



JURNALUL

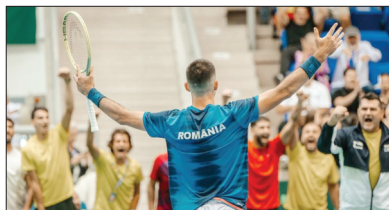
de Satu Mare

Preț 2 lei

16- 22 septembrie 2024, 12 pagini, Anul XII, Nr. 488

Săptămânal de informație, sport și atitudine

România a învins China p.8
cu 3-2 în Cupa Davis prin
punctul adus de Cezar Crețu



Din spălător de vase a ajuns bucătar
șef în inima Londrei! Alina,
o sătmăreancă de poveste p.7



Liberalii au validat candidatura lui Nicolae Ciucă la președinție

„Sunt onorat. Astăzi nu e vorba despre mine, ci despre
viziunea noastră comună pentru viitorul României”



Pag. 3

Din sumar:

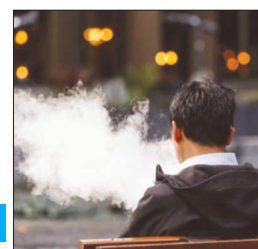
**Ionuț Stroe: Să crești
taxele, mai ales într-o
perioadă de criză, e o
cumplită
greșeală**

Purtătorul de cu-
vânt al liberalilor,
deputatul Ionuț
Stroe... [pag. 02](#)



**Țigările electronice
cauzează boli pulmo-
nare, asemeni celor
clasice**

Dacă ai renunțat
la fumat în
favoarea Țigării
electronice, se
pare... [pag. 04](#)



**Apel către politicieni
pentru revenirea
la normalitate!**

Uniformele
școlare ar putea
deveni obligatorii,
potrivit unui
proiect de lege
care se află în
prezent... [pag. 05](#)



**Femeile născute
în 1967 se pot pensiona
anticipat**

În primii doi ani
după ce Nicolae
Ceaușescu a in-
terzis avorturile s-
au născut peste 1
milion de copii,
care... [pag. 09](#)



**România achizi-
ționează 32 de avioane
F-35 și 33 de motoare
de la
RTX
Pratt &
Whitney**

[pag. 12](#)



Editorial - C.T.P.

Atât Rusia cât și China s-au aflat vreme de secole sub dominația imperiului mongol. China chiar a fost condusă aproape 100 de ani de dinastia mongolă Yuan. Iar Dostoevski observa sarcastic: „Dacă te uiți bine la un rus o să vezi în spatele lui mongolul”.

Dar, uite-așa tranzitează gloria lumii... Acum, Mongolia o zice sincer și fără rușine:

„Da, suntem membru al Curții Penale Internaționale, dar nu putem pune în aplicare mandatul de arestare al CPI pe numele lui Putin Vladimir Vladimirovici, pentru că existența statului nostru depinde de importurile de energie din Rusia și China. Au deportat rușii mii de copii ucraineni în Rusia? Se poate, dar noi avem nevoie de petro-

lul rusesc. Deport-Import”. Și l-au primit pe Putin cu covorul roșu. Mongolia e departe, hăt în Asia Centrală?

Atitudinea aceasta, de a pune interesele politico-economico-sociale naționale deasupra legilor internaționale se regăsește în ideologia tuturor partidelor suveraniste pro Kremlin din Europa. În toate țările în care vor ajunge la pu-

tere, dacă nu sunt deja, Putin va fi primit cu plecăciuni „suveraniste”.

Dar nu numai în Europa. Peste ocean, chiar și fără Trump la Casa Albă, călăul de la Kremlin n-ar fi arestat pe baza mandatului CPI dacă vine în vizită – pentru simplul motiv că SUA refuză cu dispreț să fie membru CPI: legea globală e pentru căteii globului...

M e t e o	Luni 16 sep.	marți 17 sep.	miercuri 18 sep.	joi 19 sep.	vineri 20 sep.	sâmbătă 21 sep.
	max.: 13°C min.: 11°C	max.: 19°C min.: 12°C	max.: 26°C min.: 13°C	max.: 24°C min.: 12°C	max.: 25°C min.: 11°C	max.: 25°C min.: 13°C
	Ploaie	Înnourat	Înnourat	Înnourat	Senin	Senin

Calendar 2024

Ian

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Feb

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

Mart

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Apr

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Mai

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Iun

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Iul

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Aug

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Sept

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Oct

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Nov

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

Dec

Lun	Măi	Măi	Ju	Vin	Sab	Dum
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Ionuț Stroe: Să crești taxele, mai ales într-o perioadă de criză, e o cumplită greșală. PNL se opune ferm

Purtătorul de cuvânt al liberalilor, deputatul Ionuț Stroe, spune să a crește taxele, mai ales într-o perioadă de criză, e „o cumplită greșală”, iar PNL se opune ferm.

„Să crești taxele, mai ales într-o perioadă de criză, e o cumplită greșală, iar PNL se opune ferm. Într-o economie ca a noastră, discutarea unui impozit progresiv în campanie este echivalentă cu condamnarea României la



stagnare economică”, scrie pe Facebook Ionuț Stroe.

Economiile emergente din Europa, susține el, aplică cu succes cota unică, pentru că „acest model s-a dovedit a fi singura măsură eficientă care sprijină dezvoltarea și creșterea economică”.

„Avem nevoie de politici care să încurajeze investițiile și să stimuleze antreprenoriatul, nu de experimente fiscale care ne-ar putea trage înapoi”, încheie Stroe.

