 2%. Astfel, „Slujitorul Poporului” va primi din Bugetul statului circa 2,685 miliarde, Platforma de opoziție – 705 milioane, „Solidaritatea Europeană” – 545 mln., „Batkivșcyna” – 465 mln., „Golos” – 385 mln., „Forță și onoare” – 270 mln., Blocul de Opoziție – 200 mln., Partidul lui Șarii – 190 mln., Partidul Radical al lui Oleg Leașko – 170 mln., „Strategia Ucrainească” – 135 mln., „Svoboda” – 130 mln. În general, întreținerea acestor partide în următorii 5 ani va săraci Bugetul statului cu aproximativ 5 miliarde 900 milioane de grivne.



Donald Trump, un nou atac la adresa Uniunii Europene: Este mai rea pentru noi decât China

Donald Trump a lansat un nou atac la adresa Uniunii Europene, despre care spune că este mai periculoasă pentru Statele Unite decât China. Afirmatia a fost făcută în timpul unui discurs ținut la un congres al elevilor conservatori. Președintele american a mai spus că blocul comunitar european a fost creat tocmai ca să înfrângă economia în Statele Unite. El a atacat în mod special Germania, despre care a spus că este cea mai rea din Europa. A reamintit și Berlinului că nu alocă 2% din PIB pentru Apărare, așa cum ar trebui să o facă statele NATO.

Donald Trump, președintele SUA: „Ne jecmănesc la comerț. Uniunea Europeană este mai rea pentru noi, din punct de vedere al comerțului, decât China. Nimeni nu se gândește așa, mulți dintre noi provenim din Uniunea Europeană. Venim din Europa, bunicii sau străbunicii noștri. Credeți că e drăguț, doar că ne ucid. Uniunea Europeană a fost formată să ne bată economic. Germania este cel mai mare delicvent. Nu plătesc. Dau doar 1% (pentru bugetul Apărării - n.r.). Noi dăm 4,3%, dintr-un PIB mult mai mare. Germania nu vrea să plătească. Ar trebui să dea 2%, dar plătesc 1%. Am zis că trebuie să plătești, Angela. Trebuie să plătești, Angela. Te rog să plătești, Angela!”.

Europa se sufocă! Temperaturi record și alertă roșie de caniculă

Mai multe state europene, printre care Franța, Belgia, Germania și Olanda sunt afectate de un nou val de caniculă, temperaturile depășind, pe alocuri, 40 de grade Celsius, potrivit BBC. Orașul francez Bordeaux a înregistrat marți un record de temperatură, termometrele indicând 41,2 grade Celsius. Recordul anterior era de 40,7 grade, înregistrat în anul 2003. Purtătorul de cuvânt al Organizației Meteorologice Mondiale, Claire Nullis, a avertizat asupra faptului că aceste valuri de caniculă se vor produce din ce în ce mai des. „Așa cum am văzut în iunie, acestea se produc din

ce în ce mai des, încep mai devreme și devin mai intense”, a spus el. „Aceasta nu este o problemă care să dispară prea curând”, a adăugat reprezentantul Organizației. Cea mai mare parte a Franței se află sub cod portocaliu de caniculă, iar temperaturile din capitala Paris ar urma să depășească joi recordul din 1947, de 40,4 grade Celsius. În Belgia autoritățile au decis să emită o avertizare cod roșu de caniculă pentru toată țara, o decizie care nu a mai fost luată până în prezent. Spania a emis o alertă cod roșu pentru regiunea Zaragoza, care a fost afectată de incendii de ve-

getație în luna iunie. Serviciile europene de meteorologie au avertizat că riscul de incendii este foarte ridicat în Spania. La fel Portugalia este mistuită de flăcări. Sute de pompieri au fost mobilizați zilele trecute în centrul Portugaliei pentru a stinge trei incendii puternice de vegetație, iar autoritățile au emis ordine de evacuare pentru populația din zonele afectate. În Olanda autoritățile au activat planul național de caniculă, iar în Marea Britanie ar urma ca săptămâna aceasta să fie doborâte recorduri de temperatură.



Stres în timpul vacanței

Cu câteva zile înainte de votare un tunet ca din senin a răsunat deasupra a trei școli românești din trei suburbii ale orașului Cernăuți: Roșa, Roșa Stâncă și Horecea. Nu este vorba de o calamitate naturală, ci de o tratare iresponsabilă de către unii funcționari a buchii legii. Sau poate a fost un truc electoral cu anumite scopuri, cine știe?



Mai-marii de la Direcția orășenească de învățământ au încercat să atenționeze administrațiile școlilor în cauză că, potrivit legii învățământului, la școlile din localitățile urbane trebuie să fie în clasă cel puțin 27 de elevi. În caz că lipsește numărul respectiv de elevi, clasa, pur și simplu, nu este creată. Cu alte cuvinte, la 1 septembrie aceste școli se pot trezi fără clasele întâi. Iar de aici – și consecințele radicale.

Pentru ca în școlile românești din Cernăuți să fie într-o clasă douăzeci și șapte de elevi, este un lucru aproape imposibil. Situația demografică se face simțită încă destul de bine, abia în ultimii ani numărul elevilor în clasa în-

tâi a ajuns să fie ceva mai mult de douăzeci. Și pedagogii noștri apreciază aceasta drept o realizare, căci luptă pentru fiecare elev. Dar cine a stabilit „norma minimă” de 27 de elevi? În lege, au explicat unii reprezentanți ai școlilor în cauză, este scris negru pe alb că la oraș numărul elevilor în clasă poate fi nu mai mult de treizeci. Deci, este indicată norma maximă și nicidecum cea minimă. Dacă în clasă sunt 22 sau 25 de elevi, aceasta nu este o încălcare a cerințelor, e ceva normal pentru școlile minorităților naționale.

– La școala noastră, nr. 13 de la Horecea, spune directoarea ei, doamna Eugenia Facas, numărul elevilor e în creștere. Dacă



aveam, cu cinci ani în urmă, 80 de elevi, în prezent școala este frecventată de 158 de elevi. Copiii vin aici să învețe limba română, cultura și tradițiile neamului. Aici au învățat străbunii, buneii, părinții mei, aici am învățat eu, copiii mei și îmi doresc să-i văd elevi și pe nepoții mei. Această școală îi ține uniți pe românii horeceni. Ea le oferă șansa să-și păstreze limba și zestrea spirituală.

Același rol îl au Școala medie nr. 10 de la Roșa (director Alexandru Rusnac) și cea medie incompletă nr. 17 de la Roșa Stâncă (directoare Ludmila Pușcariova). Este foarte important că acest lucru îl înțeleg părinții. Ei

au sărit în apărarea școlilor și au discutat foarte aprins, dar convingător, cu funcționarii de la Direcția orășenească de învățământ. Aceștia au promis că problemele școlilor românești din Cernăuți vor fi soluționate pozitiv. În timp ce funcționarii pregătesc răspunsul, în instituțiile vizate continuă procesul de pregătire către noul an de învățământ. Să sperăm că clinchetul argintiu al clopoțelului la 1 septembrie va întregi speranța elevilor, părinților lor și profesorilor și nu va umbri această sărbătoare atât de importantă în viața celor, care vor trece pentru prima dată pragul școlii și vor deschide abecedarul cu litere românești.



Recviem în toiul verii la crucea-monument din Broscăuții Vechi

La Broscăuții Vechi din raionul Storojineț, limba română o cunosc doar bătrânii, căci ceilalți nu au învățat-o în școală. Și în cimitir o să vezi pe cruci inscripții în limba română. La ridicarea aici a crucii-monument într-o pomenirea jertfelor regimului stalinist a contribuit Societatea regională „Golgota”, precum și eu personal.

Recent a avut loc un parastas la această cruce-monument în memoria celor decedați în gulag-urile regimului totalitar sovietic de tristă amintire. El a fost organizat de preacucernicul preot Valeriu Cical, primarul Ilie Prun și de Petru Glavațchi. Serviciul divin a fost oficiat de trei preoți – Ilie Timciuc de la Biserica din Novi Draciinți, Vitalie Bilic de la Biserica Sfântul Petru și Pavel, și Alexandru Ciuvic de la Biserica Sfânta Parascheva din localitate.

Apoi a luat cuvântul părintele Ilie Timciuc, care a vorbit despre destinul tragic al celor decedați din localitate, numele cărora a fost incrustat pe această cruce.

Am mulțumit organizatorilor pentru invitația de a participa la acest parastas. „Când privim chipul Mântuitorului de pe cruce, îl asociem cu o pasăre uriașă cu două aripi întinse: cu una îmbrățișând Timpul, cu cealaltă – Spațiul. Numele martirilor scrise pe această cruce au îmbrățișat moartea în chinuri feroce”, le-am spus locuitorilor din Broscăuții Vechi, adunați la acest parastas. Apoi m-am referit și la calvarul prin care a trecut și familia noastră din nouă suferințe, deportată în august 1946 în nordul Kazahstanului. Despre toate acestea am scris în cărțile mele „Drumul spre Golgota” (ediția a doua a apărut nu demult) și „Răsfoind

paginile vieții...”. Am dăruit aceste cărți cu miros proaspăt de cerneală tipografică preoților, primarului, bibliotecilor din localitate și enoriașilor Tucu Țiguscvic și Dumitru Glavațchi.

A adevărată surpriză a fost pentru mine felicitarea cu prilejul împlinirii vârstei de 80 de ani. Le-am mulțumit locuitorilor din Broscăuții Vechi pentru urările de bine și sănătate la adresa mea și pentru faptul că m-au susținut și m-au ajutat atunci, când am venit la ei cu propunerea de a ridica în cimitirul din sat această cruce-monument într-o pomenirea martirilor neamului nostru.

Ilie POPESCU,
președintele Societății
regionale „Golgota”,
fost deportat și reabilitat

În imagine: (de la stânga la dreapta) primarul Ilie Prun, Ilie Timciuc, subsemnatul, Vitalie Bilic, Alexandru Ciuvic, Tucu Țiguscvic și Dumitru Glavațchi.

P.S. Sâmbăta trecută, la Casa Națională a Românilor din centrul Cernăuțiului a fost omagiat președintele Societății regionale „Golgota”, profesorul universitar, domnul Ilie POPESCU. La festivitatea mediată de

Carolina Jitaru au participat reprezentanții Consulatului General al României la Cernăuți, care și-au adus aportul la editarea cărții jubiliului „Răsfoind paginile vieții...”, în frunte cu Consulul General Irina-Loredana Stănculescu, reprezentanții Catedrei de Filologie Română și Clasică a Universității cernăuțene, unde domnul Ilie Popescu a activat în decursul a circa patruzeci de ani,

membri ai Societății „Golgota” și foști studenți ai domniei sale, care în prezent trudesc la publicațiile de expresie românească din regiune.

La 24 iulie, domnul Ilie Popescu a fost omagiat la Biblioteca raională din Storojineț, acțiunea fiind organizată de administrația Bibliotecii regionale „Mihailo Ivasiuk” din Cernăuți.



