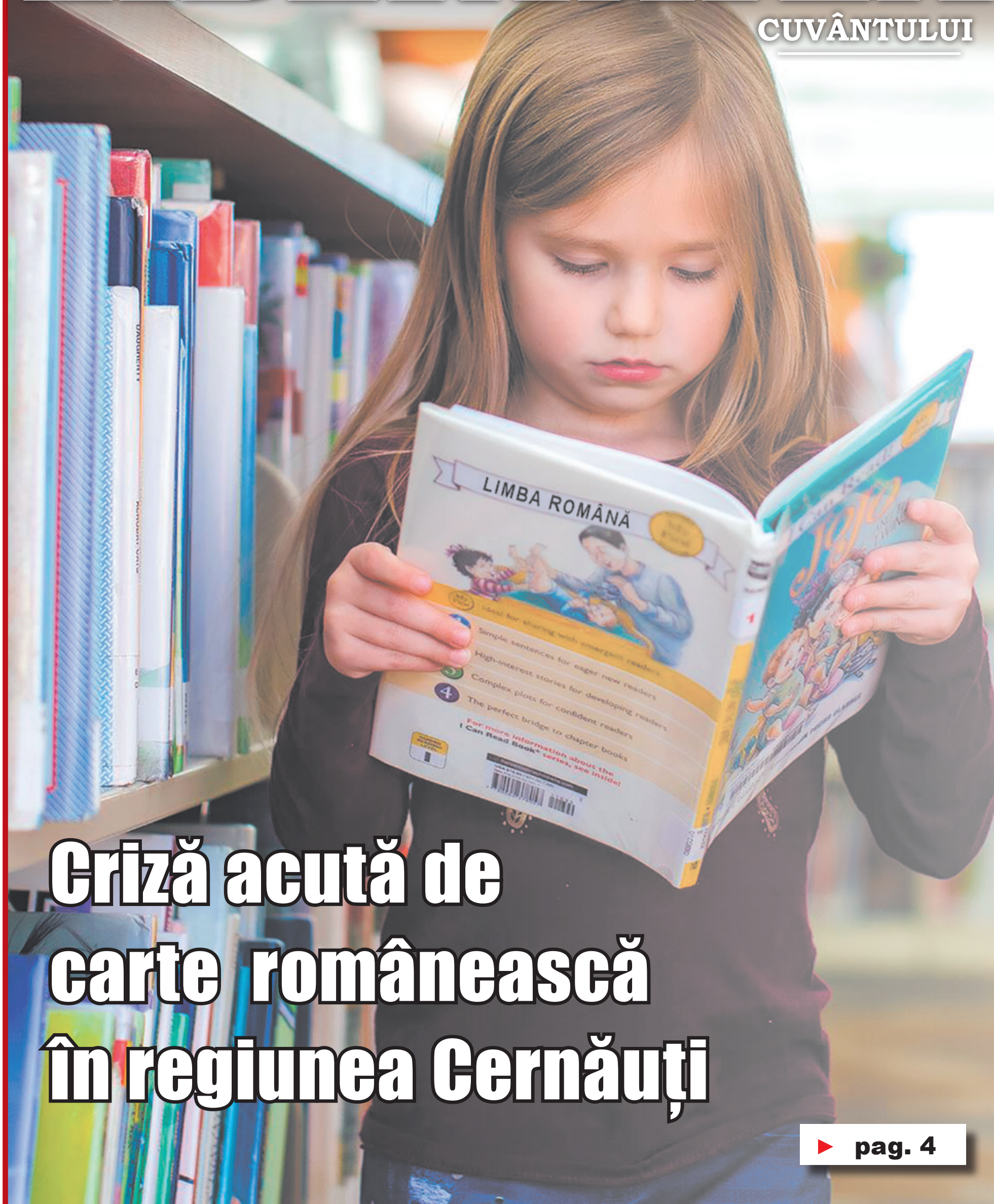


LIBERTATEA

CUVÂNTULUI



Criză acută de carte românească în regiunea Cernăuți

► pag. 4

CURS VALUTAR MEDIU LA ZIUA DE 4 DECEMBRIE 2019

1 RON – 5 GRN. 55 COP.

1 USD – 23 GRN. 91 COP.

1 EUR – 26 GRN. 48 COP.

1 RUB – 0 GRN. 37 COP.

1 MDL – 1 GRN. 37 COP.

Salariile profesorilor școlari, în funcție de numărul de elevi

Din anul 2020, Guvernul ucrainean intenționează să calculeze salariile profesorilor în funcție de numărul de elevi care studiază la instituția de învățământ, notează site-ul Cabinetului de Miniștri. Astfel, guvernării vor să evite situațiile în care școlile cu mulți elevi primesc fonduri insuficiente necesare desfășurării procesului educațional. În același timp se menționează că la sfârșitul lunii noiembrie Guvernul a alocat 171,1 milioane de grivne pentru plata salariilor cadrelor didactice. „Apare o situație inacceptabilă atunci când autoritățile locale utilizează ineficient fondurile alocate din Bugetul

de stat. În consecință, cadrele didactice și medicii nu primesc salarii. Prin urmare, în anul 2020 va funcționa principiul după care salariile vor fi calculate în funcție de numărul de elevi”, menționează Premierul Oleksii Gonciaruk.

Reamintim că noua lege „Cu privire la învățământ” prevede o creștere treptată a salariului cadrelor didactice, care până în anul 2023 urmează să ajungă nivelul a trei salarii minime pe economie. La etapa actuală salariul minim în Ucraina este de 3.723 grivne. În prezent salariile dascălilor sunt calculate în funcție de categorie.



Amenzi draconice pentru proprietarii de eurorabile nevămuite, din decembrie

Pe 31 decembrie expiră termenul de amânare a amenzilor pentru proprietarii de autovehicule cu numere străine de înmatriculare nevămuite. Reamintim că pe 12 septembrie a.c. Rada Supremă a amânat aplicarea sancțiunilor în cazul eurorabilelor nelegalizate pe teritoriul Ucrainei.



De menționat că legea privind vămuirea mașinilor cu numere străine de înmatriculare urma să intre în vigoare la 24 mai 2019. Apoi a fost amânată pentru 22 august, iar în septembrie Parlamentul a stabilit un nou termen – 31 decembrie 2019. Potrivit legii, pentru depășirea perioadei de ședere în țară

șoferii riscă amenzi drastice sau confiscarea autovehiculului. Valoarea amenzilor depinde de durata întârzierii șederii în Ucraina și variază de la 8,5 mii până la 170 mii de grivne. Potrivit informațiilor Ministerului de Interne, pe teritoriul Ucrainei se află între 600-800 mii de autoturisme străine nevămuite.

Câte zile libere vom avea în luna decembrie?

Luna decembrie vine cu multe sărbători și zile libere. Ucrainenii vor sărbători Crăciunul de 2 ori – pe 25 decembrie, după Calendarul Gregorian, și pe 7 ianuarie, după Calendarul Iulian. De asemenea, Guvernul a stabilit amânarea a două zile lucrătoare pentru a permite cetățenilor să se odihnească 4 zile consecutive în perioada Anului Nou. Prin urmare, zilele lucrătoare din 30 și 31 decembrie (luni și marți) sunt amânate pentru sâmbătă, 21 și 28 decembrie. În consecință, în luna decembrie vom

avea 10 zile libere și 21 de zile lucrătoare.

În curând, începe și vacanța de iarnă pentru elevi. În această iarnă elevii se vor odihni mai mult de două săptămâni, până pe 8 ianuarie. În mod tradițional, elevii ucraineni au vacanță în fiecare trimestru. Conform Legii privind Învățământul, fiecare instituție de învățământ poate stabili în mod independent ziua când începe vacanța. Așadar vacanța de iarnă în școli este prevăzută pentru perioada 23 decembrie 2019 – 7 ianuarie 2020.



AXIOMAZILE

„Iarna este anotimpul în care oamenii încearcă să-și păstreze casa la fel de caldă ca și vara, atunci când se plâng de prea multă nădușeală”.
Anonim

Buletinul meteo

Joi 5 decembrie	Vineri 6 decembrie	Sâmbătă 7 decembrie	Duminică 8 decembrie	Luni 9 decembrie	Marti 10 decembrie	Miercuri 11 decembrie
MÎH. -3° MAK. +1°	MÎH. -4° MAK. +2°	MÎH. -3° MAK. +2°	MÎH. +1° MAK. +3°	MÎH. 0° MAK. +3°	MÎH. 0° MAK. +1°	MÎH. -2° MAK. +1°

Pagină realizată de Romeo CRĂCIUN

Ce spun testele PISA despre calitatea școlii din Ucraina

În decembrie au fost date publicității rezultatele testelor PISA privind calitatea școlii. În clasamentul celor 79 de țări, Ucraina ocupă locul 39 și se poziționează între Luxemburg și Turcia. De menționat că testele PISA presupun o evaluare internațională care arată cât de pregătiți sunt elevii la matematică, științe și citire. În ceea ce privește competența de lectură, adică capacitatea de a înțelege și interpreta textele, elevii ucraineni au obținut o medie de 466 de puncte din 1.000 posibile. La matematică au obținut o medie de 453 de puncte, iar la științele naturii – 469 de puncte.

China și Singapore, unde educația copiilor este prioritatea numărul 1, sunt și anul acesta în fruntea clasamentului PISA. Din Europa se remarcă Estonia, o țară mică, din fosta URSS, care a depășit toate marile puteri ale continentului. Rezultatele testelor au stârnit discuții despre performanțele sistemului educațional și în alte țări. De pildă, în Germania, problema care se pune este că elevii sunt doar pe locul 20 din 79. Foarte mulți sunt supărați pentru că țara este clasată în urma unora din Asia. De exemplu, America și Anglia au succese educaționale excelente, dar suferă de un număr mare de imigranți din Mexic, China și India, care



scad evaluarea națională din cauza problemelor de alfabetizare. În același timp, la nivel global, studiul trage un semnal de alarmă asupra faptului că nu s-a înregistrat încă ameliorare în cei 20 de ani, de când se fac astfel de teste.

Studiul PISA (Programme for International Student Assessment) este realizat de Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OECD) și evaluează în ce măsură elevii aflați aproape de finalul perioadei de educație obligatorie, la vârsta de 15 ani,

dețin competențele-cheie, cunoștințele și deprinderile de bază necesare pentru continuarea studiilor, cât și pentru participarea la viața socială sau pentru integrarea pe piața muncii.

De menționat că Ucraina nu este țara din Europa unde copiii ar dori să se nască, dacă ar avea de ales, potrivit studiului realizat de The Economist Intelligence Unit. În clasamentul mondial al țărilor cu cele mai bune condiții pentru creșterea copiilor, Ucraina s-a situat pe locul 58 din 80 de țări analizate. Mai exact noi ne aflăm între Indonezia și Vietnam. Acesta este cel mai slab rezultat din Europa. De exemplu, Polonia s-a clasat pe locul 22, Ungaria – 26, Slovacia – 37, România – 43, Rusia – 46, Belarus – 56. Suedia, Danemarca și Norvegia ocupă primele locuri în clasamentul anunțat. Evaluarea s-a bazat pe sondajele efectuate în diferite țări. Respondenții au fost întrebați despre protecția drepturilor omului, relațiile de familie, prietenia și egalitatea, sentimentul de securitate și infrastructura pentru familiile cu copii. Performanțele slabe ale Ucrainei sunt asociate cu veniturile mici ale familiilor, instabilitatea politică, conflictul armat cu Rusia, protecție slabă a copilului și infrastructură socială subdezvoltată.