Condamnat pentru că a împușcat un câine

Un bărbat în vârstă de 27 de ani a fost adus pe banca acuzaților și va fi judecat pentru că a împușcat un câine. Incidentul s-a produs în luna ianuarie a anului curent pe una din străzile centrului regional. Bărbatul a tras intenționat asupra a doi câini ai unui vecin, unul dintre care a pierit. Pe data de 18 iulie, Judecătoria raională Șevcenko a orașului Cernăuți a început examinarea acestui caz penal. După încheierea tuturor procedurilor anchetei bărbatul urmează să ispășească o pedeapsă conform legislației în vigoare a Ucrainei.



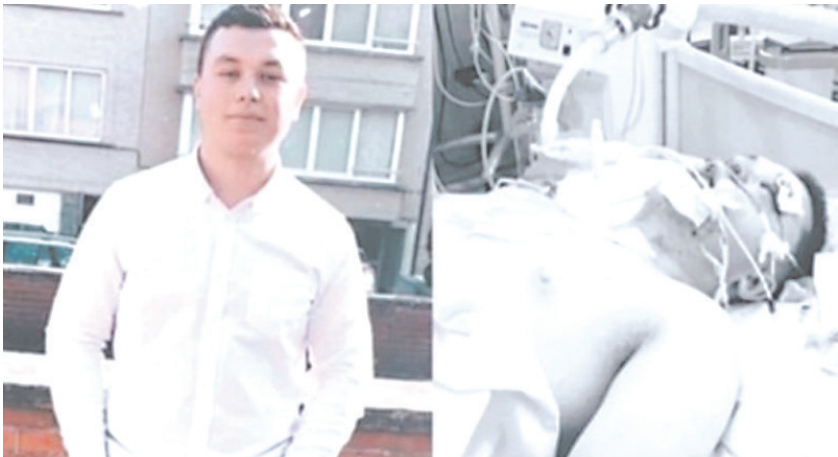
Focuri de armă la frontieră. Contrabandiștii au fugit abandonând țigări pentru 200 mii de grivne



Lotul de contrabandă a fost reținut nu departe de Frontiera de stat a Ucrainei cu Republica Moldova. Cu o zi înainte, în zona Frontierei de stat a fost reținut un presupus infractor, care ar fi intenționat să transporte lotul de țigări în țara vecină. La apariția apărătorilor frontierei, ceilalți membri ai grupului de contrabandiști au reușit să dea bir cu fugiții. În timpul urmăririi grănicerii au tras câteva focuri de avertisment în aer. Infractorii au abandonat circa cinci mii pachete de țigări pentru suma aproximativă de 200 mii grivne.

Grav accident rutier. Un tânăr de 19 ani se află în comă

Teribilul accident de circulație s-a produs pe timp de noapte în localitatea Igești, raionul Storojineț. În aria acelei localități s-au tamponat un autoturism „Volkswagen” și o motocicletă. Tânărul de 19 ani, aflat la volanul motocicletei, s-a ales cu leziuni corporale grave și se află în comă. Șoferul mașinii nu a avut de suferit, iar pasagerul motociclistului a reușit să sară din mers înaintea impactului dintre mijloacele de transport.



Douăzeci de euro pentru fiică: o femeie a încercat „să-i cumpere” pe grăniceri



O locuitoare a regiunii Lviv a încercat să le dea mită grănicerilor pentru a-și trece fiica peste hotarele Ucrainei. Tentativa a fost curmată de grănicerii de la Punctul de trecere și control „Tereblecea”. Femeia a încercat să le ofere 20 de euro apărătorilor frontierei pentru trecerea fără obstacole peste hotarele Ucrainei a fiicei sale de 11 ani. Femeia dispunea de procura necesară din partea celui de-al doilea părinte. Propunerea femeii a fost categoric refuzată. În legătură cu acest caz au fost alertate organele de resort din regiunea Cernăuți.

Cadavru depistat într-o casă părăsită

Corpul neînsuflit al unui bărbat a fost descoperit într-o casă părăsită din localitatea Zamostia, raionul Vijnița. Polițiștii sosiți la fața locului au constatat că acesta este un localnic în vârstă de 45 de ani. Pe corpul bărbatului au fost depistate urme de violență fizică. Poliția a demarat o procedură în baza articolului 121 punct 2 al Codului Penal al Ucrainei. În scopul stabilirii adevăratei cauze a morții au fost fixate o serie de expertize. În prezent continuă ancheta prejudiciară.



250 mii grivne timp de trei zile: rezultatele „muncii” escrocilor

În această scurtă perioadă de timp polițiștii au documentat cinci cazuri de așa-numită „escrocherie la telefon”. Infractorii i-au păcălit pe cetățeni pentru suma de circa 250 mii grivne. În patru cazuri criminalii se prezentau drept colaboratori ai băncii. Sub pretextul îmbunătățirii



serviciilor bancare escrocii aflau de la cetățeni datele personale după ce scoteau de pe cartele toate mijloacele bănești. Astfel, trei cernăuțeni și un locuitor al raionului Hotin au fost privați de sume de bani de la 15 până la 40 mii de grivne. În alt caz, o locuitoare a orașului Cernăuți a dorit să cumpere tehnică de uz casnic prin rețeaua Internet. Femeia i-a decontat unui vânzător necunoscut 64 mii grivne, însă de marfă așa și nu a avut parte. Colaboratorii organelor de drept cheamă populația să manifeste maximă prudență în asemenea situații.

Mașină arsă descoperită în câmp, iar în salonul ei – cadavrul unui bărbat

Mașina a fost descoperită într-un câmp din apropierea satului Colincăuți, raionul Hotin, de către niște oameni din partea locului. La fața locului s-au deplasat imediat lucrătorii poliției și ai altor servicii de resort. După discuția cu localnicii și alte măsuri operative, oamenii legii l-au identificat pe bărbatul din salonul mașinii. Acesta s-a dovedit a fi un locuitor al satului vecin, Grozinți. Poliția a fixat o serie de expertize pentru a identifica adevăratele circumstanțe ale tragicului incident. Versiunea principală a poliției ar fi că bărbatul a murit în rezultatul încălcării regulilor de exploatare a mijlocului de transport și a regulilor de securitate incendiară. Cercetările în acest caz continuă.



• Frumusețe

Apa de trandafir, un remediu natural pentru tenul cu probleme

Încă din timpul Romei Antice, romanii puneau petale de trandafir în apă și în vin pentru a o invoca pe zeița dragostei, Venus. Miturile vorbesc despre faptul că și Cleopatra își satisfăcea momentele de relaxare, prin băi în lapte de capră și miere cu petale de trandafir. Apa de trandafir hidratează, vindecă și menține echilibrul pH-ului. Aceasta prezintă numeroase avantaje și beneficii, a făcut, face și va continua să facă istorie prin misterele ei de înfrumusețare. Parfumul ceresc și proprietățile sale oferă numeroase beneficii, precum strălucirea naturală și sănătoasă a pielii.

De ce este apa de trandafir bună pentru piele?

Apa de trandafir este foarte versatilă datorită proprietăților anti-inflamatorii și conținutului bogat în antioxidanți. Ajută la calmarea pielii, a tenului și le menține hidratante. Versatilitatea sa permite combinarea cu diferite ingrediente pentru a satisface necesitățile fiecărui tip de piele.

Beneficiile apei de trandafir

Indiferent de tipul de piele, umedă, uscată, etc., apa de trandafir este foarte im-

portantă în tratamentul de înfrumusețare a fiecărei persoane. Această armă secretă de înfrumusețare a femeilor, a devenit cunoscută în întreaga lume, făcând minuni când este aplicată pe piele chiar și pe păr.

- * Ajută la menținerea echilibrului pH-ului și controlează de asemenea excesul de ulei a pielii.
- * Are proprietăți anti-inflamatorii care duc la reducerea roșeții pielii iritate, scapă de acnee, dermatită și eczeme.
- * Este un agent de curățare excelent și elimină uleiul și murdăria acumulate în porii înfundati ai pielii, astfel tonificază tenul.
- * Ajută la hidratarea și revitalizarea pielii, oferindu-i un aspect revigorat.
- * Întărește celulele pielii și regenerează țesăturile acesteia, prin proprietățile antioxidante.



- * Apa de trandafir curăță porii și tenul, datorită proprietăților astringente.
- * Nu ultimul rând, previne îmbătrânirea pielii, păstrând liniile fine reducând ridurile.

Cum utilizăm apa de trandafir?

În primul rând, este de preferat să aplicăm apa de trandafir pe față sau pe corp, noaptea, pentru a elimina toate impuritățile acaparate în timpul zilei. Deși există multe moduri de utilizare a apei, le vom enumera pe cele mai importante.

- * Apa de trandafir poate fi cheia unei băi de relaxare. Se adaugă într-o cadă cu vaporii, apa de trandafir sau chiar ulei, petale de trandafir, pentru a obține o piele mai moale și mai parfumată.
- * În Orientul Mijlociu, apa de trandafir este folosită la prepararea tocanei de miel, budincii de orez, chiar și la prepararea salatelor.
- * La spălarea sau apretarea hainelor. Picături de ulei de trandafir pot fi adăugate în detergent sau în mașină de spălat, pentru a parfuma hainele mai plăcut și mai intens. Se mai adaugă în apa folosită la călcat, pentru a obține o apretare înmiresmată.
- * Datorită proprietăților vindecătoare ale acestui elixir magic, apa de trandafir este ideală pentru calmarea pielii iritate, astfel atunci când dorim să aplicăm o mască tratament pe față, adăugăm și apă de trandafir în compoziția acestuia, pentru o hidratare mai profundă.
- * Pentru o hidratare completă a părului, se amestecă șamponul sau balsamul pe care îl utilizăm, cu apa de trandafir. Chiar și mireasma părului după spălare va fi mai puternică.

* Poate fi folosită ca demachiant, amestecând uleiul de cocos cu apă de trandafir. Rezultatul obținut este perfect pentru a îndepărta machiajul 100% și a obține o hidratare facială completă.

Cum se prepară apa de trandafir în condiții casnice?

Avem nevoie de petale de trandafir de grădină, nu de la florărie. Se spală petalele de trandafir și se fierb în apă curată. Odată ce apa a prins culoare și a fiert, se lasă la răcit și se păstrează în frigider. Această apă de trandafir realizată în condiții casnice poate fi utilizată sub toate modurile prezentate anterior.



Toate aceste beneficii sunt, bineînțeles, uimitoare pentru pielea normală, de asemenea, ajută și la netezirea ridurilor și la lupta cu semnele vizibile ale îmbătrânirii. Hidratarea oferită de apa de trandafir, de asemenea, menține aspectul pielii revigorat și reduce gradul de îmbătrânire.



• Gătiți gustos împreună cu noi!

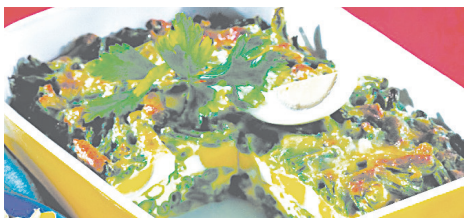
Fasolea verde – deliciul sezonului

De regulă, fasolea se consumă fiartă rapid în apă sau, mai bine, în abur, gătirea îndelungată distrugându-i mare parte din vitamine și alte principii active. Fasolea verde fiartă rapid se obține prin punerea păstăilor bine spălate și curățate de impurități într-o oală de inox, în care apa deja fierbe. Se lasă să clocotească la foc mic și păstăile se înțepă din timp în timp cu o furculiță. În momentul în care ele au devenit moi și furculița intră cu ușurință, fierberea s-a încheiat. Unii bucătari „profesioniști” adaugă bicarbonat de sodiu la fierbere, pentru a menține culoarea vie a păstăilor - este o greșeală, prin această metodă distrugându-se multe principii active. La fierberea păstăilor se poate adăuga spre final ulei, suc de roșii și condimente, ori un sos alb (obținut prin amestecarea unei linguri de făină cu un gălbenuș și smântână) etc.

Budincă de fasole verde

Ingrediente: 500 g fasole verde, 6 ouă, 400 g cașcaval, 100 g smântână, 2 linguri lapte, verdeață, sare, piper, parmezan.
Preparare. Se spală bine fasolea și se rupe fiecare păstăie în două, după care se pune la fiert în apă clocotită. Se pun la fiert trei ouă în apă cu sare. Între timp, se dă cașcavalul prin răzătoare, după care se

amestecă cu ouăle rămase, smântâna, laptele, sarea, piperul și cu verdeața. După ce a



fiert fasolea, se scoate și se pune sub un jet de apă rece pentru a-și păstra culoarea. Se mai lasă câteva fire de fasole pentru ornat, iar restul se amestecă cu compoziția de cașcaval. Se curăță cele trei ouă fierte de coajă, după care se taie rondele. Se tapetează o tavă cu făină și se toarnă compoziția de cașcaval cu fasole verde, după care se așează rondelele de ouă, iar la final, restul de fasole fiartă și parmezanul dat prin răzătoare. Se dă la cuptor pentru aproximativ 15 minute. Se servește cu cartofi fierți.

Salată de carne de pui cu fasole verde

Ingrediente: 500 g piept de pui, 500 g fasole verde, 1 ceapă albă, zeama de la o lămâie, 2 linguri ulei de măsline, 1 linguriță miere, sare, piper, 1 roșie, 2 ouă fierte, 50 g cașcaval ras.

Preparare. Se curăță pieptul de pui de pieluțe, se spală și se pune la fiert în apă cu sare. Fasolea verde se curăță, se spală și se pune să fiarbă tot în apă cu sare, până se înmoaie. Pentru a nu-și schimba culoarea în timpul fierberii, se pun câteva picături de zeamă de lămâie. După ce s-a fiert pieptul, se scurge de apă și se taie fâșii potrivite. Ceapa se curăță și se taie solzișori. Se pun ouăle să fiarbă, iar după ce s-au fiert se țin în apă câteva minute ca să se poată curăța



mai ușor. Albușul se taie fâșii, iar gălbenușul se dă pe răzătoarea mică. Roșia se taie în bucăți potrivite și se amestecă toate ingredientele cu sare, piper, ulei și zeamă de lămâie și se servește ornată cu gălbenuș ras și cașcaval.

Supă de fasole verde cu cârnați afumați



Ingrediente: fasole verde (poate fi folosită și cea congelată), o ceapă albă, 2 morcovi, țelină, pătrunjel, o roșie și un ardei verde, bulion, 2 bucăți de cârnați afumați tăiați felii de 2 cm, 2 căței de usturoi pisat, 1/4 linguriță de boia dulce, frunze de țelină, sare și piper.

Preparare. Se scoate carnea din apa în care a fiert, se taie felii și se dă deoparte. În supa rămasă se pun la fiert morcovii, ceapa și ardeiul tocat, iar când sunt aproape gata se adaugă fasolea verde, roșia și bucățile de cârnați. Se lasă să fiarbă la foc mic. La final, se pun înapoi în supă feliile de carne, usturoiul pisat, boiaua dulce, frunzele de țelină tocate și se potrivește de sare și piper. E delicioasă cu pâine de casă, ardei iute și smântână.

Poftă bună!

Rubrică susținută de
Tatiana CARLAȘCIUC

Stimați alegători!

Vă mulțumesc pentru încrederea acordată, pentru fiecare vot sincer și onest. Niciodată nu voi regreta decizia luată de a candida pentru alegerile parlamentare din 21 iulie a.c., pentru că în astfel de situații poți câștiga experiență de viață și poți afla cine sunt prietenii adevărați. Sincere cuvinte de grațitudine adresez familiei mele, echipei, prietenilor și tuturor celor care m-au susținut până în ultima clipă a campaniei electorale. Doresc să menționez că trăiesc un

sentiment de mândrie părintească adevărată pentru fiica mea, Alina, care a crezut în mine și m-a sprijinit. Sunt convins că ea va continua tradiția familiei noastre de a ajuta, a înțelege și a iubi oamenii. Respect alegerea bucovinenilor și sper că câștigătorii vor depune toate eforturile pentru ca viața oamenilor din țara noastră să devină prosperă și fericită.

Cu respect,
Mihai GROSU



Alina GROSU: „Am cunoscut cu adevărat Bucovina”

Viața omului de artă decurge în vârful tuturor. Mii de tineri bucovineni urmăresc succesele talentatei interprete și actrițe de cinema, Alina Grosu, ori-

ginară din Cernăuți. S-a întâmplat așa că tatăl ei, Mihai Grosu, imediat după nunta fiicei, s-a încadrat în campania electorală, care s-a încheiat duminică trecută. Timp de două săptămâni, Alina, împreună cu soțul Aleksandr, a fost alături de tatăl ei în asemenea clipe decisive pentru el, susținându-l în toate. Nu orice vedetă tânără este în stare de așa ceva. La plecare, Alina Grosu a notat în contul ei de pe Instagram: „Iată că s-a terminat una dintre cele mai interesante călătorii din viața mea... Sunt convinsă că nimeni nu a avut parte de o lună de miere atât de încărcată, ca a mea. M-am născut și am crescut în Bucovina, însă cu adevărat am cunoscut-o numai acum. Vizitând circa 80 de localități și aflându-mă la circa 100 de întâlniri, văzând și ascultând mii de istorii diferite, mi-am cunoscut ținutul natal. Probabil că n-aș fi parcurs o astfel de cale, dacă tatăl meu nu s-ar fi angajat în campania electorală. Mă mândresc cu el, nu numai prin faptul că este tatăl meu, ci că este un om onest,

cinstit și respectă cuvântul dat. El iubeste oamenii și face totul ce îi este în puteri pentru ei. Mulțumesc tuturor pentru sinceritate, căldură sufletească,

pentru nenumăratele fotografii și cadouri. Îi mulțumesc lui Dumnezeu că avem un ținut pitoresc și cu oameni atât de minunați”.



Cauza nobilă dăinuie mai mult în timp decât însăși viața omului



Horbova, această vatră de români vrednici și harnici, iubitori de frumos, ne-a uimit și de data aceasta – prin felul de a păstra memoria celor mai destoinici fii ai săi. Satul se poate mândri cu faptul că numai aici a fost ridicat poate unicul bust în regiune, dedicat unui președinte de col-

hoz. Cineva ar putea să replice: oare așa ceva e posibil în perioada de comunismului? Da, este posibil, când este vorba de omagierea Omului, iar el, Mihail Zamfir, a fost și un mare gospodar, și un om cu suflet bun ca pâinea, care a avut un singur scop în viață – să-și vadă localitatea

natală prosperă. Horbovenii recunoscători au numit o uliță din sat în cinstea președintelui și agricultorului Mihail Zamfir.

Și iată acum, când e în toi secerișul (clipe majore pentru orice agricultor), în fața Căminului cultural, construit pe timpurile „președinției” lui Mihail Zamfir, a fost inaugurat bustul Gospodarului. Este o nouă realizare a tânărului sculptor din Boian, Cristi Botă, care are deja câteva lucrări monumentale în ținutul nostru.

La eveniment au participat, pe lângă persoane din conducerea Comunității Teritoriale Unite Ostrița din care face parte Horbova, și mulți dintre foștii subalterni și discipoli ai lui Mihail Zamfir. Or, agricultura se învață nu numai în aulele instituțiilor, dar nemijlocit în câmp și la fermă. În acest laborator sub cerul liber președintele Mihail Zamfir și-a pregătit continuatorii cauzei sale. Unul dintre aceștia este actualul conducător al gospodăriei agricole locale, dl Viorel Șvabu, care, după reforma agrară, a păstrat denumirea colhozului desființat „Biruința”. Mihail Zamfir a demonstrat prin



spiritul său de gospodar și prin iubirea sa față de oameni cum se obțin biruințele mici și mari în viață. De aceea chipul lui a fost înveșnicit în bronz.

Foto Nicolae HAUCA

La „Cost & Rica” de la Țețina

În familia Ostrovschi de la Țețina este primit ca totul să fie la înălțime, adică bine gândit și bine realizat. Chiar magazinul pe care l-au deschis și îl întrețin soții Constantin și Rodica Ostrovschi se află în cel mai înalt loc din Cernăuți, nu departe de turnul de televiziune. L-au numit „Cost & Rica”. Nicidecum nu este o aluzie la vestita denumire geografică, indicată pe harta lumii, ci o îmbinare a numelor de botez ale soților în variantă prescurtată.



La „Cost & Rica”, la magazinul lui Constantin și Rodica, se vând de toate: și produse alimentare, și mărfuri industriale – de prima necesitate, cum s-ar spune.

– Este un an și jumătate de când am deschis magazinul, spune doamna Rodica. Este afacerea noastră de familie. L-am construit, l-am amenajat

și o bună parte din aceste lucrări le-a efectuat soțul. Și tot noi ne ocupăm cu aprovizionarea și vinderea mărfurilor. Vara comerțul merge mai bine, iarna – mai greu. Totul depinde de numărul cumpărătorilor. Iar pe dealul Țeținei nu sunt chiar atât de mulți gospodari. În timpul sezonului trec mai des pe la ma-



gazin pomicultorii amatori, care își au loturile de pământ în vecinătate. Câștigul ne este modest, dar și acesta este un adaos însemnat la micile pensii pe care le primim. Românul nu poate trăi fără lucru și vom munci atât cât ne va permite sănătatea.

Doamna Rodica Ostrovschi are o vechime de muncă de 35 de ani la Direcția de statistică de unde s-a și pensionat. Soțul Constantin, harnic și gospodar din fire, a avut mai multe ocupații, ca în cele din urmă să riște și să devină proprietarul unui magazin.