UNICEF: Aproape o jumătate de milion de copii din Ucraina resimt povara conflictului armat

Aproape o jumătate de milion de copii din Estul Ucrainei continuă să se confrunte cu riscuri serioase la adresa sănătății lor fizice și bunăstării psihologice, avertizează agenția ONU pentru copii, UNICEF. Potrivit organizației, 430.000 de copii au suferit traume psihologice și au nevoie permanentă de sprijin pentru a face față impactului

emoțional nociv al creșterii în timpul unui conflict. În același timp, două milioane de copii, femei și bărbați riscă să-și piardă viața sau să fie răniți din cauza minelor terestre și a altor dispozitive explozive rămase din război, Estul Ucrainei fiind, în momentul de față, una din zonele de pe glob cele mai expuse din acest punct de vedere. Un to-

tal de 172 de copii, cel mai mic dintre ei având doar un an, au fost răniți, o parte dintre ei mortal, în explozia unor mine sau a altor dispozitive rămase în urma războiului. În aceeași regiune s-au înregistrat doar în acest an 36 de atacuri asupra unor școli, una dintre acestea fiind atacată de nu mai puțin de 15 ori.



ONU: Anul 2019 încheie cel mai călduros deceniu din istoria înregistrărilor meteorologice



Anul 2019, cu seria sa de incendii, secetă, episoade de caniculă și uragane, se numără printre primii trei cei mai călduroși ani înregistrați din 1850 și încheie un deceniu de „căldură excepțională”, a anunțat săptămâna aceasta ONU cu ocazia Summitului asupra Climei (COP25) desfășurat

la Madrid. „Anul 2019 marchează finalul unui deceniu cu temperaturi extrem de ridicate, scăderea stratului de gheață și o creștere record a nivelului apelor mării la scară globală din cauza gazelor cu efect de seră produse în urma activității umane”, a precizat Organizația Meteorologică Mondi-

ală (OMM). „2019 s-ar putea plasa al doilea sau al treilea în lista celor mai călduroși ani înregistrați vreodată din 1850, dată la care au fost demarate înregistrările sistematice ale temperaturilor”, a precizat OMM.

Creșterea nivelului mediu al apelor mă-

rii se accelerează, oceanul devine mai acid, banchiza arctică se retrage, calota glaciară din Groenlanda se topește. Încălzirea este de asemenea însoțită de fenomene climatice extreme, cum ar fi inundațiile din Iran, seceta din Australia și din America Centrală, episoadele de caniculă din Europa și din Australia sau incendiile de pădure care au afectat Siberia, Indonezia și America de Sud. Potrivit Centrului de Monitorizare a Strămutărilor Interne (IDMC), peste 10 milioane de persoane au fost strămutate pe teritoriul propriei țări în primul semestru, 7 milioane dintre acestea din cauza catastrofelor climatice. Inundațiile reprezintă cauza principală, urmate de furtuni și secetă. Cele mai afectate regiuni sunt Asia și zona Pacificului. „Numărul noilor strămutări asociate fenomenelor meteorologice extreme s-ar putea tripla, ajungând la circa 22 milioane (de persoane) până la finalul lui 2019”, a arătat OMM. În ritmul actual, temperatura ar putea crește până la 4 sau 5 grade Celsius până la sfârșitul secolului. Chiar dacă statele își respectă angajamentele actuale, creșterea ar putea depăși 3 grade Celsius, în timp ce Acordul de la Paris din 2015 prevede limitarea încălzirii globale mondiale sub 2 grade Celsius, și anume la 1,5 grade Celsius. Se menționa că începând cu 2018, foametea este din nou în creștere la nivel global, peste 820 de milioane de persoane suferind de pe urma acestui flagel. Reprezentanți din aproape 200 de țări discută, în perioada 2-13 decembrie la Madrid despre schimbările climatice și despre modalitățile prin care încălzirea globală ar putea fi limitată.

Elena MIHAI: „Conducerea raionului ne-a asigurat că nu va fi închisă nici o bibliotecă”

În raioanele regiunii funcționează rețelele centralizate de biblioteci. În anul 1992 o astfel de rețea a fost creată și în raionul Herța. Este și rodul eforturilor depuse de doamna Elena Mihai, actualmente directoarea acestei rețele. Funcționarea rețelei de biblioteci este asigurată de stat, însă odată cu crearea Comunităților Teritoriale Unite această sarcină și-o asumă comunitățile. Din momentul de față avem exemple când din lipsă de bani Consiliul comunității decide să „închidă temporar” bibliotecile. În raionul Herța, dimpotrivă, bibliotecile funcționează, iar în rândurile bibliotecarilor sunt multe cadre tinere. Este vorba de un oarecare „fenomen herțean”? La această întrebare a noastră Elena Mihai, directoarea rețelei centralizate de biblioteci în raionul Herța, ne-a dat următoarea explicație:



– În anul 2020 vor avea loc și la noi unele reduceri, dar neînsemnate. În decursul anului care se încheie am avut mai multe discuții cu conducerea raionului, care ne-a asigurat că nici o bibliotecă sătească nu va fi închisă. Avem și un exemplu pozitiv. La Târnauca, sat mare și întins, funcționează chiar două biblioteci – așa cum prevede legea: câte o bibliotecă la 3 kilometri distanță.

În raionul nostru procesul de descentralizare continuă, până în prezent au fost create doar două Comunități Teritoriale Unite – Herța și Ostrița. Evident că de finanțarea bibliotecilor de pe teritoriul lor se ocupă comunitățile și nu se alocă bani din Bugetul raional.

În cazul dat totul depinde de felul cum autoritățile locale înțeleg rolul culturii. Menținerea instituțiilor de cultură trebuie să fie o prioritate, căci odată ce este închisă o bibliotecă, chiar temporar, pe urmă este foarte greu s-o deschizi.

Toate aceste probleme se pot rezolva omeneste. Menținerea locurilor de muncă este foarte importantă, căci nu toți pleacă la câștig peste hotare. Și majoritatea bibliotecarilor noștri sunt legați sufletește de locul lor de muncă și își fac cinstit datoria. Să sperăm că problemele culturii nu vor fi lăsate într-o parte, iar conducătorii raionului se vor ține de cuvânt.

Câte cărți românești sunt în fondurile bibliotecilor publice din regiune?

Pentru a prezenta pe scurt situația fondului de carte în limba română din bibliotecile publice din regiunea Cernăuți am ales doar raioanele cu populație românească compactă – Hliboca, Storjineț, Noua Suliță și Herța. În bibliotecile publice din localitățile celor patru raioane cartea românească este foarte slab reprezentată. În cele aproape trei decenii de independență a Statului ucrainean suveran și democrat, fondul de carte în limba română din majoritatea bibliotecilor respective a rămas aproape neschimbat, păstrându-se practic același ca pe timpurile sovieticilor, iar dacă în unele dintre ele a mai crescut un pic, această creștere este atât de neînsemnată, încât nu schimbă deloc tabloul în ansamblu.

La venirea sovieticilor atât în anul 1940, cât și în 1944, cei ce spuneau că sunt „eliberatorii ținutului” au eliberat rapid rafturile din biblioteci de tot ce se numea carte românească, indiferent din ce perioadă provenea – română sau austriacă. În locul lor au fost aduse cu duimul cărți din „necuprinsa” patrie înfloritoare. Odată eliberate de cărțile românești, bibliotecile Bucovinei eliberate au devenit o sursă inepuizabilă de material bun de pus pe foc. Astfel, s-a ars practic întreg fondul de carte românească din bibliotecile publice. Cruțată a fost, într-o oarecare măsură, biblioteca Universității, unde trebuia lăsată, pentru documentare, ceva carte românească. Dar dacă nu s-a făcut din ea rug în curte, s-au pus lacăte la depozitele unde se păstra. Accesul la ea o aveau doar cei ce înfierau „jugul burghezo-moșieresc român”.

Când s-a descompus multinaționa-

la Uniune Sovietică, bibliotecile publice din localitățile cu populație românească din regiune nu dețineau decât câteva titluri în limba „moldovenească”. Bibliotecarii mai vechi (iar dintre aceștia au rămas în viață puțini de tot, cu greu se mai poate găsi pe ici-colo vreunul ple-



cat demult la pensie) își amintesc că la sfârșitul anilor 50, pe fondul „dezghețului” hrușciovist, a existat un flux de literatură din Republica Populară Română. Dar în perioada următoare și acele puține cărți românești au dispărut.

Românii bucovineni și-au pus mari speranțe, la destrămarea URSS-ului, în politicile culturale ale nou-înființatului Stat ucrainean suveran. Au

crezut atunci că în foarte scurt timp bibliotecile publice din localitățile lor se vor completa substanțial cu titluri de carte românească. Dar procesul a fost mult prea lent. În loc de sprijin în completarea cu cărți românești a bibliotecilor, ei au observat o tendință inversă, de stăvilire, prin diverse

fel, în decurs de aproape trei decenii de democrație ucraineană, bibliotecile publice din localitățile populate compact de români s-au completat cu un număr mizer de cărți în limba română. Tabloul sinoptic al situației bibliotecilor din raioanele amintite arată cât se poate de limpede slaba lor înzestrare cu cărți în limba română.

În cele patru raioane cu populație românească funcționează circa 145 de biblioteci publice sau filiale ale acestora. Conform datelor oficiale, fondul total de carte din aceste biblioteci este alcătuit din 1.348.027 de exemplare. În limba ucraineană sunt 561.654 cărți, care reprezintă 41,62% din numărul total de exemplare. Un număr aproape identic de cărți (553.278 exemplare) sunt tipărite în limba rusă (40,997%). Aceleași biblioteci dețin și 193.166 cărți catalogate drept cărți în limba „moldovenească”, care, de fapt, sunt cărți românești tipărite cu caractere rusești adaptate normelor gramaticale ale limbii române. Acestea reprezintă 14,31% din fondul total de carte din bibliotecile respective. Și doar 50.279 exemplare din numărul total de 1.348.027 de exemplare reprezintă cartea românească propriu zisă, editată conform normelor ortografice ale limbii române standard. Acestea constituie 3,73%. De aici rezultă că fondul de carte românească în bibliotecile publice din cele patru raioane e sub 4 la sută. Este prea puțin pentru românii care se situează, demografic vorbind, constituie jumătate din numărul total al populației celor patru raioane luate împreună.

Vladimir ACATRINI

Și-a înjunghiat cumnatul, care a agresat-o



O cernăuțeană i-a aplicat o lovitură de cuțit fratelui soțului său în timpul unui conflict de familie ce a izbucnit spontan. Echipa oamenilor în halate albe, care a fost chemată la fața locului, a constatat decesul bărbatului. La locul cu pricina s-au deplasat membrii unui grup operativ-de anchetă al poliției și medicii legiști. Femeia, care a fost interogată de oamenii legii, a recunoscut că în timpul conflictului i-a aplicat cumnatului său o lovitură de cuțit, însă acesta a fost un gest de auto-apărare, deoarece bărbatul, de asemenea, ar fi amenințat-o cu cuțitul. După aceasta femeia i-ar fi chemat în ajutor pe vecini, iar aceștia, la rândul lor, au alertat serviciile corespunzătoare. Poliția a demarat o anchetă în baza articolului 115 punct 1 (omor premeditat) al Codului Penal al Ucrainei.