– Nu-i un lucru liniștit, dar nici cu mâinile în șolduri nu pot sta. Omul, care este mereu preocupat de ceva, își trăiește viața mai intens, mai interesant, afirmă domnul Constantin. Magazinul nostru este mic, dar tindem să se deosebească de altele. Mie îmi place să gătesc mici. Fac acest lucru

la comandă. Doritorii mă sună, îmi dau de știre și eu mă duc la piață, cumpăr carnea necesară și gătesc mici. Calitatea o garantez. Clienții pot să vină cu întreaga familie, cu prietenii, și să-i servească aici, în curtea magazinului, la aer curat și să admire, totodată, priveliștile acestea atât de frumoase.

Soții Ostrovschi sunt nu numai buni gospodari, dar și buni români. Au crescut „un bujor și o garofiță”, vorba cântecului – fiul Gheorghe și fiica Diana, care își au și ei familiile lor.

– La toamnă, una din nepoțele noastre va merge în clasa întâi, la școala românească, spune cu mândrie doamna Rodica.

Aici, la magazin soții Ostrovschi păstrează și ziarul „Libertatea Cuvântului”, la care sunt abonați, să-l citească și cumpărătorii, dornici de cuvântul românesc.

„Pâinea noastră cea de toate zilele...”

**Acest verset, luat din rugă-
Aciunea pentru toate timpurile și toate generațiile – „Tatăl nostru”, a servit drept generic pentru Sărbătoarea etnografică, care s-a desfășurat sâmbăta trecută pe teritoriul Muzeului regional de arhitectură populară și a traiului. Ea a fost consacrată tradițiilor secerișului.**

Cele mai bune colective etno-folclorice și interpreți din ținutul nostru și din alte regiuni au recreat atmosfera deosebită a recoltării primului snop din holdele pârguite a încheierii



secerișului. Spectatorii au avut posibilitate să servească pâine proaspătă cu miere.

De asemenea, pe teritoriul Muzeului sub cerul liber a fost organizat un iarmaroc, unde meș-

terii populari și-au realizat articolele artistice. Iar unitățile de alimentație publică au propus oaspeților un asortiment bogat de bucate gustoase ale bucătăriei bucovinene.

Autoritățile uită de sportivii care aduc glorie orașului și regiunii

Sportivii de performanță din Cernăuți sunt supărați că nu primesc susținere de la autoritățile locale. Valeri Ciobotar (25 de ani) a cucerit medalia de bronz

deosebite din partea guvernatorului regiunii Cernăuți, iar primăria orașului i-a oferit un ceasornic de mână. În plus el beneficiază de o bursă sportivă lunară în valoare



la ediția din acest an a Jocurilor Europene de la Minsk. El susține că autoritățile uită de sportivii care aduc glorie orașului și regiunii. În 2018 Valeri a fost medaliat cu argint la Campionatul mondial de karate. Pentru acest succes el a primit o mențiune pentru merite

de 1.600 grivne (aproximativ 45 euro). În 2019 Valeri Ciobotar a fost medaliat cu bronz la Jocurile Europene de la Minsk. Culmea e că nimeni dintre autoritățile locale nu l-a felicitat pentru acest succes. „Autoritățile fac promisiuni, dar nu le îndeplinesc. Este exem-

plul antrenorului meu, Mykola Labovskyi, care a participat la Jocurile Olimpice din Londra din 2012. La acea vreme autoritățile locale i-au promis că pentru acest succes va primi o locuință în oraș. De atunci au avut loc Jocurile Olimpice da la Rio în 2016 și în curând vor avea loc cele din Tokio în 2020, însă această promisiune a rămas neîndeplinită”, menționează V. Ciobotar.

Amintim că Ucraina a ocupat locul 3 în clasamentul final pentru numărul de medalii la Jocurile Europene de la Minsk, desfășurate în perioada 21-30 iunie, cu 51 de medalii: 16 de aur, 17 de argint și 18 de bronz. Rusia a ocupat detașat primul loc, cu 44-23-42, urmată de Bielarus cu 24-16-29. Reamintim că Ucraina a fost reprezentată și de patru sportivi bucovineni – Stepan Grecul și Lidia Sicenikova – au revenit din Bielarus fără medalii. Jocurile Europene reprezintă un eveniment multi-sportiv internațional organizat de Asociația Comitetelor Europene Olimpice pentru atleții europeni, iar prima ediție a avut loc în vara anului 2015 în capitala Azerbaidjanului, Baku.

Tir cu arcul. Arcașii bucovineni – pe podium la Cupa Europeană de Tineret

Peste 300 de sportivi din 26 de țări au participat la cea mai importantă competiție destinată juniorilor și cadeților – Cupa Europeană de Tineret desfășurată la București. Lotul ucrainean a fost

reprezentat și de câțiva sportivi cernăuțeni. Stefan Kostyk și Oleksii Smirnov au cucerit medalii de argint. O altă medalie de argint a intrat în posesia lui Artem Ustinov din Lviv.



Liga Campionilor regiunii Cernăuți la fotbal. Componenta grupelor

Grupa A

FC Ceahor
FC Mahala
FC Rjavynti

Grupa B

FC Molodia
FC Kyseliv
FC Berda (Gorișni Șerivți)

Grupa C

FC Voloca
FC Toporăuți
FC Tereblecea

Grupa D

FC Hliboca
FC Napolocăuți
FC TOM Studio



Simona Halep, decorată cu Crucea Patriarhală. „Mă bucur că sunt româncă, mă bucur că sunt pe acest pământ”



Patriarhul Daniel i-a acordat Simonei Halep cea mai înaltă distincție a Patriarhiei Române, după victoria sportivei la turneul de Mare Șlem de la Wimbledon. „Simona este pentru mulți tineri astăzi un simbol al hărniciei, perseverenței și speranței. Ne bucurăm să scoatem în evidență că toate realizările domniei sale sunt expresia talentului cultivat prin efort susținut, prin efort constant”, a spus Patriarhul Daniel. Câștigătoarea turneului de la Wimbledon a mulțumit pentru distincția primită. „Totdeauna mulțumesc lui Dumnezeu pentru tot ce mi-a oferit și pentru familia în care am crescut”, a spus Simona Halep. „Mă bucur că sunt româncă, mă bucur că sunt

pe acest pământ și sper să bucur cât mai mulți oameni și copii, să-i inspir să reușească și ei ceea ce-și doresc”, a adăugat ea. La eveniment au fost prezenți și părinții Simonei Halep.

Simona Halep a câștigat după triumful de la Wimbledon, după finala contra Serenei Williams, cel mai mare premiu în bani din întreaga carieră. 2,6 milioane de euro a primit româncă pentru câștigarea Grand Slam-ului londonez, cu 400 mii de euro în plus față de suma primită pentru cucerirea trofeului de la Roland Garros, de anul trecut. Româncă se apropie vertiginos de 30 de milioane de euro adunați numai din tenis în carieră. Avea 26,7 milioane de euro (30,1 milioane de

dolari) înainte de Wimbledon, iar premiul pentru trofeul de la Londra i-a sporit averea din tenis la 29,3 milioane de euro, adică în jur de 33 milioane de dolari.

Simona Halep este pe locul 5 în clasamentul all-time al câștigurilor din tenisul feminin. Adversara sa din finala Wimbledon 2019, Serena Williams, conduce detașat topul, cu 88,8 milioane de dolari, mai mult decât dublu față de a doua clasată, sora sa, Venus Williams. Simona Halep a ajuns la două trofee de Grand Slam câștigate (Roland Garros 2018 și Wimbledon 2019) din cinci finale jucate (a mai pierdut în ultimul act la Roland Garros 2014 și 2017 și Australian Open 2018).

Începe noul sezon fotbalistic. Cine sunt adversarele FC Bucovina în Liga a II-a



Pe 27 iulie va fi dat startul noului sezon fotbalistic al Campionatului național la fotbal 2019-2020 Liga a II-a. Echipa cernăuțeană de fotbal FC Bucovina întâlnește pe teren propriu FC Ujgorod. „FC Ujgorod este o echipă cu experiență, dinamică și extrem de rapidă. Din componența ei face parte Adrian Pukanyci, ex-jucătorul echipei naționale și a lui Șahtar Donețk. De asemenea, ofensiva este completată cu jucători care au 2 metri înălțime”, spune antrenorul principal al FC Bucovina, Andrii Melnyciuk. Prima parte a campionatului se va încheia pe 23 noiembrie, după care va urma vacanța de iarnă. De asemenea, FC Bucovina va evolua și în cadrul Cupei Ucrainei la fotbal care

va începe pe 7 august. Adversarele echipei cernăuțene vor fi stabilite în urma tragerilor la sorți.

De menționat că FC Bucovina era pe punctul de a părăsi fotbalul profesionist. Echipa a încheiat precedentul sezon fotbalistic pe ultimul loc în clasamentul general al Ligii a II-a cu 10 puncte la activ. Lider în clasament este FC Mynai cu 49 de puncte la activ. Din fericire, fotbalistilor bucovineni le-a surâs norocul. Echipa continuă să evolueze în Liga a II-a, după ce unele cluburi și-au anunțat retragerea din competiție. Amintim că în ultimii ani echipa noastră de fotbal evoluează în Liga I și în Liga a II-a. Anterior a avut meciuri în Premier League.

Gura lumii n-o astupă nimeni

Între dragoste și ură este doar un singur pas, spune o vorbă din bătrâni. Multe perechi parcurg acest drum amar, dar puține au curajul și fericirea să revină la relațiile normale de altădată ca, după ce au trecut experiența amară a despărțirii, să nu-și mai amintească de acele momente până la apusul zilelor.

...Sandu era dus deja pe altă planetă. Privea cu un calm de invidiat la toate scandalurile făcute de soție. În plus îi replica uneori cu dispreț:

– Te credeam altfel, draga mea, dar de la o vreme îmi dau seama că tu nu ai nevoie nici de mâncare, vrei doar să îți la mine.

De un timp femeia nu mai striga. Într-o bună zi cupa răbdării ei s-a umplut. A strâns în grabă câteva lucruri de-ale lui

Într-o duminică Sandu a venit din nou la copii, dar spre deosebire de alte date, s-a uitat lung la ea și i-a spus:

– Pe zi ce trece te faci tot mai frumoasă, Anișoara mea.

Cuvintele bărbatului căzură ca o ploaie caldă de vară peste sufletul femeii. Ce-o fi avut în gând? Regretă, oare, și nu știe cum să ia capăt de vorbă și să se întoarcă la copii și la nevastă? S-o fi saturat de singurătă-

irosit mai mulți ani din tinerețe acolo, în Italia. E și părțica lui în apartamentul în care trăiește. Ce să facă?”. Toate aceste gânduri nu o lăsau în pace. A înțeles deja că este vinovată și că nu a trebuit să procedeze în felul acesta. Femeia este în stare să-l facă pe bărbat să se schimbe înspre bine. Ea nu a știut s-o facă și acum regretă. Și colegile de serviciu îi reproșau întruna:

– Ești o prostituță, Anișoara. O lași pe alta să-ți ștergă de sub nas un asemenea bărbat.

Într-adevăr, care dintre bărbați nu bea. Înțelegea ea, Ana, mult prea bine că nu va mai găsi un tată mai bun pentru copii și un soț mai iubitor, dar, din păcate, trenul plecaser și nimic nu mai putea întoarce.

Într-o după amiază, după ce isprăvi treburile, Ana îi telefonă unei bune prietene și colege de serviciu. Numai cu Angelica prefera să împartă mai toate secretele. Angela le era o bună prietenă de familie.



Sandu și i-a arătat spre ieșire. A regretat mult apoi că a dat frâu sentimentelor fără să dea ascultare inimii. Se trezea noaptea, fiind chinată de gânduri cumplite: „Unde-o fi el acum? Se distrează cu cealaltă, poate”. A fost și pe la serviciu pe la Sandu, dar nu a găsit acolo nici un fel de „urme”. Noaptea se ridica din pat și se uita îndelung la băiatul și la fata lor, care erau deja mari. Și atunci acel sentiment cumplit o apăsa și mai tare, până la lacrimi. Ele erau acum pentru Ana cel mai bun leac. Așa îi treceau nopțile – se întorcea de pe o parte pe alta până dimineața, când adormea chinată de visuri nu prea plăcute. A doua zi toate începeau din nou ca după un vechi orar – își ducea copiii la școală și la grădiniță, mai de fiecare dată întârziată la serviciu. Nu și-a închipuit Ana că-i va fi chiar atât de greu. Uneori o chinuia mult de tot gândul că acele cuvinte frumoase sunt spuse alteia. Și aici greșea mult de tot. Sandu își vizita cu regularitate copiii, îi lua duminica la plimbare. Într-o zi apartament ca un străin și-i arunca Anei doar un simplu „Bună ziua” cu întrebarea „Totu-i bine?”. Bărbatul devenise mult mai independent. Era bine îngrijit, cu hainele curate și călcate, dar principalul – pe zi ce trecea i se părea că Sandu devine tot mai străin și se îndepărtează tot mai mult de ea. Ceea ce nu putea spune despre copii. De fiecare dată bărbatul găsea cuvintele necesare atunci când fetea sau băiatul îl întrebau de ce vine acasă atât de rar. A inventat tatăl o poveste a sa cum că de la serviciu are niște curse mai îndepărtate, dar că în curând toate vor fi ca mai înainte și iar vor fi cu toții împreună. Toate acestea îi puneau multe semne de întrebare femeii. Știa că așa ceva nu va mai fi. Sandu aproape că nu o vedea. Putea să stea ore întregi să se joace și să discute cu copiii, în timp ce Ana se zbătea între cele două extremități chinuitoare. De la o vreme se consola cu gândul că măcar de copii nu a uitat și că îi vizitează.

(Sfârșit. Începutul vezi „L. C.” din 18.07.2019)

te? Dar dacă nu e singur. Ori a vrut pur și simplu s-o rănească și mai mult. Demult nu i-a mai făcut complimente. Din primele luni ale despărțirii nici nu prea și le dorea. Dar acum! O voce lăuntrică îi spunea că Sandu o iubește ca înainte și că nu ratează nici o posibilitate s-o admire în taină. De data aceasta a tresărit și, după cum vă spuneam, o ploaie caldă și plăcută i-a căzut peste suflet. Mândria a luat-o din nou înainte. Ana s-a prefăcut că nu l-a auzit. „Lasă să se chinuiască și el un pic cum mă chinui și eu nopțile”, și-a zis în sinea sa femeia. Ana își dorea să-l vadă cum suferă, cum îi cere iertare, îi spune că o iubește mult de tot și că nu poate trăi fără ea. A auzit ea asemenea cuvinte de la soț, pe timpuri, atunci când greutățile și neajunsurile dădeau năvală peste ei și părea că nu vor mai ieși nicicând din acel noroi. Anume asemenea momente frumoase le-au fost de ajutor. Dar acum bărbatul tăcea. Și această tăcere era aidoma unei săgeți otrăvitoare în inima Anei. Gelozia! Să aibă, oare, pe cineva? Ana se străduia din răputeri să alunge aceste gânduri, dar ele o urmăreau în orice clipă și la fiecare pas.

Într-o zi, întorcându-se acasă după schimbul de noapte, Ana l-a întâlnit pe un prieten de-al soțului. Din vorbă-n vorbă, au ajuns și la Sandu. De la el a aflat Ana că soțul este în căutarea unei parteneri, că s-a saturat de singurătate și că ar vrea să-și facă o altă familie. Aceste cuvinte au pus-o pe jar. „Și de ce nu? Sandu este un bărbat arătos. Și mâinile îi cresc de unde trebuie. Nu găsești un astfel de bărbat la orice colț de stradă. În ultimul timp nu l-a văzut niciodată „aghezmuț”. Este întotdeauna bine îngrijit. Și ce dacă are doi copii? Vine la ei, îi iubește. Dar pe ea? De Ana a uitat. Pe semne, nu-i poate ierta acel gest neplăcut când i-a strâns câteva lucruri într-o geantă și i-a arătat ușa de la intrare. A fost prea dură cu el. Nu a meritat omul așa ceva după ce și-a

Trecuse și ea prin unele drame sufletești și o înțelegea poate cel mai bine. În plus, găsea și cele mai alese cuvinte de alinare pentru Ana în clipele de tristețe. Și de data aceasta a îmbărbătat-o.

– Ești cea mai bună prietenă a mea. De ce spui că nu trebuiești nimănui? Ai doi copii frumoși. De ei ai uitat? Ia uită-te în oglindă. Când te-ai privit ultima dată? Poate ai uitat cum arăți de spui așa ceva.

Ana s-a apropiat de oglindă. Cât de triști îi sunt ochii, dar pe atât de frumoși, de un albastru accentuat. S-a înviorat pe dată. În acel moment cineva a sunat la ușă. Când a deschis a văzut-o în prag pe Angela, iar în spatele ei stătea foarte smerit Sandu cu un buchet imens de trandafiri. I-a invitat să intre.

– Ce fel de plimbare în doi la ora asta? – a întrebat cu ironie Ana.

– Poate ești geloasă? – i-a replicat prietena. Ți-am adus un mire, faceți cunoștință.

Ana nu mai putea de fericire. Oare să fie adevărat. A luat din mâinile lui Sandu buchetul și l-a așezat într-o vază. Simțea cum involuntar o podidesc lacrimile nepoftite. Din camera vecină au alergat la ei copiii. Bucuria lor nu avea margini. Sandu a îngenuchiat în fața soției și i-a spus doar atât: – Știu că ai suferit mult. Nu am vrut decât să-ți dau o lecție, pentru că m-ai gonit atunci ca pe un străin. Dar să știi că am suferit și eu mult și m-am gândit permanent la tine și la copii. Vă iubesc mult și vreau să fiu cu voi.

Când cei doi s-au eliberat din îmbrățișări Angelica nu mai era acolo. Doar odraslele alergau din cameră în cameră radiind de bucurie. N-a mai aflat Ana adevărul: a fost un scenariu al Angelicăi sau cea revenire a fost pusă la cale de Sandu cu ajutorul ei. Nici nu s-a străduit să-l afle. Își deapănă în continuare viața împreună alături de cele două frumoase flori pe care le cresc în grădina vieții.

Dumitru VERBIȚCHI



Un bărbat merge cu o domnișoară mult mai tânără decât el la un restaurant. Intră în restaurant, se așează la masă și cheamă chelnerul:

Bărbatul:

– Eu vreau un aperitiv și unul dintre cele mai bune vinuri.

Chelnerul:

– Și soției dumneavoastră?

Bărbatul:

– Soției mele trimiteți-i un e-mail și spuneți-i că mă distrez de minune!

☺☺☺

Vasile bea o bere la bar cu prietenul său, Ion. La un moment dat își scoate telefonul și o sună pe soția lui, spunându-i pe un ton sec:

– Alo, pregătește apă caldă, nu vreau să pierd timpul când vin acasă, da?!

Apoi închide. Prietenul său, cu un ton admirativ, îi spune:

– Ești un bărbat adevărat, așa trebuie de vorbit cu femeile, cu autoritate!

La care vine răspunsul:

– Dar ce credea ea, că o să spăl vasele cu apă rece?

☺☺☺

– Ții minte, iubitul meu, când ne-am cunoscut? Tuna și fulgera de Doamne ferește.

– Țin minte. Numai eu ca un nebun nu am înțeles avertizarea de Sus.

☺☺☺

Un moșneag de nouăzeci de ani stătea pe o bancă în parc, plângând. Un bărbat trece pe lângă el și-l întreabă de ce plânge. Printre lacrimi, bătrânul răspunde:

– Iubesc o fată de douăzeci și cinci de ani.

– Și ce-i rău în asta? Întreabă tânărul.

Continuând să plângă, moșul răspunde:

– Nu înțelegi. În fiecare dimineață, înainte ca ea să plece la lucru, facem dragoste. În pauza de prânz vine acasă, îmi pregătește masa și apoi facem din nou dragoste. Seara vine acasă cât de repede poate și mai facem o repriză. Iar după cină, toată noaptea facem dragoste în continuu.

– Bine, dar ai o relație pe care și-ar dori-o orice bărbat, mai ales la o vârstă așa de înaintată. De ce plângi?

Printre lacrimi, bătrânul răspunde:

– Am uitat unde mă aflu.

☺☺☺



Ion și Maria – proaspăt căsătoriți. Într-o zi, pe când Maria era plecată de-acasă, Ion trebăluia prin ogradă. Apare Vasile și de departe îi strigă:

– Măi Ioane! Vezi că Maria ta e cu Gheorghe în porumb! Când aude Ion una ca asta, se face negru de furie, ia furca și pleacă în grabă încolo. După o vreme, se întoarce cu pălăria pe ceafă, fluierând fericit. Vasile îl întreabă:

Care-i treaba, frate?

Ion îi răspunde tacticos:

– Totu-i bine! Nu era porumbul meu.

☺☺☺

Un bărbat care-și ofensa mereu soția cheamă un grup de prieteni să-l acompanieze ca să-și conducă soția la aeroport, care pleca într-o călătorie la Paris. De față cu aceștia, îi spuse soției:

– Iubito, să-mi aduci de la Paris o franțuzoaică mică și frumoasă!

După 15 zile, bărbatul o primi la aeroport cu același grup de prieteni și cu voce tare, o întreabă:

– Mi-ai adus franțuzoaica promisă?

– Am făcut tot ce mi-a fost cu putință, răspunde soția, rămâne doar să ne rugăm să se nască fetiță.

☺☺☺

Un băiat îl întreabă pe taică-său:

– Tată, care este diferența între prosperitate și criză?

Tatăl îi răspunde:

– Prosperitate, fiule, înseamnă limuzină, șampanie și amantă, iar criza – metrou, sifon și mamă-ta.