Vameș corupt prins în flagrant

Colaboratorii serviciilor speciale din ținut au depistat luarea sistematică de mită de către un inspector de la Postul vamal „Mămăliga”. Pentru „recompensa” primită vameșul le promitea oamenilor să favorizeze trecerea fără obstacole a mărfurilor prin Frontiera de stat din Republica Moldova în Ucraina și să nu intervină în cazul unor posibile infracțiuni. Vameșul corupt a fost reținut în timp ce își primea „recompensa” ordinară în sumă de 1.600 grivne. Cercetările continuă.



Accident îngrozitor în apropiere de Cernăuți

Teribila întâmplare s-a produs pe drumul de centură al centrului regional, în apropiere de localitatea Ceahor, raionul Hliboca. În rezultatul ciocnirii frontale între două mijloace de transport, una dintre mașini a luat foc. Din nefericire, doi bărbați maturi și un copil de 8 ani și-au găsit tragicul sfârșit, nefiind în stare să iasă din mașina cuprinsă de flăcări. Se știe că cei doi bărbați, cu vârsta de 31 și, respectiv, 40 de ani, lucrau la întreprinderea „Vodokanal” din Cernăuți. Deocamdată nu sunt clare circumstanțele definitive, care au dus la teribilul accident. Se știe doar că unul dintre șoferi a pierdut controlul asupra mașinii și a ieșit pe contrasens, izbindu-se virulent de microbuzul ce venea în întâmpinare.



Biciclist beat accidentat de o mașină

Accidentul a avut loc la Storojineț. Polițiștii deplasati la fața locului, au constatat că un șofer de 59 de ani l-a accidentat, în condiții

de ceață și vizibilitate redusă, pe un biciclist, care stătea lungit pe șosea. Victima a fost transportată de urgență la Spitalul raional cu

traume de diferit grad și intoxicare alcoolică. Poliția a demarat o anchetă pentru clarificarea tuturor circumstanțelor accidentului.



Întreprinzător amendat pentru angajare ilegală în câmpul muncii



Colaboratorii organelor de resort au descoperit în secția unei întreprinderi din centrul regional mai mulți lucrători, care munceau fără încheierea unor contracte respective cu patronul. În plus, acesta nu a informat organele fiscale despre plasarea oamenilor în câmpul muncii. Drept urmare,

pentru această infracțiune patronul s-a ales cu o amendă usturătoare în sumă de 250.380 grivne. În total, pe parcursul anului curent, organele de control din ținut au depistat 376 muncitori nelegali. De asemenea, a fost legalizată plasarea oamenilor a 522 de persoane.

Ingeniozitatea contrabandiștilor nu cunoaște limite

Colaboratorii Serviciului Fiscal de Stat din regiunea Cernăuți au curmat, la Punctul de trecere și control „Tereblecea”, o încercare ordinară de trecere peste frontieră a unui lot de țigări de contrabandă. Un bărbat de 65 de ani, locuitor al raionului Hliboca, care se îndrepta înspre România cu o mașină „Volkswagen Transporter” a decis să-i amăgească pe vameși. Acesta a ascuns țigările în locuri bine pregătite, precum și în... canistre din metal, la care le-a tăiat partea de jos. Vameșii au confiscat 968 pachete de țigări fără acciz, marfa fiind evaluată la suma de 24 mii grivne, și mașina cu anul de fabricație 2003, evaluată la suma de 120 mii grivne. De asemenea, Codul Vamal al Ucrainei prevede aplicarea unei amenzi în sumă de sută la sută din prețul de cost al mărfii.



Flăcările au înghițit un automobil și un moped

Incendiul a izbucnit în localitatea Podvirivka, raionul Kelmenți, într-o casă de locuit, la care era anexat un garaj. El a fost cauzat de un scurtcircuit în rețea, în urma căruia s-au aprins lucrurile aflate în interior. Flăcările s-au extins cu iuteala fulgerului din cauză că în

podul casei se păstra fân și rezerve de cereale. Pompierii, sosiți la fața locului, au localizat incendiul, salvând casa de nimicire totală. Totuși, flăcările au mistuit acoperișul, lucruri de uz casnic, o tonă de cereale, mașina și mopedul ce se aflau în interior.



Apa japoneză, soluția care ajută să slăbești, să ai o imunitate de fier, o tensiune bună și un colesterol de invidiat

Apa japoneză sau remediul imbatabil împotriva excesului ponderal, topește grăsimea de pe abdomen, spate și coapse. În plus, vei părea mai tânără cu 10 ani. Această băutură va accelera metabolismul și te va ajuta să scapi de depozitele de grăsime fără a-ți pune sănătatea în pericol. Ba mai mult, vei părea că întinerești.

Cum se prepară apa japoneză

Aveți nevoie de 1,5 l de apă plată, câteva felii de ghimbir și zeama de la o lămâie.

Puneți apa la fiert și atunci când clocește adăugați feliile de ghimbir. Stingeți focul și așteptați să se răcească, după care adăugați zeama de la lămâie. Beți această mixtură în ritm regulat, pentru a vă îmbunătăți starea de sănătate și pentru a avea o siluetă frumoasă.

Care sunt incredibilele beneficii ale apei japoneze, băutura la care apelează asiaticii longevivi:

- * Normalizează tensiunea arterială. Mai mult, băutura previne formarea cheagurilor de sânge.
- * Îmbogățește organismul cu antioxidanți, ținându-vă departe de diverse afecțiuni.
- * Reduce nivelul colesterolului rău.
- * Tratează infecții. De secole, ghimbirul este folosit împotriva diverselor infecții, inclusiv răceală și gripă.
- * Combate inflamațiile. Vă poate ajuta în afecțiuni ca artrita sau guta.



* Îmbunătățește circulația sângelui, datorită conținutului de fier și zinc, ambele minerale accelerează fluxul sangvin și remediază probleme datorate unei circulații deficitare. Băutura previne înfundarea arterelor și previne bolile cardiovasculare.

* Îmbunătățește digestia și absorbția nutrienților, stimulând secreția de bilă. Dacă nu aveți poftă de mâncare, vă sugerăm să mestecați puțin ghimbir înainte de masă, pentru a pune în mișcare sucurile gastrice.

Trei condimente care ajută la menținerea siluetei

Cea mai simplă metodă prin care poate fi accelerat metabolismul ca să ardă mai multe calorii este să bei cafea, în care se adaugă un praf de scorțișoară. La fel, bucatele trebuie condimentate cu piper sau ardei iute.

Persoanele care includ **ardeiul iute** în dieta zilnică au un metabolism, care arde mai repede calorile, este concluzia unui studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea din statul american Indiana.

Substanța care aduce aceste beneficii este capsaicina, cea care dă și „iuțeala” ardeiului. Efectul de topire a grăsimii este cu atât mai puternic în cazul persoanelor care nu consumă regulat ardei iute.

Conform studiului s-a constatat că ardeiul a diminuat senzația de foame, iar participanții la studiu au pofțit din ce în ce mai puțin alimente grase, sărate sau dulci. În plus, în decursul celor șase săptămâni subiecții au reușit să slăbească cu 5-10 kilograme, deși nu și-au schimbat obiceiurile alimentare.

Piperul negru este un alt ajutor de nădejde în curele de slăbire. Acesta conține o substanță cunoscută sub numele de

piperină, care previne dezvoltarea celulelor adipoase. Piperina este cea care dă gustul picanț. Așa că, dacă vrei să slăbești, presară piper negru pe ouă, în salate, sau în supe.

Chiar s-a demonstrat că adăugarea piperului negru în mâncare este o măsură anti-obezitate.

O altă metodă prin care poți scăpa de kilogramele în plus este să adaugi puțină **scorțișoară** în cafea sau să încerci **dieta cu miere și scorțișoară**.



Cercetările arată că scorțișoara ajută la controlarea nivelului de zahăr din sânge, permițând astfel pierderea în greutate.

Dieta cu miere și scorțișoară are avantajul că veți pierde aproximativ două kilograme săptămânal, în special, din zona abdomenului, fără să vă modificați regimul alimentar.

Primul pas constă în amestecarea unei lingurițe cu miere și o jumătate de linguriță cu scorțișoară pulbere, proaspătă, într-un recipient, după care se adaugă aproximativ

o cană cu apă peste cele două ingrediente. Apoi, amestecul se fierbe, iar după ce dă în clocot luați vasul de pe foc și acoperiți-l. Când lichidul se răcește, separați conținutul în două părți egale. Îl puteți îndulci cu miere înainte de a-l servi. Consumați prima parte din acest amestec dimineața, pe stomacul gol, iar a doua parte seara, înainte de culcare.

Cura poate fi ținută două săptămâni, iar dacă vreți să slăbiți mai mult, o puteți relua după o lună.

• Gătiți gustos împreună cu noi

Salată de orez cu legume

Ingrediente: 100 grame orez cu bob lung fiert, 1/2 castravete, tăiat felii fine, 1 ardei gras roșu, tăiat cuburi, 1 cutie de boabe dulci de porumb din conservă, pătrunjel



tocat, 1 lingură de muștar boabe, 2 linguri ulei de măsline, 1 ceapă tăiată julien, sare după gust.

Preparare. Mai întâi amestecăm bine muștarul boabe cu uleiul de măsline, ob-

ținem o pastă precum maioneza. Amestecăm legumele tăiate cu orezul și pasta obținută, omogenizăm, asezonăm cu sare, piper, adăugăm și pătrunjelul tocat. Lăsăm aromele să se întrepătrundă circa 15 minute și servim.

Tocăniță de ciuperci cu măsline

Ingrediente: 750 g ciuperci, 300 g măsline, 2 cepe, 4 linguri ulei, 150 ml vin alb, 5 linguri bulion, sare, piper.



Preparare. Se curăță ciupercile și se taie bucăți potrivit de mari. Se călește în ulei ceapa tocată și când devine ușor sticloasă se adaugă ciupercile. Se lasă la călit până scade zeama, se toarnă apoi vinul, bulionul și măslinele. Se asezonează cu sare și piper, se acoperă cu un capac și se lasă la fiert până scade vinul.

Găluște de cartofi cu ciuperci

Ingrediente: 500 g cartofi, 150 g griș, 150 g făină, sare, piper.

Pentru umplutură: 250 g ciuperci, 2 cepe, 4 linguri ulei, 1 ardei gras roșu.

Preparare. Se fierb cartofii în coajă până se înmoaie. Se lasă la răcit. Ardeiul și ciupercile se taie cubulețe. O ceapă tăiată julien se pune la călit 5 minute în uleiul încins. Se adaugă ciupercile și ardeiul și se lasă 5-10 minute. Se potrivește de sare și piper. Cartofii se curăță de coajă și se zdrobesc cu furculița. Se amestecă cu făina și grișul până se obține o pastă omogenă. Aluatul se împarte

în bucăți, care se întind și se umplu cu compoziția obținută, formând găluște. Se pun la fiert și se lasă 20-25 de minute până se ridică la suprafață. Separat, se prăjește restul de ceapă, care se pune peste găluște.



Poftă bună!