Fasolea păstăi – inamicul diabetului și al obezității

În lume, există nu mai puțin de 130 de feluri de fasole verde. Păstăile pot avea diferite dimensiuni, culori sau combinații de culori, iar varietatea lor nu este întâmplătoare, fiind corelată cu proprietăți terapeutice diferite. Fasolea verde are calități vindecătoare incontestabile, fiind folosită cu succes în dieta a peste o sută de afecțiuni. De fapt, păstăile sunt un fel de antidot la multe dintre relele alimentației moderne, deoarece au conținut scăzut de zahăr, reglează activitatea pancreasului și, prin conținutul ridicat de clorofilă, detoxifică organismul.

Ce fel de fasole verde se folosește în terapie

Deși este numită fasole verde, de regulă cel mai des se întâlnește fasole de culoare galbenă, mai rar verde sau verde cu dungi roșietice. Culoarea galbenă a păstăilor vine de la flavonoidele (substanțe cu efecte antiinflamatoare și antioxidante) pe care le conține; culoarea verde a păstăilor vine de la conținutul mare de clorofilă (care are o acțiune depurativă, antitoxică); culoarea roșcată cu care este uneori împesărită fasolea vine de la așa-numiții pigmenți antocianici (cu efecte antitumorale și antioxidante puternice). Așadar, toate varietățile de păstăi sunt bune în terapie, cu condiția să fie sănătoase, fără porțiuni deshidratate sau cu colorația schimbată. Cu cât fasolea are, indiferent de soiul său, o colorație mai vie, mai intensă, cu atât are o acțiune mai puternică.

Fasolea verde și diabetul

Un consum ridicat de fasole verde încetinește asimilarea zaharurilor, datorită conținutului de fibre alimentare al acestei leguminoase, ceea ce menține constantă



glicemia și protejează pancreasul. În sezon, se recomandă curele cu o durată de o lună, timp în care se consumă 5-6 zile pe săptămână acest aliment. Din fericire, pe timpul sezonului rece, poate fi consumată fasolea păstăi conservată prin congelare, care are efecte la fel de bune în ținerea sub control a diabetului. Consumul frecvent de fasole verde este de natură să scadă glicemia prin acțiune directă (tecile de fasole conțin substanțe hipoglicemice), dar și prin stimularea activității pancreasului. Ca atare, se recomandă consumarea, de măcar de trei ori pe săptămână, a unei porții de fasole verde, dacă suferiți de diabet de tip 1 sau 2. Beneficiile sale sunt prevenirea complicațiilor acestei boli (neuropatie, nefropatie, tulburări cardiovasculare), scăderea sau menținerea dozelor de insulină la un nivel acceptabil în cazul în care boala este insulino-tratată.

Tratamente interne

***Ateroscleroza** - foarte multe dintre substanțele active conținute de fasolea verde au o acțiune demonstrată de prevenire a formării plăcilor de aterom pe artere. Vitaminele A și C, magneziul, potasiul, acizii grași conținuți în păstăile de fasole, toate contribuie la acest efect anti-aterosclerotic, scăzând procentul de colesterol negativ (LDL) și împiedicând oxidarea și depunerea acestuia pe pereții vaselor de sânge.

***Prevenirea cancerului de colon** - vitaminele și pigmenții din tecile păstăilor protejează celulele intestinului gros de acțiunea mutagenă a unor substanțe cancerigene găsite frecvent în alimentația modernă. Apoi, s-a demonstrat că fibrele alimentare conținute de fasole reduc cu peste 50% posibilitatea de a face cancer de colon, dacă sunt consumate constant.

***Tulburări de memorie** - vitamina B1, conținută de fasolea verde, are un rol important în stimularea și în menținerea funcțiilor cognitive ale creierului, în special a memoriei. Ea participă la sinteza acetilcolinei, un neurotransmițător esențial pentru memorie, a cărui absență este corelată cu apariția Alzheimer-ului.

***Osteoporoză, rahitism** - fasolea este printre cele mai bogate alimente în vitamina K și, în plus, prezintă avantajul

că poate fi consumată în cantități mari. Or, vitamina K joacă un rol crucial în menținerea sănătății sistemului osos. Un studiu german recent arată că femeile ajunse la menopauză și care consumă regulat vitamina K din surse naturale, sunt mult mai puțin afectate de osteoporoză și mult mai puțin susceptibile la fracturi. Această vitamină, conținută din abundență de fasole, încetinește acțiunea unor celule, numite osteoclaste, care sunt responsabile de pierderea de substanță osoasă.

***Litiază biliară** - consumul de fasole verde aduce în organism o cantitate importantă de fibre alimentare, adică de substanțe nedigerabile, care joacă un rol de „mătură” în organism, curățând tubul digestiv. Cercetările arată că un consum regulat al acestor fibre alimentare previne și apariția litiazei biliare.

***Hipertensiune arterială** - magneziul și potasiul din fasolea verde sunt două „medicamente” care fac un tandem reductibil în reducerea și stabilizarea tensiunii arteriale. Se recomandă consumul a 240 de grame de fasole pe zi, vreme de măcar o lună, tratamentul fiind util și pentru prevenirea unor complicații grave ale hipertensiunii arteriale, cum ar fi infarctul sau accidentul vascular cerebral.



***Constipație** - cercetătorii de la Facultatea de Medicină din Chicago au arătat că două porții de fasole verde (aproximativ 280 de grame), consumate zilnic, conțin doza ideală de fibre alimentare insolubile, necesară pentru normalizarea tranzitului intestinal. Cele aproximativ 30 de grame de fibre alimentare conținute în două porții de fasole verde împing, precum un piston, materiile reziduale din colon, curățând pereții intestinului gros și ajutând la refacerea florei intestinale afectată de hrana nesănătoasă.

***Valori ridicate ale colesterolului și ale trigliceridelor** - aceleași fibre alimentare menționate anterior intervin și în scăderea nivelului grăsimilor și al zahărului din sânge. Cercetătorii au arătat că doar 180 grame de fasole verde, consumată zilnic timp de 28 de zile, contribuie la o scădere a colesterolului negativ (LDL) cu 10-20%.

***Adjuvant în hepatită și în ciroză** - fasolea verde fiartă este printre mâncărurile cele mai bine tolerate de ficat, fiind recomandată în mod special persoanelor care suferă de hepatită cronică, mai ales cu evoluție spre ciroză. Ea conține proteine cu grad redus de toxicitate, vitamine care susțin activitatea ficatului, dar și alte substanțe cu efect tonic hepatic. Doza zilnică de fasole păstăi recomandată este de 150-200 de grame.

***Astm** - beta-carotenul și flavonoidele conținute din belșug de păstăile de culoare galben-intens, precum și vitamina C, pe care o găsim în toate tipurile de fasole verde, au efecte anti-inflamatoare puternice asupra căilor respiratorii și reduc intensitatea reacției alergice. Pe timpul verii, se recomandă curele cu o durată de o lună, timp în care se consumă câte 250 de grame de fasole, de cinci ori pe săptămână.

***Osteoartrită, artrită reumatoidă** - fasolea verde conține, pe lângă antireumaticele clasice (vitamina A și C, flavonoidele), un oligoelement mai puțin întâlnit: cuprul în formă organică, asimilabilă. O suplimentare a cuprului din dietă duce la o reducere semnificativă a simptomelor reumatismului (în special a durerii și a rigidității articulare), efectele fiind durabile. Se recomandă ca atare curele de 3-6 săptămâni, timp în care se consumă minimum 1,6 kg de fasole păstăi săptămânal.

***Imunitate** - se recomandă consumul păstăilor de culoare galben-intens sau verzi, cu pigmentații închise, roșietice. Aceste tipuri de fasole conțin numeroase substanțe active (vitamine, flavonoide, antociani) care stimulează producția și activează celulele sistemului imunitar. Persoanele care sunt sensibile la infecții, care au predispoziții spre afecțiuni tumorale, ar

trebui să consume măcar o dată la două zile o porție de fasole gătită la abur sau prin fierbere rapidă.

***Convalescență, astenie** - fasolea verde se consumă fiartă, adăugându-i-se doar sare și condimente, puțin ulei și suc de lămâie, așa încât să fie ușor digerabilă. Este ușor de metabolizat, cu condiția să nu aveți intoleranță digestivă la acest aliment, iar în plus, conține, pe lângă o serie întreagă de minerale și de vitamine, acid silicic, o substanță cu proprietăți energizante.

***Migrenă** - riboflavina (vitamina B2), siliciul organic, flavonoidele conținute de fasolea verde s-a demonstrat că reduc frecvența atacurilor de migrenă, indiferent de natura acestora. Persoanele care suferă de migrenă ar trebui să consume măcar de 4 ori pe săptămână acest aliment, mai ales în zilele în care trebuie să facă eforturi mari, psihice sau intelectuale.

***Magneziu și calciu** - 250 grame de fasole păstăi asigură aproape un sfert din necesarul zilnic din aceste două minerale constitutive. Mai puțin de 25% din necesarul de calciu sau de magneziu nu pare să fie mult, însă cercetările au demonstrat că mineralele primite din diferite surse naturale sunt mult mai eficiente asimilate și folosite de către organism, decât cele primite dintr-o sursă unică, cum ar fi lactatele ori tabletele cu calciu. Astfel, fasolea verde, deși nu este o campioană a acestor minerale, este foarte importantă, deoarece ajută la diversificarea surselor din care acestea provin.

***Fier** - fasolea verde este una dintre cele mai bune surse vegetale de fier organic, conținând un procentaj mai mare din acest oligoelement decât spanacul sau chiar decât urzica. Acest mineral este esențial pentru transportul oxigenului de la plămâni către toate țesuturile organismului, pentru producerea de energie în organism. În afară de fier, fasolea verde mai conține alte două oligoelemente importante și anume: cuprul și zincul.

Precauții și contraindicații. Persoanele care suferă de litiază renală cu oxalați vor consuma cu prudență fasole verde, nu mai des de o dată pe săptămână. Aceasta, deoarece fasolea are un conținut destul de ridicat de săruri ale acidului oxalic. În caz de dispepsie, de predispoziție spre meteorism, fasolea verde se va consuma de preferință condimentată cu plante carminative, cum ar fi cimbrul, busuiocul, chimenul, oregano.

(Formula AS)

Rubrică susținută de Valeria STEFUREAC

O clădire din România e inclusă în topul celor „șapte teatre care-ți taie respirația”

Potrivit BBC, alături de alte șase teatre, precum Bristol Hippodrome din Bristol (Marea Britanie), Olimpico din Vicenza (Italia), Palais Gariner din Paris (Franța), War Memorial Opera House din San Francisco (SUA) sau Teatro La Fenice din Veneția (Italia), a fost nominalizat și Teatrul Național „Vasile Alecsandri” din Iași.



Teatrul Național din Iași este cel mai vechi lăcaș de profil din România și este înscris pe lista monumentelor istorice.

Clădirea a fost proiectată în 1894 de arhitecții vienezi Fellner și Helmer, care au mai realizat construcții asemănătoare în Viena, Praga sau Zurich, precum și la Cernăuți (clădirea Teatrului). A fost inaugurat în anul 1896, împreună cu uzina electrică a acestuia, care a marcat și începutul iluminatului electric în capitala Moldovei.