Rubrică susținută de Tatiana CARLAȘCIUC



Actrița Marina Timcu – laureată a Premiului Internațional „Olga Kobyleanska”

Acum al treisprezecelea an, la finele lunii noiembrie, cu prilejul zilei de naștere a Olgăi Kobyleanska, la Cernăuți este decernat Premiul Internațional, care poartă numele acestei vestite scriitoare ucrainene, numită „turturica bucovineană”. Premiul este prevăzut pentru oameni de artă, cu succese ponderabile și iscusiți maeștri ai cuvântului artistic, ai scenei, penelului, precum și ai meșteșugurilor populare.



Printre laureații din anul curent ai Premiului „Olga Kobyleanska” se numără și actrița Marina Timcu. Ea, absolventă a Școlii medii nr. 10 din Cernăuți, cu studii teatrale obținute în România, s-a încadrat de minune în trupa Teatrului cernăuțean. În scurt timp, Marina Timcu, grație susținerii din partea colegilor, a câștigat și recunoștința publicului spectator. Datorită măiestriei sale scenice a fost invitată și la filmările pentru o peliculă artistică. Tânăra actriță Marina Timcu participă în trei spectacole puse în scenă după creațiile Olgăi Kobyleanska și despre ea: „Iluzia valsului”, „Pământul” (rolul Anei) și „Sufletul zorilor” (în rolul Lesei Ukrainka).

– Pentru mine aceasta a fost o mare surpriză, recunoaște actrița Marina Timcu. Până în ultimul moment nu am știut pentru ce am fost invitată la solemnitățile cu prilejul înmânării premiilor „Olga Kobyleanska”. Direcția Teatrului a ținut aceasta în secret. Căutam să-mi aduc aminte un monolog



potrivit din spectacolele acestea, adică credeam că am fost invitată la partea artistică a festivității. Nici nu bănuiam că sunt laureată a acestui prestigios premiu. Este prima mare mențiune din modestul meu palmares de actriță, care, firește, mă însuflă la noi realizări.

În curând actrița noastră va confirma titlul de laureată, participând la un nou spectacol.

– Spectacolul se numește „Plimbare cu îngerul”, precizează actrița. Este o piesă semnată de un autor rus, care va fi montată pe scena teatrului nostru de un regizor din capitală. După Anul Nou vor începe repetițiile.

În numele spectatorilor cernăuțeni și admiratorilor talentului ei îi urăm actriței de teatru Marina Timcu o viață scenică frumoasă, cu mari realizări de creație și cât mai multe mențiuni.

Nordul și sudul Bucovinei, reîntâlnite la București

În perioada 29-30 noiembrie, cu prilejul Zilei Naționale a României, în Piața George Enescu în fața Ateneului Român, la București s-a desfășurat cea de a treia ediție a Festivalului Bucovinei, cu participarea a peste 300 de artiști din nordul și sudul Bucovinei, colective folclorice, ansambluri populare, profesori de română, primari și lideri ai asociațiilor românilor din Cernăuți, elevi și studenți, jurnaliști și meșteri populari.



În cadrul ediției din anul curent al Festivalului Bucovinei au evoluat Orchestra de instrumente populare „Plaiul Herței”, conducător artistic Ilie Crășmaru, lucrător emerit al culturii din Ucraina, Ansamblul de dansuri „Alunelul”, conducător artistic Iuliana Ciobanu, Ansamblul etno-folcloric „Opincuța”, conducător artistic Maria Buzduga, lucrător emerit al culturii din Ucraina – ambele colective din Horbova, Ansamblul de dansuri „Mugurel” din satul Pă-



trăuții de Jos, conducător artistic Natalia Balan, Ansamblul etno-folcloric „Izvorăș” din satul Ropcea, condus de inegalabila interpretă de pe Valea Siretului, Victoria Costinean, colectivul etno-folcloric din satul Mahala, condus de Ilie Caulea, ș. a.

Au fost organizate parada portului popular românesc, cu spectacole de muzică și dansuri tradiționale, Balul Bucovinei, manifestații legate de situația învățământului românesc din Ucraina, cu o prezentare de produse tradiționale și bucate alese, dar și cu multe alte surprize.

Bustul lui Dumitru Matcovschi, inaugurat pe Aleea Clasicilor

Dumitru Matcovschi a fost și rămâne în istoria spiritualității românești drept poet-simbol al renașterii naționale din Basarabia. În anul 2019 ar fi împlinit 80 de ani. Cu șase ani în urmă a plecat la cele veșnice și își doarme somnul de veci în satul său de baștină Vadul-Rașcov, raionul Șoldănești.

Dumitru Matcovschi a făcut parte din categoria oamenilor de litere basarabeni, cu simpatie deosebită față de Bucovina și, ori de câte ori a avut ocazia, venea la întâlniri cu studenții de la Catedra de Filologie Română de la Universitatea cernăuțeană. Poetul era încă în viață, când la baștina sa a fost inițiat Festivalul Internațional de poezie și cântec „Dumitru Matcovschi”, cu participanți din Moldova, România și Ucraina. Printre laureații acestui festival este și colega noastră, interpreta Carolina Jitaru din Cernăuți.

În zilele de odihnă precedente, la Chișinău, pe Aleea Clasicilor Literaturii Române din Grădina Publică „Ștefan cel Mare și

Sfânt” a fost inaugurat bustul lui Dumitru Matcovschi. Este o recunoștință profundă față de acest mare maestru al cuvântului artistic din Basarabia. Însuși poetul spunea: „Eu nu sunt martir, nu sunt apostol, nu sunt mesager, sunt om al acestui pământ. Și sper că după ce mă vor petrece în ultimul drum, pe lespede mea de mormânt prietenii vor lăsa această inscripție, în rol de epitaf: „A fost om...”.

Dumitru Matcovschi continuă să rămână un poet-simbol al renașterii spiritualității românești, căci lupta în apărarea limbii române continuă. Iată și una din minunatele sale poezii care se înscrie de minune în acest context.

Cu limba noastră

Este a noastră limba noastră
și noi suntem cu ea popor,
cum stelele
din cer
sunt stele
cu veșnica lumina-a lor.
Este a noastră limba noastră
și noi suntem cu ea pământ,
cum marea mare
este mare
cu ape veșnic valurând.
Este a noastră limba noastră
și soartă noi suntem cu ea,
cum este codrul verde soartă
cu ciuta și cu pasărea.
Din străbunei cu limba noastră
noi am crescut și creștem, demn,
cum crește pomul din țărână
suită-n frunză și în lemn.
Ci noi cu ea, cu limba noastră,
nemuritori vom fi oricând,
nemuritor cum e Pământul
cu Soarele mereu arzând.



Pagină realizată de
Vasile CARLAȘCIUC

Din agenda a două comunități teritoriale unite

La 7 decembrie în Ucraina este marcată Ziua autoadministrării locale. Este sărbătoarea profesională a celor ce lucrează în consiliile locale, raionale, orașenești, regionale, deputaților de aceste nivele. Activitatea organelor autoadministrării locale este menită să demonstreze că puterea este cu adevărat a poporului, pentru societate și în interesele societății.

În prezent are loc decentralizarea puterii de stat și comunităților teritoriale unite le revin funcții extrem de importante.



O încercare serioasă pentru eficiența activității comunităților teritoriale unite va fi reforma administrativă, în rezultatul căreia în regiune, în loc de 11 raioane sătești vor rămâne numai trei. Aceasta înseamnă că în

fiecare comunitate teritorială unită trebuie să funcționeze centrul de prestare a serviciilor administrative, ca sătenii să nu parcurgă o cale lungă pentru o simplă adeverință în centrul raional.

Unire benevolă sau în mod administrativ

În momentul de față în regiunea Cernăuți activează 35 de comunități teritoriale unite. Ele au fost create în decursul a câtorva ani pe principii benevole. La finele anului 2019 se încheie etapa benevolă și în anul 2020 comunitățile teritoriale unite vor fi formate în conformitate cu planurile de perspectivă. În regiunea noastră

acest plan de perspectivă, aprobat de precedentul Guvern, prevede ca 94,5 la sută din teritoriul ei să revină comunităților teritoriale unite. Comunitățile care au fost create benevol au primit de la Guvern anumite preferințe financiare, inclusiv subvenții pentru dezvoltarea infrastructurii. După anul 2020, când se va desfășura etapa administrativă, comunitățile nu vor avea asemenea preferințe. Încă nu este clar care vor fi sursele de completare a bugetelor locale. Chestiunile date urmează să fie clarificate în procesul continuării reformei decentralizării.

medicală. Însă aceasta nu înseamnă că ambulatoriile din celelalte sate vor fi lăsate în voia sorții. În anul 2020 vom încheia lucrările de reparație la Ambulatoriul din Țurenii și sperăm că încă două

autospeciale vor fi alocate pentru acest sat și pentru Godinești.

Planurile pe anul viitor depind de situația financiară. Și nu numai. De reforma învățământului, de felul cum va evolua procesul de decentralizare. De exemplu, statele Buda Mică, Buda Mare și Păsat ar dori să adere la comunitatea noastră, dar planul de perspectivă de la Kiev prevede o altă configurație, cu includerea acestor localități în Comunitatea Teritorială Unită Herța. Dar, indiferent cum va fi situația financiară, trebuie să ne preocupăm mai mult și de celelalte sate din Comunitatea noastră – Mamornița, Lucovița, Bănceni. La Mamornița va fi întocmit planul general, fiindcă multe terenuri de pământ se află în afara teritoriului satului. Ceea ce nu s-a făcut de ani de zile trebuie să realizăm cât mai operativ. Și încă un lucru important – în anul 2020 planificăm să deschidem Centrul pentru prestarea serviciilor administrative. Activitatea lui va fi organizată în așa fel ca oamenilor să li se acorde asemenea servicii la locul lor de trai.

Sătenilor trebuie să li se presteze cât mai multe servicii la locul lor de trai

Comunitatea Teritorială Unită Ostrița a fost prima noua formațiune de acest fel, creată în raionul Herța, cu doi ani în urmă. Ea întrunește mai multe sate învecinate, care anterior se aflau pe teritoriul a patru Consilii sătești – Ostrița, Țurenii, Horbova și Godinești. Doi ani de activitate sunt suficienți pentru a fi observată eficiența decentralizării, consideră primarul Comunității Teritoriale Unite Ostrița, dl Vasile Țurcan:

– Am desfășurat un amplu program social. Școlile, grădinițele de copii au fost dotate cu toate cele necesare, încăperile au fost reparate. La școala din Godinești am adus un set de calculatoare. Ne-am apucat de repararea Casei de cultură din Țurenii, iar la anul viitor – de repararea clubului din Bănceni. În Os-

trița construim un complex sportiv și un stadion, care vor fi date în exploatare la anul viitor.

După cum știți, la Ostrița a fost deschis un centru modern de deservire



Reînnoirea infrastructurii a început de la satele mai îndepărtate

Comunitatea Teritorială Unită Noua Suliță este privită ca „un colac de salvare” pentru multe sate fără perspectivă sau cu mici perspective din acest raion. Deocamdată orașul Noua Suliță



a adunat în comunitatea sa satele din jurul lui – Marșinți, Stroiiești, Zelenyi Gai și trei mai îndepărtate – Rângaci,

Răchitna și Coteleu. Comunitatea are o populație de 23 mii persoane, dintre care 60 la sută sunt români sau moldoveni, după cum se numesc ei. În trei mari comunități teritoriale din raionul Noua Suliță populația ucraineană este în minoritate. „Aceasta nu creează nici o problemă, se arată a fi convinsă primarul Comunității Teritoriale Unite Noua Suliță, dna Maria Nicorici. La noi oamenii nu sunt divizați după naționalitate. Chiar când am propus să fie creată comunitatea noastră, n-am accentuat că satele sunt ucrainene sau românești. Or, baza comunității trebuie să fie relațiile economice, drumurile, instituțiile de învățământ și cele sanitare, dar nicidecum naționalitatea. Este suficient că fiecare are pașaport de cetățean al Ucrainei. Iar în raionul nostru nici o comunitate teritorială n-a fost creată pe principiul etnic”.