Teatrul Național adăpostește adevărate monumente de artă. Cortina a fost pictată în 1896 de meșterul vienez M. Lenz și terminată de unul din discipoli. Aceasta prezintă în centru o alegorie a vieții, cu cele trei vârste, iar în dreapta, alegoria Unirii Principatelor Române.

De asemenea, Cortina de fier, pictată de Al. Goltz, cu motive ornamentale dispuse simetric, separă etanș scena de restul sălii, iar Plafonul pictat de Al. Goltz, în culori pastelate, reprezintă alegorii paradisiace, fiind ilustrat cu nimfe și îngeri și încadrat în stucatura rococo. Candelabru din cristal de Veneția are 109 becuri.

Iași: Cursuri de perfecționare pentru învățători și profesori români din regiunea Cernăuți

20 de cadre didactice care predau limba română, sau în limba română, în învățământul primar și în cel gimnazial sau liceal în regiunea Cernăuți vor participa la un stagiul de perfecționare la Iași, în perioada 24-29 iulie.

În cadrul stagiului, profesori metodiști de la Inspectoratul Școlar Județean Iași le vor ține

profesorilor din regiunea Cernăuți ore de metodica predării limbii române și de psihopedagogie școlară.

Dacă în prima parte a zilei, profesorii și învățătorii vor învăța cum să mărească atractivitatea și calitatea procesului educațional în limba română, în partea a doua a zilei, aceștia vor putea vizita

diferite obiective turistice, spirituale și culturale, precum Mitropolia Moldovei și Bucovinei, Biserica Trei Ierarhi și Mănăstirea Golia.

În cadrul Complexului Muzeal Național „Moldova” Iași, profesorii vor putea vizita mai multe muzee: Muzeul de Istorie a Moldovei, Muzeul Științei și Tehnicii „Ștefan Proco-

piu”, Muzeul Etnografic al Moldovei, Muzeul de Artă, dar și Muzeul Unirii.

Muzeul Național al Literaturii Române Iași își va deschide porțile pentru cadrele didactice din Cernăuți la Bojdeuca lui Ion Creangă din Iași. De asemenea, profesorii vor putea consulta Colecția „Istoria teatrului românesc”, găzduită în Parcul Copou.

HOROSCOP

29.07-4.08.2019



BERBECUL. Luna Nouă de joi îți creează o stare de spirit foarte bună, dar te poate face să te lansezi și în speculații financiare. Așadar, dacă te gândești să joci la bursă, sau jocuri de noroc, bazează-te pe noroc doar într-o mică măsură. Nu risca prea mult, căci s-ar putea să te alegi cu unele pagube destul de mari. În planul relațiilor, nativii care își doresc o familie pot să aibă parte de succes, începând un nou capitol, care le va aduce multe bucurii.



TAURUL. Luna Nouă marchează debutul unui nou capitol pe plan locativ pentru unii nativi, rezolvând o bună parte din problemele de acest gen. La fel de favorizate sunt și proiectele de amenajare sau construcție. În această săptămână se mai îndulcește atmosfera în plan familial, indicii cum că s-ar putea să vă înțelegeți ceva mai bine. Problema este că uneori lăsați orgoliul să intervină acolo unde ar trebui să existe compromis.



GEMENII. O săptămână bună pentru întâlniri de afaceri și colaborări care urmează să fie începute. Pentru că ai spor în tot ceea ce presupun interacțiunile cu ceilalți, caută să te ocupi de aceste chestiuni zilele acestea. În familie se mai limpezește atmosfera tensionată din ultima vreme. Tot ceea ce trebuie să faceți este să vă ascultați mai mult unii pe alții și să vă impuneți punctul de vedere cu mai puțină vehemență.



RACUL. Începi săptămâna cu bateriile încărcate la maximum. Caută așadar să-ți gestionezi cât se poate de atent rezervele de energie. Luna Nouă de joi aceasta se formează tocmai în casa banilor și a bunurilor. Apar oportunități suplimentare de a-ți înmulți o parte din economiile pe care le-ai realizat până acum. Luna Nouă îți potențează șarmul și carisma. Dacă nu ai pe cineva, poți cunoaște o persoană specială.



LEUL. Luna Nouă de joi poate marca momentul în care adopți noi atitudini pe plan profesional. Nu-ți vor lipsi deloc oportunitățile de afirmare, dar ai putea să schimbi ceva și să profiți de ele. Lasă faptele să vorbească în locul tău. Luna Nouă poate avea un efect pozitiv și asupra vieții tale sociale și sentimentale. Ai posibilitatea să cunoști oameni noi cu care vei lega destul de ușor prietenii, poate chiar un cuplu.



FECIOARĂ. Luni și marți, când Luna se mișcă prin casa planurilor tale de viitor ai putea să te implici mai mult în inițiative pe termen lung. Poți să descoperi persoane care sunt interesate să investească în visurile tale. Viața ta socială începe să urmeze o curbă ascendentă. Într-o persoană noi în grupul tău de prieteni. Oricare ar fi situația, cert este că poți cunoaște persoane care vor avea o influență bună asupra ta pe termen lung.



BALANȚA. O perioadă când trebuie să privești în perspectivă lucrurile și să te gândești care ar fi cele mai bune strategii pe care le-ai putea implementa pentru a-ți dezvolta businessul. Luna Nouă de joi produce efecte și în viața ta socială. Pe fondul acestui eveniment astral, cunoști persoane care te ajută să te promovezi sau care oferă mai multă vizibilitate proiectelor în care ești implicat. În orice caz, au o influență bună asupra ta.



SCORPIONUL. O săptămână când este indicat să te concentrezi mai mult asupra planului profesional. S-ar putea să primești oportunități de afirmare la locul de muncă, prin care poți demonstra că ești un profesionist desăvârșit. În relațiile de cuplu e posibil să apară unele tensiuni între tine și partener, cauzate de faptul că echilibrul de forțe a avut de suferit în ultima vreme. Trebuie acum să rezolvi situația.



SĂGETĂTORUL. Săptămâna aceasta poate conține tot felul de activități care au o legătură strânsă cu locul de muncă și călătoriile. În orice caz, cert este că deznodământul va fi destul de bun, ceea ce îți permite să privești cu optimism. În relațiile de cuplu se prevede debutul unui nou capitol în relații, în care stergeti cu buretele lucrurile mai puțin plăcute din trecut și vă concentrați pe viitor.



CAPRICORNUL. S-ar putea ca săptămâna aceasta să apară unele probleme emoționale, cel mai probabil din cauza relației cu partenerul. E posibil ca ceva să nu meargă așa cum ți-ai dori, ceea ce îți produce multe sentimente contradictorii. Apar și unele chestiuni de ordin financiar, dacă te afli la începutul unei relații de ordin profesional. Cum spuneam, Luna Nouă de joi poate aduce unele tensiuni în cuplu, dar și posibilitatea de a le elimina discutând.



VARȘĂTORUL. Randamentul și energia ta în general ar putea fi afectate de starea ta de spirit și invers. Încearcă să nu te lași implicat în acest cerc vicios care își poate pune amprenta pe începutul de săptămână. La locul de muncă se pot pune bazele unor relații profesionale extrem de lucrative în viitor. În viața de cuplu, nativii care se află la început de cale împreună cu partenerul pot face progrese în acest plan. Lucrurile merg bine.



PEȘTEA. Luna Nouă de joi produce efecte pe plan profesional. În principiu, te bucuri de un nivel de randament mai ridicat, dar aceasta nu-ți va face bine deloc. Este foarte important să știi când trebuie să te oprești. N-ar strica să programezi ceva bun pentru tine și cei dragi. Gândește-te la ceva ce nu ai avut timp să faci și încercați să vă bucurați acum împreună.

У Чернівцях розпочато набір кандидатів у присяжні Першотравневого, Садгирського та Шевченківського районних судів

З метою здійснення правосуддя судом присяжних, який є однією із безпосередніх форм народовладдя і забезпечує залучення представників народу до здійснення судочинства, Чернівецька міська рада розпочинає набір кандидатів у присяжні Першотравневого, Садгирського та Шевченківського районних судів м. Чернівці.

Відповідно до вимог Закону України «Про судоустрій і статус суддів» присяжним може бути громадянин України, який **досяг тридцятирічного віку і постійно проживає на території, на яку поширюється юрисдикція відповідного суду.**

Не підлягають включенню до списків присяжних громадяни:

- 1) визнані судом обмежено дієздатними або недієздатними;
- 2) які мають хронічні психічні чи інші захворювання, що перешкоджають виконанню обов'язків присяжного;
- 3) які мають незняту чи непогашену судимість;
- 4) народні депутати України, члени Кабінету Міністрів України, судді, прокурори, працівники правоохоронних органів (органів правопорядку), військовослужбовці, працівники апаратів судів, інші державні службовці,

посадові особи органів місцевого самоврядування, адвокати, нотаріуси, члени Вищої кваліфікаційної комісії суддів України, Вищої ради правосуддя;

5) особи, на яких протягом останнього року накладалося адміністративне стягнення за вчинення корупційного правопорушення;

6) громадяни, які досягли шістдесяти п'яти років;

7) особи, які не володіють державною мовою.

Згідно з ст.64 Закону України «Про судоустрій і статус суддів», список присяжних формує і затверджує відповідна місцева рада.

Громадянам, які відповідають вищезазначеним критеріям і мають бажання стати присяжними Першотравневого, Садгирського та Шевченківського районних судів м. Чернівці необхідно **до 05 серпня 2019 року** звернутися із відповідною заявою до Чернівецької міської ради.

Консультації з усіх питань, що виникатимуть в процесі підбору кандидатур і підготовки до затвердження списку присяжних, надає юридичне управління Чернівецької міської ради (площа Центральна, 1, 3 поверх, кабінет №306-307, тел. 55-36-60, 550954).



Luna lui Cup-tor este deosebi-tă pentru familia domnului

Nicolae HAUCA

din Cernăuți. La 23 iulie, domnul Nicolae și-a sărbătorit ziua de naștere. Născut în Hlinița Boianu-lui, el și-a făcut studiile la Universitatea cernăuțeană, iar cariera de muncă și-a început-o la redacția ziarului „Zorile Bucovinei”, ca apoi să se transfere la audio-vizualul regional. În anii 90 și-a încercat puterile în business, devenind apoi un fotoreporter pasionat. A participat la expoziții de fotografii în România, iar la Cernăuți este considerat fotoreporterul nr. 1 al vieții culturale a românilor din ținutul nostru. Cu aparatul de fotografiat și camera video el este prezent la principalele evenimente și manifestări, organizate de societățile noastre național-culturale.

Activității publice români din regiune, inclusiv colaboratorii ziarului „Libertatea Cuvântului”, cu care domnul Nicolae colaborează activ, îi doresc multă sănătate și ardoare tinerească, prosperare și fericire, să rămână la fel de activ și cu spirit de inițiativă încă mulți ani înainte.

La mulți ani și toți bunii!