Vorbind despre eficiența creării Comunității Teritoriale Unite, doamna Maria Nicorici, care până atunci a fost primarul orașului Noua Suliță, a specificat că astfel s-a obținut controlul asupra infrastructurii. Datorită participării la reforma decentralizării, comunitatea a primit 3,7 milioane grivne pentru infrastructură, apoi – 4 milioane grivne. În mare parte aceste mijloace financiare au fost folosite la reînnoirea obiectivelor de infrastructură din satele de la „periferia” comunității.



Cu susținerea Consiliului comunității, și nu numai în cel mai îndepărtat sat – Răchitna – toamna aceasta a început construcția unui complex cultural-sportiv.

– La Răchitna este mult tineret și este nevoie de o casă de cultură modernă, de o sală sportivă, remarcă starostele satului, dna Oxana Roman. Ne bucură foarte mult faptul că au început aceste lucrări de construcție. Cred că în doi-trei ani lucrările se vor încheia. Paralel este amenajat un te-

ren cu gazon artificial. La aceasta și-au adus contribuția unii întreprinzători și locuitori ai satului, precum și Comunitatea Teritorială Unită. Iar în ziua de hram, la Răchitna a avut loc un mare concert, la care au participat artiști amatori din satele ce fac parte din Comunitate. Cred că eficiența activității Comunității se va manifesta la Răchitna și în alte domenii.

Pagină realizată de Vasile CARLAȘCIUC

17 medalii pentru karatiștii cernăuțeni la turneu în Slovenia



Clubul de Karate „Tay-Sen” din Cernăuți a reprezentat regiunea Cernăuți la Turneul internațional de karate „Trbovlje Open-2019”, care s-a încheiat recent în Slo-

venia. La competiție au participat 650 de sportivi din 12 țări, în total 88 de cluburi de Karate. Sportivii cernăuțeni au concurat la probele kata și kumite, pe mai multe ca-

tegorii de vârstă, obținând în final 17 medalii (5 de aur, 4 de argint și 8 de bronz). În clasamentul general al competiției Clubul „Tay-Sen” s-a clasat pe locul 5.

Stepan Grecul, medaliat cu bronz la Turneul internațional de box „Golden Glovers 2019”

Pugilistul bucovinean, Stepan Grecul, a cucerit medalia de bronz la Turneul internațional de box „Golden Glovers 2019”, care s-a desfășurat în orașul Pancevo, Serbia. Stepan Grecul a făcut parte din lotul național și a concurat la categoria 81 kilograme. La competiție au participat sportivi din 17 țări. În total boxerii ucraineni au obținut 11 medalii: 3 de aur, 3 de argint și 5 de bronz.



Andrii Ponedelkin părăsește FC Bucovina

Jucătorul FC Bucovina, Andrii Ponedelkin, a părăsit echipa. Despre aceasta fotbalistul anunță pe pagina de Instagram. „A venit timpul să spun adio echipei. Mulțumesc mult celor care au fost alături de mine în momentele grele și au împărțit bucuriile în urma victoriilor înregistrate”, spune Ponedelkin. Reamintim că Andrii Ponedelkin

a completat rândurile jucătorilor FC Bucovina în vara anului 2018. Pentru echipa cernăuțeană de fotbal a evoluat în 41 de meciuri oficiale și a marcat un singur gol.

Reamintim că Piața Kalynivska din Cernăuți urma să aloce un milion de grivne pentru FC Bucovina. Decizia respectivă a fost adoptată la sesiunea

Consiliului Orașenesc. Cu toate acestea s-a dovedit că este vorba despre un împrumut, care va trebui restituit până pe 31 decembrie 2019. Reamintim că FC Bucovina se confruntă cu probleme financiare grave. Jucătorii clubului nu și-au primit salariile de câteva luni. Din aceste motive câțiva jucători au părăsit echipa.



Șevcenko se teme de România. „Un meci pe terenul ei la turneul final este foarte greu!”

Andrii Șevcenko este unul dintre cei mai buni jucători care s-a născut în această parte a Europei. Fostul Balon de Aur este acum selecționerul Ucrainei, echipă pe care a reușit s-o califice la Euro fără probleme, ba chiar a transformat-o în cap de serie. Și din această postură națională pregătită de fostul atacant al lui AC Milan poate întâlni România în cazul unei eventuale calificări. Șevcenko a fost elegant cu românii, dar sincer când a spus că nu i-ar dori calificăți de frica meciului în deplasare. În același timp, l-a

cea mai bună din urna sa. A câștigat Euro, apoi Liga Națiunilor. Restul echipelor din acea urnă au fost mai echilibrate. În ceea ce privește calificarea României, am inima împărțită. Pe de-o parte, am mulți prieteni români și știu cât de importantă este pentru voi calificarea. Deci aș vrea să vă calificați. Dar pe de altă parte, dacă gândesc ca antrenor, să știți că poți să joci cu România un meci la un turneu final pe terenul ei, deci în deplasare, este foarte greu. Nu ți-ai dori asta”, a declarat Șevcenko.



complimentat pe Cosmin Contra, selecționerul României și munca pe care acesta a făcut-o, un semn al prieteniei care s-a format între cei doi în perioada cât au fost coechipieri în Italia. „E o grupă foarte echilibrată, toate echipele au șanse la calificare. Olanda este fantastică. Are jucători senzaționali, care au făcut lucruri senzaționale în Liga Campionilor, în campionatul Angliei. Sincer, toți așteptam să vedem unde se duce Portugalia, pentru că e una dintre cele mai bune echipe și

Reamintim că programul Campionatului European de fotbal, care are loc între 12 iunie și 12 iulie 2020, a fost stabilit după tragerea la sorți a grupelor care a avut loc zilele trecute la București. În cazul dacă România se va califica prin Liga Națiunilor la Euro 2020, tricolorii vor juca în grupa C, alături de Ucraina, Austria și Olanda. Meciurile cu Ucraina și cu Austria ar urma să se dispute la București, în timp ce partida cu Olanda va avea loc la Amsterdam.

Anglia și Irlanda doresc să organizeze în comun Cupa Mondială de fotbal din 2030

Anglia și Irlanda doresc să organizeze în comun Cupa Mondială de fotbal din anul 2030 și au prezentat intenția lor federațiilor europene, la București, cu ocazia tragerii la sorți a grupelor Euro-2020, informează The Times. Potrivit sursei citate, Anglia și Irlanda au un singur obstacol în a obține dreptul de a găzdui competiția: renunțarea de către FIFA la principiul rotației continentelor la organizarea CM. Președintele FIFA, Gianni Infantino, a susținut de mai multe ori că dorește un turneu final în China. Dar, conform principiului rotației, statul asiatic nu ar primi Cupa Mondială în viitorul apropiat, ținând cont că următoarea ediție va avea loc în Qatar, în 2022, iar cea de peste patru ani, în America de Nord (SUA, Canada, Mexic). În 2030, ar fi rândul Europei, Africii (Ma-

roc-Tunisia-Algeria) sau Americii de Sud (Argentina-Uruguay), iar o candidatură Anglia-Irlanda, care va include meciuri și la Cardiff, și la Glasgow, este greu de bățut, ținând cont de infrastructura din zonă. Candidaturile vor fi anunțate până în 2022, iar gazda va fi stabilită la Congresul FIFA din 2024.



Mrejele neștiute ale destinului

Viața de cuplu nu a durat pentru el mult timp. La jumătate de an de la venirea pe lume a fetiței, Adrian avea să afle că soția nu-i este fidelă după cum i-a jurat în fața altarului. Și mai mare a fost lovitura atunci când a aflat cu cine îl înșeală - al doilea vinovat s-a dovedit a fi cel mai bun prieten al său cu care a împărțit bucata de pâine în cei cinci ani de facultate și doi ani de cățânie...

Copilăria Adrianei a decurs sub semnul neajunsurilor și al durerilor sufletești. Nu a avut parte de tot farmecul acestei perioade de basm biata copilă. De când se ține minte a trebuit s-o ajute pe mama bolnavă. Familia avea o casă nu prea mare, după cum erau pe acele timpuri, pe lângă ea o mică gospodărie. Așa cum mamă-sa se deplasa foarte greu din cauza bolii, care i-a afectat picioarele încă din tinerețe, fata era nevoită s-o ajute în toate. Altfel nu ar fi supraviețuit. Pe tata nu l-a cunoscut defel. De la mama a aflat că a fost un fântânar neîntrecut, dar și-a găsit sfârșitul sub roțile unei mașini într-o seară de vară când se întorcea acasă din satul vecin. Este clar că în asemenea condiții Adriana nu a prea avut timp să învețe, după cum o făceau semenii ei, care aveau de toate și se bucurau de sprijinul ambilor părinți. După ce isprăvea lucrul prin gospodărie, iar câte odată această ocupație se termina seara târziu, fata puneă mâna pe carte, însă somnul o doboră.



Acel mic licăr de fericire și sprijin - mama i-a surâs până la 17 ani. Și-a dorit mult femeia să-și vadă fiica în rochie de mireasă. Se vedea în casă cu un ginere și cu nepoței zburdalnici. Dar, nu a fost să fie. A închis ochii pentru totdeauna cu o lună înainte de serata de absolvire a fiicei. În loc de vals și distracție, fata a avut parte de lacrimi și dureri sufletească. I se părea că s-a prăpădit o dată și pentru totdeauna odată cu plecarea mamei la cele veșnice. Nici rude nu prea avea. Frații mamei trăiau undeva departe, iar la înmormântare a venit numai o cumnată, care i-a pus în mână câteva mii de grivne și i-a șoptit:

- Cu ce am putut cu aceea te-am ajutat.

Biata copilă nici nu prea a avut timp să-și deplângă mama dispărută. Rezervele, pe care le adunase, ajungeau pentru vreo două luni. Așa că a fost nevoită să dea din coate și să-și caute surse de existență. Tot atunci și-a luat rămas bun de la visul sacru de a deveni studentă și a îmbrățișa o profesie. Adriana a decis să se mute la oraș în căutare de lucru. Greu de tot i-a fost la început. Era încă un copil și nici nu era obișnuită cu larma urbei. Nu înțelegea de ce oamenii la oraș erau alții, mai răi cumva și mai agitați. Nici posibilități mari nu a prea

găsit la oraș. Cine vrea să angajeze un copil fără studii. Într-o zi a dat de un anunț că la un magazin din piață este nevoie de dereticătoare. S-a gândit că pentru început e bine, iar după aceea se va vedea. Proprietarul s-a dovedit a fi un om sever. Nu avea biata fată nici un răgaz. Seara venea și se lăsa obosită în pat, iar a doua zi de dimineață o lua din nou de la capăt. A făcut mai multe lucruri la acel magazin - a fost și dereticătoare, și hamal, iar când era nevoie - și vânzătoare. Era impusă să facă ore în plus, care bineînțeles nu-i erau plătite. Fără să vadă vreo rază de speranță sau sprijin de nicăieri, Adriana era nevoită să le înghită supusă pe toate și să tacă. Așa treceau zilele una după alta. Casă îi servea o cameră din depozitul magazinului, unde-și petrecea nopțile când ochii nu i se uscau din lacrimi. De la o vreme s-a deprins cu acest mod de viață, dar spera, totuși, că într-o zi Bunul Dumnezeu se va îndura și de ea. Trăia cu speranța că toate acestea sunt trecă-

toare. Deși o chinuia mult gândul că nu poate să schimbe ceva. Ținuta-i atrăgătoare i-a jucat într-o bună zi festa. În magazin a venit un bărbat, care a făcut mai multe cumpărături. Avea o înfățișare nu chiar plăcută. Și gesturile lui dădeau de bănuț. I-a făcut mai multe complimente Adrianei până să achite cumpărăturile. Scena s-a repetat și a doua, și a treia zi. A aflat mai apoi de la alte colege că este fratele proprietarului magazinului și că este un om rău la suflet și că mai multe lucrătoare ale magazinului au avut probleme cu el. Odată i-a propus întâlnire după orele de serviciu și când a fost refuzat i-a spus râzând că dacă mai vrea să lucreze, să nu se joace cu focul. Nu prea dorea Adriana să piardă mica bucată de pâine pe care o avea. A acceptat și a regretat apoi. Într-o seară proaspătul cavalier s-a prezentat cu un buchet de flori la ieșirea din magazin. L-a urmat într-o cafenea din oraș, unde era multă lume și totul părea îmbibat de fum de țigară. A răbdat fata câteva ore și în cele din urmă, folosindu-se de moment că bărbatul discuta aprins cu niște cunoscuți, și-a cerut voie să iasă, motivând că nu-i prieste aerul. Nu a refuzat-o, ba mai mult - a urmat-o galant. În sfârșit, s-a gândit Adriana, voi pleca în cămăruța mea să mă odihnesc. Dar ți-ai găsit! Băr-

batul s-a oferit s-o conducă. Abia atunci a înțeles biata fată că lucrurile iau o altă întorsătură. Nu avea nici un chef să continue discuția cu acel tip și nici să mai stea în continuare în compania lui. Era trecut de miezul nopții. Într-o stradelă mai întunecoasă bărbatul a hotărât să-și arate adevărata față. A tăbărit asupra fetei și a încercat să-și satisfacă poftele diabolice. Adriana a încercat să-i opună rezistență, dar beat fiind acesta devenea și mai al naibii. Fata plângea și chema în ajutor, dar n-o auzea nimeni. Și dintr-odată ea auzi scârțâitul frânelor unei mașini. Un bărbat de vreo 25 de ani coborî din mașină și se năpusti asupra monstrului. Acela a păpat o bătaie bună, după care tânărul s-a oferit s-o conducă pe Adriana până acasă. Văzând-o că refuză mai mult din modestie, a luat-o de mână și a invitat-o să urce în mașină.

- Nu pot să înțeleg mentalitatea voastră, a femeilor, se miră el, vrei să te mai atace vreun nebun?

Adriana nu știa ce să facă. Îi era rușine să recunoască că locuiește într-o cămăruță de la un magazin. În cele din urmă fata a urcat în mașină. Dar nici nu putea să rămână de una singură în stradă pe la miezul nopții. Îi era de ajuns prin ce trecuse. Cel mai mult își dorea să ajungă mai repede acasă, unde s-ar fi simțit în siguranță. Dar în aceeași clipă își aminti că cel de care se temea era chiar fratele proprietarului magazinului. O să mă găsească, o străfulgeră un gând. Nu, nu trebuia să se întoarcă acolo. De parcă ar fi avut altă ieșire? Văzând-o atât de abătută, tânărul zise într-un sfârșit:

- Nu cred că e timpul să dormim. Îți propun să mergem într-un loc liniștit, unde să-mi povestești despre ceea ce și s-a întâmplat în seara aceasta. Știu o cafenea, care lucrează nonstop. Ce zici?

Adriana a acceptat din start propunerea, cu atât mai mult cu cât nu vroia să se întoarcă în cămăruță în noaptea aceea. Și cei doi s-au îndreptat înspre locul convenit. Fata nu frecventase până atunci localuri de genul acesta, de aceea locul i s-a părut unul de poveste. Noul cunoscut s-a dovedit a fi un tânăr tacticos și bine educat. După ce au servit bucatele, i-a ascultat cu atenție istoria vieții. Și fata a aflat de la Adrian (așa îl chema) că în tinerețe acesta s-a căsătorit dintr-o mare dragoste. Din acea căsătorie i s-a născut un boboc de fată, pe care o iubește cel mai mult în viața aceasta. Dar viața de cuplu nu a durat pentru el mult timp. La jumătate de an de la venirea pe lume a fetiței, Adrian avea să afle că soția nu-i este fidelă după cum i-a jurat în fața altarului. Și mai mare a fost lovitura atunci când a aflat cu cine îl înșeală - cel de-al doilea vinovat s-a dovedit a fi cel mai bun prieten al său cu care a împărțit bucata de pâine în cei cinci ani de facultate și doi ani de cățânie.

Fiecare om își are locul în viață chiar dacă acest loc nu este cel pe care și l-ar fi dorit. Pe de altă parte, un vechi adevăr glăsuiește că viața este frumoasă, dacă ți dai voie să fie așa, iar sufletul nu cunoaște situații fără ieșire. Abia după ce trece prin unele vitregii ale acestei vieți omul își dă seama că este nu altceva decât o lacrimă în zbuciumata mare a propriului destin.

Dumitru VERBIȚCHI
(Va urma)



☺ ☺ ☺

Soția către bărbat:

- Iubittle, ce-ți dorești de sărbători?
- Nimic, scumpo, doar să mă iubești și să te am lângă mine.
- Târziu, dragul meu, ți-am cumpărat deja o pereche de ciorapi.

☺ ☺ ☺

Doi bărbați discută:

- Măi vecine, cum o mai duce feciorul tău? Tot în Germania?
- Da, a terminat luna trecută facultatea de medicină.
- Și acum cu ce se ocupă?
- Tot cu ce se ocupa. A mutat ieri schela la facultatea de drept.

☺ ☺ ☺

Feciorul către părinte:

- Tată, de ce nu putem avea și noi mai multe soții cum au bărbații din alte țări?
- Tata pe un ton foarte serios: Ești încă mic fiule, când o să crești mare vei înțelege de ce legea ne apără.

☺ ☺ ☺

Un reporter chestionează pe stradă oamenii în etate.

- Să-nțeleg că aveți aproape o sută de ani. Care este secretul longevității dumneavoastră?
- Nu am bani pentru înmormântare.

☺ ☺ ☺



Micuțul Ionuț îl întreabă pe tata:

- Tată, dar de ce mirele și mireasa își dau mâna la cununie?
- E o formalitate, fiule, și boxerii când intră în ring își dau mâna. Viața mirelui și miresei este toată înainte spre deosebire de boxerii, care au timpul limitat.

☺ ☺ ☺

Casierul unei biserici vede că în casa bisericii s-au rărit banii. Ba mai mult, și în cutia pentru săraci nu mai pusese nimeni nici un ban demult. Decide să recurgă la un șiretlic. Atârnă pe ușa bisericii următoarea înștiințare: „Știu că o femeie căsătorită din parohia noastră are legătură cu un bărbat necăsătorit. Dacă până mâine în cutia pentru săraci nu apare o bancnotă de 100 de dolari, voi fi nevoit să-i dezvălui numele”. A doua zi descoperă în cutie 30 de bancnote de câte 100 de dolari fiecare și una de 50 de dolari la care este atașat un bilet cu următorul conținut: „Amână până mâine ca să pot face rost de toți banii”.

☺ ☺ ☺

Soțul și soția la restaurant. La câteva minute, de soț se apropie o tânără apetisantă și îl sărută cu patimă. Soția sare de la locul ei furioasă:

- Și cum poți să explici această scenă? Cine e dansa, cretinule?!
- Lasă-mă în pace, dragă, răspunde soțul. Acum trebuie să mă gândesc bine ce să-i spun pentru că trebuie să-i explic cine ești tu.



Rolul glandei tiroide pentru organism

Tiroida este un organ mic, în formă de fluture, aflat în partea anterioară a gâtului, sub laringe (mărul lui Adam). Este alcătuită din doi lobi situați de-o parte și de alta a traheii. Glanda tiroidă cântărește 20-30 g și face parte din sistemul endocrin, un grup de organe și țesuturi care produc și stochează hormoni (mesageri chimici) și îi secretă în sânge.

Tiroida prezintă numeroși foliculi, sau săculeți, plini cu un lichid vâscos ce conține hormonii tiroidieni. Acești hormoni au o concentrație mare de iod. De fapt, aproape 80% din iodul prezent în organism se găsește în tiroidă. Dacă alimentația este săracă în iod, tiroida ar putea crește în volum, afecțiune numită gușă. La copiii mici, carența de iod poate inhiba producția de hormoni tiroidieni. Drept consecință, poate apărea cretinismul, afecțiune caracterizată prin retard fizic, mintal și sexual.

Rolul hormonilor tiroidieni

Hormonii tiroidieni sunt T3, rT3 (revers T3) și T4.* Atât T3, cât și rT3 derivă din T4, conversia având loc în mare parte în afara tiroidei, mai exact în țesuturile corpului.

tiroidieni reglează metabolismul corpului (activitatea chimică la nivel celular în urma căreia se produce energie și se formează noi țesuturi). Acești hormoni influențează mai multe funcții vitale ale organismului: dezvoltarea și regenerarea normală a țesuturilor, ritmul cardiac, producția de energie pentru mușchi, precum și producția de căldură.

Hormonii tiroidieni au și alte funcții importante. De pildă, ajută ficatul să înlăture din sânge excesul de trigliceride și de colesterol LDL, numit și colesterol „rău”. Colesterolul LDL este transferat în bilă și apoi în fecale. Însă un nivel prea mic al hormonilor tiroidieni poate cauza creșterea nivelului de colesterol „rău” și scăderea nivelului de colesterol HDL, numit colesterol „bun”.

În tractul gastrointestinal, hormonii tiroidieni grăbesc secreția de sucuri digestive și intensifică contracțiile musculare ce



Ce organ controlează activitatea tiroidei?

Funcția tiroidei este controlată de regiunea cerebrală numită hipotalamus. Când hipotalamusul sesizează că organismul are nevoie de hormoni tiroidieni, trimite un semnal vecinei sale, glanda pituitară (hipofiza), situată la baza creierului, deasupra palatului. Hipofiza eliberează în fluxul sanguin hormonul de stimulare a tiroidei (TSH), care atenționează tiroida să producă hormoni.

Drept urmare, măsurând nivelul TSH-ului și al hormonilor tiroidieni din sânge, medicii pot stabili dacă tiroida funcționează bine. Aceste teste sunt deosebit de importante, deoarece, asemenea altor organe, tiroida se poate îmbolnăvi.

Când tiroida nu funcționează bine

Cauzele afecțiunilor tiroidiene pot fi alimentația săracă în iod, stresul fizic și psihic, defecte genetice, infecții, boli (în general boli autoimune) sau efectele secundare ale unor medicamente prescrise în alte boli. Gușa, o mărire a tiroidei, poate fi un indiciu că acest organ nu funcționează bine.