La 24 iulie și-a sărbătorit ziua de naștere și doamna

Aurelia HAUCA,

soția domnului Nicolae. Pentru ea acest eveniment este deosebit, jubiliar – o frumoasă ocazie de a primi cele mai sincere felicitări, împreună cu toate florile acestei minunate luni de vară, de la soțul Nicolae, de la cei doi feciori și de la toți cei apropiați din familie, care îi urează mulți ani fericiți, sănătate și bunăstare, să se bucure de iubirea și faptele bune ale celor dragi.

Scumpa noastră!

Acum, în zi de sărbătoare,
Îți dorim în suflet soare,
În privire – strălucire,
Iar în inimă – iubire!
Îți dorim să-ți fie viața
Senină ca dimineața,
Să știi numai de bine
Cu familia lângă tine,
Mulți ani frumoși și senini!



La 26 iulie își va marca jubileul de **75** de ani mama domnului Nicolae,

Auruța HAUCA.

Cu această deosebită ocazie, fiul, nora și nepoții, celelalte rude – mai apropiate și îndepărtate – îi aduc în dar cele mai frumoase felicitări, însoțite de sentimente curate, cu urări de multă sănătate, că-i mai bună decât toate, liniște și tihnă sufletească, să se bucure de stima, dragostea și recunoștința celor apropiați.

Scumpa noastră! Fie ca bucuria să-ți încălzească ochii, fie ca fericirea să-ți lumineze calea, fie ca sănătatea să nu te părăsească niciodată și să te ducă la a suta aniversare.

La mulți ani!



Spre sfârșit de Gustar, la 28 iulie, își vor marca ziua de naștere, bunii gospodari și oameni de omenie, soții

Maria și Gheorghe FOLOȘNEA

din Mihoreni Herței, familie foarte stimată pentru dragoste și bună înțelegere. Împreună au crescut și au educat un fecior și o fiică, altoindu-le cele mai nobile calități morale.

În această zi deosebită, cele mai apropiate ființe – feciorul Cornel împreună cu soția Carolina, fiica Livia împreună cu soțul Andrei, nepoții Nelea, Andrian și Eugen, cuscii, rudele și prietenii, le doresc scumpilor părinți și bunei multă sănătate, viață lungă și frumoasă, ocrotită de Bunul Dumnezeu, multe bucurii de pe urma copiilor și nepoților și să se mândrească întotdeauna de succesele și realizările lor.

Scumpii noștri!

Un veac întreg s-aveți parte/ De belșug și sănătate, / Nici când să nu știți durere/ Să vă dea Domnul mângâiere. / Să vă fie viața plină/ De har, tihnă și lumină, / Vă stimăm și vă iubim,/ Pentru toate vă mulțumim.

La mulți ani, bogați în toate!



La 28 iulie își va marca jubileul de **70** de ani domnul

Ilie POSTEUCĂ

din Stănești, raionul Hliboca. Domnul Ilie are un stagiu pedagogic de 47 de ani și este eminent al învățământului public din Ucraina. A activat la școala din localitate în calitate de profesor de limba rusă și profesor de artă muzicală. Făcându-și studiile la Facultatea de Filologie a Universității cernăuțene, avea cu el, la cămin, acordeonul. Dragostea față de muzică i-a alțoit-o și fiului său, Gheorghe – profesor de canto la Universitatea din Cernăuți, solist și laureat al unor concursuri internaționale.

Cu prilejul jubileului, domnul Ilie primește cele mai sincere felicitări din partea familiei sale, a colegilor de breaslă și de la foștii săi discipoli. Ei îi urează în cor multă sănătate, bunăstare și iubire, să trăiască mulți ani fericiți, iar steaua norocului să-i lumineze mereu calea vieții.



La 24 iulie și-a marcat ziua de naștere, adunându-și la buchetul vieții încă un trandafir miraculos, doamna

Carolina TOPOREȚ-FOLOȘNEA,

colaboratoare la audiovizualul regional „Bucovina”. Colegii de la Redacția emisiuni în limba română o felicită pe doamna Carolina cu prilejul acestui deosebit eveniment, doar este prima ei zi de naștere pe care o sărbătorește în statut de mamă. Să fii sănătoasă, dragă Carolina, împreună cu soțul să vă creșteți mare bravul Făt-Frumos, să trăiți în iubire și bună înțelegere.

Să fii ca albul crinilor în floare,
Ca roua ce lucește-n zare,
Ca lacrima din ochi curată,
Ca rugăciunea-nflăcărată.
Ca dragostea cea mai duioasă,
Ca frumusețea – mai frumoasă
Așa să-ți fie-ntreaga viață.

La mulți ani și toți fericiți!



O viață fericită și casă de piatră!

Duminica trecută, doi tineri profesori, doi oameni frumoși, cinstiți, buni, și-au unit în fața sfântului altar și a legii destinele pentru totdeauna. E vorba de

Mihaela GAVRILOE din Pătrăuți de Jos și Valeriu IRIMESCU din Corcești.

Părinții care le-au dat viață, i-au crescut și educat frumos, nașii de cununie, frații și sora cu familiile lor, verii și verișoarele, nepoții, nașii de botez, toate rudele, colegii, prietenii, cunoscuții, vecinii i-au felicitat cu drag și stimă. Invitații celor doi miri au venit cu buchete de flori, cu urări de bine, cu inima deschisă și sufletul curat, dorindu-le tinerilor căsătorii sănătate deplină, casă de piatră, înțelegere, credință, speranță, fericire, noroc, bucurii, împliniri, viață lungă și frumoasă.

Dragii noștri Mihaela și Valeriu, să fiți mândri de ai voștri părinți, să le urmați povețele înțelepte, să vă respectați nașii, să vă iubiți baștina și neamul, să fiți și în continuare buni colegi în colectivele pedagogice unde activați, să pășiți cu demnitate pe drumurile vieții, să fiți oameni adevărați toată viața.

Vă dorim sănătate, casă de piatră, prieteni credincioși, părinți sănătoși, colegi înțelegători, voie bună, zâmbete, soare și flori pe tot parcursul vieții. Iar dacă vom ajunge la nunta voastră de aur, să ne veselim cu toții așa cum am făcut-o acum.

La mulți, bogați și fericiți ani împreună vă urează toți cei dragi!



учасниця битви екстрасенсів провидиця, знахарка

До неї приїжджають з усього світу за допомогою та підказкою
ВОНА з ТОЧНІСТЮ ВИЗНАЧАЄ ШЛЯХ ЛЮДИНИ

- Відновлює стосунки між батьками та дітьми
- Позбавляє вінця безшлюбності, переляку, наврочень, смуги невдач
- Приворот / відворот за один день
- Позбавляє від алкогольної залежності
- Встановлює захист від будь-яких пороблень (навіть на смерть)
- завдяки викачуванню на яйце, виливанню на віск, пропалюванню свічок, скиданню на сіль і жар тощо

Лил. КОМІТЕТ №12.016 (R від 06.06.2002р.)

(093) 673-66-39, (050) 806-82-86



CONTINUĂ
ABONAREA

FI PRIETENUL NOSTRU PE

Google



01886

www.lyberti.com

2

0

1

9

LIBERTATEA
CUVÂNTULUI

liderul presei românești
din Ucraina

www.lyberti.com
lcuvantului@gmail.com
tel. 050 722 64 65

4 luni - 52,68 grn.



La miez de iulie și-a sărbătorit ziua de naștere domnul

Ion CRILIUC

un pasionat specialist în agricultură, experimentator al mai multor culturi agricole, un harnic corespondent netitular al publicațiilor românești din ținutul nostru, materialele căruia conțin sfaturi prețioase pentru pomicultori, legumicultori, pentru toți acei care lucrează pământul. Numeroasele sale rude și colegi din Priscăreni, Hliboca și Cernăuți îl felicită cu prilejul zilei de naștere, dorindu-i multă sănătate, fericire, bunăstare, bucurii și succese în munca pe care o face din toată inima.

La mulți ani cu noroc!



DoReDoS A PRIMIT O SUPER PROPUNERE. „SUNTEM ÎN PROCES”



Trupa DoReDoS din Moldova pregătește piese noi, dar a primit și o propunere ca piesele lui Filip Kirkorov să fie preluate și traduse în limba română, pentru a le interpreta. În cadrul emisiunii „Vorbe Bune cu Lilu” de la Canal 2, au oferit detalii despre aceasta. „Filip Kirkorov a venit cu o propunere – ca, în afară de piesele noastre noi, proprii, să preluăm de la el careva piese și să le scriem în limba noastră. Da, suntem în proces de traducere, până când noi am dat la mai mulți autori și o să vedem care variantă e mai bună”, a spus Sergiu. „Pe lângă faptul acesta, acum muncim la niște piese care deja sunt finisate. În fiecare lună vrem să lansăm câte o piesă”, a adăugat Eugeniu.

Trupa DoReDoS a fost înființată în septembrie 2011, dar sub un alt nume. Inițial, formația se numea „Art Band”, iar componența acesteia varia. Ulterior, membrii trupei și-au început a câștiga faima, organizând diverse evenimente în capitala de nord a țării, dar și prin a participa activ la diverse concursuri. În anul 2015, denumirea trupei s-a schimbat în „DoReDoS”. Astăzi, membrii trupei sunt: Marina Djundjiet (31 de ani), Evgheni Andrianov (30 de ani) și Sergiu Mîță (32 de ani). Toți trei sunt originari din orașul Rîbnița. Pe parcursul anilor, DoReDoS a avut turnee atât în Moldova, cât și în Ru-

sia, Ucraina, Australia și Egipt. Totodată, aceștia și-au testat abilitățile muzicale în cadrul diferitor concursuri de talente. „Slavianskii Bazar”, „Gheorghe Grigoriu” și „Novaia Volna” sunt doar câteva dintre ele. Au obținut Premiul mare la concursul „Novaia Volna 2017”.

De menționat că trupa DoReDoS a lansat în iunie curent, o piesă nouă – „Жизнь как игра”, însoțită de videoclip. Piesa este ritmată, iar clipul e plin de culoare și implică secvențe de la un concert. Textul este semnat de Marina Djundjiet și muzica – Sergiu Mîță, ambii membri ai trupei.

LIBERTATEA
cuvântului

Sef redactor
Mihai GROSU

Adresa redacției: or. Cernăuți
str. Mickiewicz, 5
tel. mobil: +380(50)722-64-65
lcuvantului@gmail.com

<http://www.liberti.com>

Redactor
Romeo CRACIUN

Contul de decontări

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

COFONDATOR AL ZIARULUI -
COLECTIVUL REDACȚIEI

Свідоцтво № ЧЦ 498-178 ПР від 16.07.2014

COLEGIUL DE REDACȚIE

Valeria ȘTEFUREAC:
secretar responsabil de redacție
Tatiana CARLAȘCIUC: redactor literar
Dumitru VERBIȚCHI
Vasile CARLAȘCIUC

Design și adaptare computerizată
Natalia RIZUN, Andrei BRUDĂC

Віддруковано у ГПП 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”.

Ціна договірної

tir. total: 6000