În general, când tiroida este bolnavă, cantitatea de hormoni produși este fie prea mică, fie prea mare, ceea ce duce la hipotiroidism, respectiv la hipertiroidism. Afecțiunile tiroidiene pot apărea treptat și imperceptibil. Cineva poate să aibă probleme cu tiroida de mulți ani, dar fără să-și dea se-

ma. Și în cazul bolilor tiroidiene, cu cât sunt descoperite mai repede, cu atât tratamentul poate fi mai eficient.

Când e nevoie de tratament

Medicamentele pot atenua unele simptome ale hipertiroidismului precum ritmul cardiac accelerat, tremorul și anxietatea. Un alt tratament constă în distrugerea unor celule tiroidiene pentru ca glanda să producă o cantitate mai mică de hormoni. În unele cazuri însă, tiroida va trebui scoasă pe cale chirurgicală.

Bolnavilor cu hipotiroidism sau cărora li s-a scos tiroida, de obicei, li se prescriu doze zilnice de hormon T4. Pentru a stabili doza corectă, medicii urmăresc îndeaproape starea pacienților aflați sub tratament.

O alimentație echilibrată poate contribui la prevenirea afecțiunilor tiroidiene. E bine ca alimentele consumate să conțină suficient iod, deoarece acest element chimic are un rol esențial în producerea hormonilor tiroidieni.

Peștele de apă sărată și fructele de mare sunt o sursă excelentă de iod. Concentrația de iod din legume și carne depinde de compoziția chimică a solului local. Pentru a compensa carența iodului din alimente, unele guverne impun iodarea sării de masă.

Seleniul este un alt element important pentru tiroidă. Acest oligoelement este un component esențial al enzimei care transformă T4 în T3. Și concentrația seleniului din legume, carne și lapte depinde de compoziția chimică a solului. **Fructele de mare, dar și ouăle, ceapa, roșiile și varza sunt bogate în seleniu.**



Drept urmare, când corpul are nevoie de mai mulți hormoni tiroidieni, glanda secretă hormonul T4 în sânge. De aici, T4 și derivații lui pot influența celulele corpului.

Așa cum acceleratorul reglează turația motorului unui automobil, hormonii

se propagă sub forma unor unde succesive. Prin urmare, un nivel prea ridicat de hormoni tiroidieni accelerează tranzitul intestinal, iar unul prea scăzut are drept rezultat constipația.

Trei super-alimente la îndemână care elimină grăsimea din sânge

Rolul arterelor în corpul uman este de a transporta nutrienții și oxigenul către inimă și celelalte organe vitale. Pentru menținerea stării de sănătate, arterele trebuie să rămână curate. Dieta este crucială, produsele alimentare foarte procesate, mâncărurile grase, toxinele și chimicalele fiind responsabile pentru deteriorarea sănătății cardiovasculare.

Există trei ingrediente la îndemână, eficiente pentru a curăța arterele și a elimina grăsimea din sânge: **usturoiul, ghimbirul și lămâia**. Amestecul acestor alimente are multiple beneficii asupra stării de sănătate.

Băutura soluționează problema arterelor coronare blocate, purifică ficatul, protejează organismul de gripă și răceală, distruge radicalii liberi și infecțiile, îmbunătățind sistemul imunitar. Iată cum puteți prepara acest elixir minunat:

Ingrediente: 4 litri de apă, 8 lămâi, 8 căței de usturoi, 4-5 cm de ghimbir proaspăt.

Preparare. Spălați lămâile bine și tăiați-le felii. Adăugați ghimbirul curățat și us-

turoiul și puneți toate ingredientele într-un blender. Amestecați mixtura până când devine fină și turnați-o într-un vas. Turnați apa și puneți lichidul la fier. Când începe să clocotească, opriți focul. Lăsați amestecul să se răcească și strecurați lichidul. Păstrați băutura obținută în sticle.

Utilizare. Această băutură sănătoasă trebuie consumată zilnic. Beți pe stomacul gol cu două ore înainte de masă. Se recomandă activitate fizică de trei ori pe săptămână în timpul acestei detoxifieri. Mișcarea nu doar că ajută în curățarea arterelor, ci vă va îmbunătăți starea generală de sănătate.

(Leacuri și terapii)



Rubrică susținută de Valeria ȘTEFUREAC

Intrarea Maicii Domnului în Biserică

Intrarea Maicii Domnului în Biserică, numită și Aducerea Maicii Domnului la Templu, este unul din Praznicele Împărătești ale Bisericii Ortodoxe, sărbătorit la 4 decembrie (stil vechi).

În conformitate cu tradiția, Fecioara Maria a fost dusă de părinții săi Ioachim și Ana la Templul evreiesc din Ierusalim pe când era copilă, unde a trăit și a slujit ca fecioară în Templu până la logodna ei cu Sfântul Iosif. Fecioara Maria a fost primită solemn de comunitatea Templului, condusă de preotul Zaharia, tatăl lui Ioan Botezătorul. A fost condusă în acel loc sfânt ca să devină ea însăși „Sfânta Sfințelor” lui Dumnezeu, biserică vie și templu al Pruncului dumnezeiesc care se va naște din ea. Biserica vede în această sărbătoare ziua în care templul material din Ierusalim încetează a mai fi locuința lui Dumnezeu.

Încă din cele mai vechi timpuri Biserica a sărbătorit praznicul Aducerii Maicii Domnului la Templu, după cum arată tradiția creștină din Palestina, care spune că împărăteasa Elena (prăznuită la 21 mai) a zidit o biserică închinată acestei sărbători a Maicii Domnului chiar în Templul din Ierusalim. Sărbătoarea este marcată cu cruce roșie în calendar și este zi de dezlegare la pește.

Ce semnifică Intrarea Maicii Domnului în Biserică

Este o sărbătoare a Luminii, aducătoare de noroc și bucurie, când se împlinesc multe tradiții care atrag sporul și sănătatea credincioșilor. Există și restricții în această zi importantă din calendarul creștin ortodox.

Credința populară spune că de Intrarea Maicii Domnului în Biserică, ca și de Crăciun, cerurile se deschid, iar oamenii pot înțelege graiul animalelor. Este momentul în care credincioșii se roagă pentru împlinirea celei mai mari dorințe din viața lor.

La țară, fetele care vor să-și afle ursitul, merg la fântâna din sat cu o lumânare albă. La cântatul cocoșului, fiecare fată aprinde lumânarea așezată pe marginea fântânii și privește în fântână. Pe luciul apei, fata care împlinește ritualul are șansa să vadă chipul ursitului ei.



Cruce-simbol, la intrarea în sat...

Domnul Anatolie Cebotari are mâini de aur. E gospodar priceput la toate, dar cel mai mult îi place să lucreze cu lemnul. Născut în satul Forosna, raionul Noua Suliță, el și-a găsit ursita la Berestea. Ajungând în dreptul casei lui, imediat îți dai seama că acolo locuiește un meșter adevărat. A amenajat curtea după placul inimii sale, cu gust artistic.



Și mai are domnul Anatolie o ocupație spirituală – este dascălul bisericii din sat. Citește din Scripturi și cântă în fața altarului.

Poate, trecând deseori pe drumul ce duce de la Berestea la Forosna, și ajungând în dreptul crucii de la ieșirea din sat, pe care cu câțiva ani în urmă a



reînnoit-o împreună cu alți meșteri, iar preotul a sfințit-o, s-a gândit că ar fi bine să fie ridicată o altă cruce și la intrarea în satul Berestea, dinspre Doljok. Ajutat de cumnatul său, dl Viorel Basarab, au și meșterit-o. Iaz zilele trecute, când toamna căuta în ceață drumul timpului, împreună cu alți consăteni au ridicat noua cruce la intrarea în localitatea Berestea.

– Vor trece pe aici drumeții, își vor aminti de cele veșnice și cu un gând creștinesc vor intra în sat, spune domnul Anatolie Cebotari.

Berestea este un sat cu oameni evlavioși, cu credință în suflet. Biserica din lemn, ridicată de săteni în îndepărtatul an 1735, se mai păstrează și astăzi. Iar

alături se înalță biserica cea nouă, din cărămidă, construită tot cu cheltuiala sătenilor în perioada când au dat faliment ideile ateiste.

Este cunoscut faptul că în anul 1838, la 26 februarie, preotul din Berestea, Gheorghe Tudor Pentiakov, l-a botezat pe fiul scriitorului Alexandru Hâjdeu, Tadeu. Peste zece ani mama acestuia îi schimbă numele din Tadeu în Bogdan, care apoi va fi cunoscut ca scriitor enciclopedist Bogdan Petriceicu Hașdeu. Conacul boieresc al Hâjdienilor era în satul vecin Cristinești, care se vede foarte bine din locul unde Anatolie Cebotari a ridicat crucea la intrarea în satul Berestea.

Vasile CARLAȘCIUC

STIMAȚI CONAȚIONALI!

Vă invităm cu drag la tradiționala Sărbătoare a obiceiurilor de iarnă „Florile Dalbe”, organizată de Societatea pentru Cultura și Literatura Română în Bucovina „Mihai Eminescu” din regiunea Cernăuți.

Manifestarea va avea loc **duminică, 22 decembrie 2019**, în sala Palatului Academic al Universității Bucovinene de Medicină din Cernăuți (str. F. Schiller, 11), între orele **11.00-14.00**.

Vă așteptăm cu drag!

Prezidiul SCLRB „Mihai Eminescu” din regiunea Cernăuți

ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ЛІКВІДАЦІЮ

Міське комунальне підприємство харчування учнів шкіл м. Чернівців (код ЄДРПОУ 14271719) ліквідується. Рішення міської ради про ліквідацію прийнято 20.06.2019 р. №1731.

Якщо юридичні чи фізичні особи мають вимоги до підприємства, що ліквідується, то можна їх заявити у строк до 15 січня 2020 року шляхом надсилання письмової вимоги або претензії на адресу: м.Чернівці, вул.Героїв Майдану,176, Управління освіти Чернівецької міської ради.

O seamă de cuvinte pentru colegul Vasile CARLAȘCIUC

Dragă Vasile, „cu mâine zilele-ți adaogi, cu ieri viața ta o scazi și ai cu toate astea-n față de-a pururi ziua cea de azi”. Și deoarece între „ieri” și „mâine” poposești la hanul unui frumos jubileu, colegii și prietenii te trag, simbolic, de urechi de **65** de ori și te îmbrățișează călduros, dorindu-ți multă sănătate și energie, căci dragoste de meseria pe



care ai îmbrățișat-o ai avut din plin. Și dacă mai gândești la anii, când visam în academii, ascultând pe Dăscălescu cârpocind la haina vremii, înseamnă că nu degeaba am ros cartea și nădragii pe băncile universității, căci tot s-a ales ceva din noi. Trudind din gros pe ogorul ziaristic – și la radio, și la ziar – ai devenit cunoscut și recunoscut de mulți, însă pentru noi ai rămas același bun coleg și prieten din îndepărtata noastră studenție. Acum, dacă a venit și timpul să ne uităm mai des în oglindă și în pașaport, îți adresăm cele mai sincere felicitări și urări de bine alături de soția Tatiana, fiul Serghei cu soția și cele două fetițe, de fiica Violeta cu soțul, de toți cei dragi și apropiați inimii tale. Iar când o fi să ne mai întâlnim peste ani și ani înaintea, să fim tot atât de veseli și plini de viață cum am fost cu ani și ani în urmă.

Să ne trăiești și să fii fericit!

Dina Chifuleac, Aurora Olenteriu, Vera Hlopina, Mihai Buraga, Tudor Andrieș și toți ceilalți colegi de studenție care acum sunt mai departe fizicește, dar la fel de aproape sufletește.



La 3 decembrie și-a sărbătorit ziua de naștere distinsa ziaristă cernăuțeană

Maria ANDRIEȘ (TOACĂ).

Trudind de la începutul activității sale și până în prezent la una și aceeași publicație – „Zorile Bucovinei”, pe care a îndrăgit-o fiind încă elevă la Școala medie din Boian și la care a visat, studiind în aulele Universității de la Chișinău,

doamna Maria și-a câștigat prin scrisul său îngrijit, expresiv, încărcat de sens și trecut prin inima care-și iubește neamul și tradiția, un număr enorm de cititori. Fiind autoarea a câtorva cărți de publicistică, apreciate la Cernăuți și în România, doamna Maria Andrieș le demonstrează tinerilor colegi, care muncesc pe ogorul jurnalistic românesc din regiune, demnitatea servirii verbului matern.

Cu ocazia zilei de naștere întregul detașament de jurnaliști români din regiune îi urează doamnei Maria multă sănătate, inspirație nesecată, prosperitate și fericire, precum și noi creații pentru sufletul românilor din ținut.

La mulți ani!



La 5 decembrie își sărbătorește ziua de naștere domnul

Ion IGNAT,

directorul Gimnaziului nr. 6 „Alexandru cel Bun” din Cernăuți, cu limba română de predare. Pedagog din fire, el s-a dovedit a fi și un talentat organizator al procesului de instruire, asigurând succesul instituției de învățământ pe care o conduce în această perioadă destul de complicată

de transformări și reforme.

Cu prilejul acestui eveniment însemnat în viața domniei sale, colectivul pedagogic, elevii și părinții acestora îi urează domnului Ion Ignat multă sănătate, prosperitate, fericire și realizarea planurilor frumoase pentru a menține veșnic aprinsă făclia științei de carte în limba maternă.

La mulți ani și toți buni!



La 4 decembrie și-a marcat ziua de naștere artista Filarmonei Regionale „Dmytro. Gnatiuk” din Cernăuți, doamna

Lilia HOLOMENIUK.

Talentata pianistă, antrenată mai la toate concertele de muzică clasică și de cameră din centrul nostru regional, își are rădăcinile în raionul Herța, de aceea, odată cu urarea tradițională românească „**La mulți ani!**”,

admiratorii ei îi doresc multă sănătate, inspirație și să realizeze cât mai multe proiecte muzicale, aidoma monoperiei „Gingășie”, care anul acesta s-a bucurat de o înaltă apreciere la Cernăuți și în țară. Armonia muzicii și armonia stării sufletești să fie pentru ea cele două aripi care o vor duce spre cele mai mărețe vise ale vieții.



La 1 decembrie și-a sărbătorit ziua de naștere domnul

Vasile ȚUGUI,

profesor de matematică la CIE Cupca. Anul acesta este deosebit pentru domnul profesor, fiind jubiliar.



Cu acest prilej, domnia sa este felicitat de întreaga sa familie: părinții Domnica și Aurel, soția Rodica, învățătoare la clasele primare, fiica Corina, studentă la UNC, fiul Andrei, elev în clasa 9-a, sora Alina împreună cu familia, finii, nașii, verii și verișoarele, mătușile și unchi, toate rudele. La aceste urări de bine se alătură întreg colectivul pedagogic al CIE Cupca, elevii și părinții. Toți împreună îi doresc jubiliarului sănătate deplină, succese și împliniri, bucurii și voie bună, fericire și tot binele Pământului.

*La mulți ani, zile senine,
Să ai parte doar de bine,
Ani 100 să trăiești,
Pe toate să le împlinești.*

La mulți și fericți ani, domnule Vasile!

HOROSCOP

9-15.12.2019



BERBECUL. Luna Plină de joi se manifestă plenar în casa comunicării din horoscopul tău general, indiciu cum că abilitățile tale de comunicare și socializare sunt mult potențate de astre în a doua parte a acestei săptămâni. Acest lucru îți vine în ajutor în cadrul negocierilor de afaceri. Trebuie să ții cont că ar putea crește riscul de a se porni unele discuții nu prea pozitive cu cei dragi.



TAURUL. S-ar putea să începi săptămâna plină de energie și gata să susții orice activitate. Luna Plină se formează pe axa banilor, dar efectul ei se resimte mai ales la nivelul finanțelor și al bunurilor. Cu ea apar deopotrivă oportunități de suplimentare a veniturilor, dar și o serie de cheltuieli pe care nu le-ai preconizat mai devreme. În viața de familie îți va fi pusă la încercare comunicarea cu partenerul de viață.



GEMENII. Evenimentul astral pune accentul pe modul în care relaționezi cu ceilalți. Trebuie ca, în a doua parte a acestei săptămâni, să vezi cum anume vă puteți armoniza viziunile. În caz contrar, se poate ajunge la conflicte de pe urma diferențelor de viziune. Începe o perioadă în care te vei înțelege bine și vei interacționa eficient cu persoana iubită. Există însă riscul ca lucrurile să nu meargă atât de bine de fiecare dată.



RACUL. Luna plină te poate ajuta să comunici mai ușor cu colegii de muncă, chiar și atunci când aveți idei diferite despre ceea ce doriți să realizați. În a doua parte a săptămânii, pe fondul Lunii Pline de joi, s-ar putea totuși să apară replici nu tocmai prietenoase pe această temă, deci caută să fii atent. În familie poate fi pusă la încercare trăinicia relației tale cu persoana iubită. Este posibil să iasă la iveală unele lipsuri ale cuplului, pe care trebuie să le depășești împreună.



LEUL. În aceste zile se prefigurează un program mai bogat la locul de muncă, motiv pentru care s-ar putea să resimți mai puternic decât de obicei oboseala. Este foarte important ca, în aceste zile, să apelezi la rezervele de energie. Luna Plină de joi se manifestă plenar în casa vieții sociale. S-ar putea să cunoști alte persoane care gândesc similar și care îți împărtășesc viziunile și idealurile.



FECIOARA. În această săptămână nu-ți vor lipsi oportunitățile de a te face remarcat la serviciu. Dacă vrei într-adevăr să faci o impresie bună, etalează-ți cunoștințele și să ai mai multă grijă la felul în care comunici. În felul acesta, vei atrage oameni valoroși de partea ta. Se deschide o perioadă în care va trebui să dai dovadă de mai multă implicare în viața celor dragi.



BALANȚA. Mercur poposește luni în casa comunicării din horoscopul tău general. Este un prilej bun să programezi unele negocieri care să se finalizeze în favoarea ta. Astrele te susțin în toate aceste activități pe care le întreprinzi. Atmosfera din sectorul relațiilor ar putea fi destul de rece, dar este foarte important să nu confunzi seriozitatea și faptul că cei dragi sunt foarte emoționali.



SCORPIONUL. Luna Plină de joi se manifestă în plan profesional, acolo unde reușești să realizezi ceea ce urmărești și prin intermediul faptului că știi să comunici cu colegii de muncă. Totuși, s-ar putea să apară unele provocări și unele schimbări în agenda acestor zile. Pe la mijlocul săptămânii ar putea apărea unele situații mai dificile în viața acestui semn, care au o relație mai dificilă cu anumite persoane apropiate.



SĂGETĂTORUL. În plan profesional, ar fi de dorit să te concentrezi pe cultivarea relațiilor cu clienții și colaboratorii. Unele relații stabilite de curând pe acest plan ar putea ajunge la un moment care demonstrează că intuiția ta n-a greșit. Relația cu partenerul de viață intră și ea sub incidența casei unde se formează plenar acest eveniment astral, indiciu cum că s-ar putea ca și cuplul pe care îl formezi să treacă prin unele transformări în aceste zile.



CAPRICORNUL. Luna Plină de joi se manifestă plenar în casa muncii, indiciu cum că, cel puțin în a doua parte a săptămânii, programul de la locul de muncă ar putea fi destul de aglomerat și solicitant. Nu vei duce lipsă de atenție din partea admiratorilor, chiar dacă ești implicat într-o relație. În cazul în care ai deja pe cineva, străduiește-te să nu-i dai motive de îngrijorare și caută să-l recucerești pe partener.



VĂRSĂTORUL. În această săptămână ți-ar putea parveni tot felul de idei despre cum anume ai putea să-ți transpui în practică unele idei de business. Tot grație acestui astru s-ar putea să cunoști persoane care îți pot da sfaturi și îți pot facilita conexiuni cu persoane de mare valoare. În a doua parte a acestei săptămâni, să-ți faci timp pentru persoanele dragi, pregătind un program mai special pentru weekend care să vă apropie și mai mult.



PEȘTII. Se recomandă să te concentrezi mai mult pe carieră. În această privință, te ajută și faptul că reușești să comunici eficient cu superiorii. Știi cum să-ți expui ideile, astfel încât să fie luate în seamă de factorii de decizie de la locul de muncă. S-ar putea chiar și să le vezi implementate. Ar trebui să te concentrezi mai mult pe chestiuni de ordin de familie.

ПРИЧЕПИ • ФАРКОПИ

(099) 730-74-00, (050) 374-57-99
(096) 472-80-07, (063) 826-54-69
(097) 626-36-60, (093) 161-10-11
На розі вул. Хотинська та
вул. Енергетична (біля Епіцентру)



РОБОТА В ЛИТВІ

Терміново потрібні
**МУЛЯРИ, САНТЕХНІКИ
та ПОКРІВЕЛЬНИКИ**
на будівництво котеджів.
Дохід від 30000 грн.
Офіційне працевлаштування.
(068) 942-34-95; (098) 820-10-89; (067) 588-91-46

Літв. МСРП Хакас №1196 від 22.08.2018

DAN BALAN ȘI TINA KAROL, din nou împreună, la M1 Music Awards!

După ce au făcut anterior un duet de excepție, Dan Balan și Tina Karol nu au putut lipsi de pe scena M1 Music Awards 2019, acolo unde au cântat piesa „Домой” – („Acasă”) și au încins atmosfera cu vocile lor.

După cum și-au obișnuit fanii, pe tot parcursul momentului nu au lipsit privirile cochete și atingerile suave. În interviurile precedente, cântărețul a povestit că de la prima vedere între ei a fost un sincron. Cel mai probabil, tocmai această conexiune oferă piesei un „aer” romantic. Tina a recunoscut și ea că, alături de Dan, s-a simțit puțin jenată.

În comentarii, internauții afirmă că le este indiferent dacă între cei doi este o poveste de dragoste adevărată sau nu, ceea ce contează e emoția pe care o transmit publicului atunci când evoluează împreună.

Amintim că moldoveanul Dan Balan și ucraineanca Tina Karol au ajuns iar în atenția presei și a fanilor, după ce au fost invitați în cadrul unui concurs de dans din Ucraina, unde au creat un moment emoționant datorită vocilor și relației de scenă dintre ei.



LIBERTATEA
Cuvântului

Șef 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
CRĂCIUN

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 договірна

tir. total: 6000