Plecarea din USR. Președintele filialei din Slatina a trecut la PNL



Liderul USR Slatina, Emil Mogoșanu, a plecat din partid pentru a se înscrie în PNL. Anunțul a fost făcut de președintele PNL Slatina, care este și primarul ales al municipiului, Mario De Mezzo.

Mario De Mezzo spune că PNL Slatina are o echipă „tot

mai puternică”.

„Mă bucur că Emil Mogoșanu, președinte USR Slatina până ieri și un profesionist în domeniul financiar, s-a alăturat echipei noastre cu toată experiența și priceperea lui”, a fost anunțul făcut de acesta.

„Mesajul pe care intrarea lui în echipă îl transmite e clar pentru toată lumea: pe plan local, dar și în perspectiva alegerilor parlamentare și prezidențiale, Partidul Național Liberal este locul oamenilor de bună credință, cu valori de dreapta și cu dorința de a face bine pentru comunitate, pentru județ, pentru țară”, a mai

Viorica Dăncilă a intrat în partidul condus de Cristian Terheș: „Nu am trădarea în sânge. Nu mi-am trădat partidul”

Fostul premier PSD Viorica Dăncilă s-a alăturat Partidului Național Conservator Român (PNCR) condus de europarlamentarul Cristian Terheș. Într-o conferință de presă susținută joi, Dăncilă a spus, vorbind despre ea la persoana a treia, că nu a trădat PSD și că ea a fost trădată de „oameni aflați azi la conducerea partidului”.

Cristian Terheș, candidatul PNCR în alegerile prezidențiale, a spus, în conferința de presă susținută alături de Viorica Dăncilă, că vrea ca în partidul său să vină oameni „care au

demonstrat că au reprezentat România așa cum se cuvine”.

Întrebat dacă va exista un tandem propus de PNCR, Terheș – președinte și Dăncilă – premier, Cristian Terheș a spus că nu a discutat cu aceasta și că acum lucrează împreună la programul de guvernare. El a făcut un apel către cei care sunt „credincioși națiunii” să se alăture acestui proiect și a anunțat că fuziunea cu Partidele Alternativa Dreaptă (AD) și Alianța Renașterea Națională (ARN) s-a finalizat, urmând ca documentele să fie depuse, joi, la instanță.

Un nou act normativ intră în vigoare! Ce prevede și cât de util se arată?!

Începând de anul viitor, românii vor fi obligați să colecteze separat hainele vechi, dar și alte textile, în vederea reciclării. Legea care prevede această obligativitate ar putea atrage scumpiri ale articolelor de îmbrăcăminte și nu numai, avertizează producătorii.

Colectarea separată a textilelor va deveni obligatorie la nivelul UE, inclusiv în România, inițiativa urmând să impacteze direct sectorul colectării separate, sortării, reutilizării și reciclării textilelor, în conformitate cu Strategia UE pentru textile durabile și circulare.

Potrivit Asociației Române pentru Reutilizare și Reciclare Textile (ARETEX), în România se aruncă, anual, circa 160.000 tone de deșuri textile. Din aceste deșuri textile generate, reciclabile ar fi în jur de 6-10%, în condițiile legislative și de piață existente, iar procentul ar putea să

crească la 25%, cu o colectare selectivă dezvoltată, respectiv o industrie de reutilizare și reciclare cu capacități mari de sortare pe compoziție și calitate, sprijinită de o structură de Responsabilitate Extinsă a Producătorului și în industria de textile.

„Doar colectate și atât, ele nu pot să ajungă la reciclare”

Țara noastră va implementa, în acest sens, o ecotaxă pentru reciclarea textilelor. Legea va intra în vigoare la 1 ianuarie 2025, potrivit BZI.ro.

Până atunci trebuie să fie dezvoltată infrastructura de colectare, sortare și reciclare a textilelor.

„De la 1 ianuarie 2025, primăriile trebuie să facă colectare separată de materiale textile. Ne referim la îmbrăcăminte, la lenjerie de pat, covoare. Partea proastă este, însă, că doar colectate și atât, ele nu pot să ajungă la reci-



clare, necesită niște pași suplimentari. În primul rând, trebuie să ai reciclatori” a spus Raul Pop, director de Programe ECOTECA, potrivit sursei citate.

Măsura UE plasează responsabilitatea financiară către producători, care trebuie să se asigure că produsele textile noi scoase pe piață nu vor avea un impact negativ asupra mediului atunci când ies din uz.

„Producătorul va trebui să își asume răspunderea și vor crea niște sisteme și vor

finanța aceste sisteme pentru a se asigura că, la finalul utilizării hainelor, acestea vor fi reutilizate, reciclate și nu vor ajunge în depozite de deșuri”, a explicat Sorin Banciu, secretar de stat în Ministerul Mediului.

Este preconizată o scumpire a hainelor

Colectarea, reutilizarea și reciclarea materialelor textile va presupune pentru producători costuri suplimentare și, în consecință, va genera scumpiri, spun aceștia.

Liberalii au validat candidatura lui Nicolae Ciucă la președinție

„Sunt onorat. Astăzi nu e vorba despre mine, ci despre viziunea noastră comună pentru viitorul României”

Candidatura liderului liberal Nicolae Ciucă la Președinție a fost validată cu unanimitate de voturi duminică, de Consiliul Național al partidului, conform anunțului făcut de secretarul general Lucian Bode. Ciucă a mulțumit pentru încrederea acordată, informează News.ro.

După discursul rostit de Ciucă, în care a atacat PSD și a vorbit despre măsurile liberale, Bode a supus la vot propunerea Biroului Politic Național candidatura lui Nicolae Ciucă la alegerile prezidențiale.

„Cine este de acord ca domnul Nicolae Ionel Ciucă să fie candidatul PNL la funcția de președinte al României?”, a fost întrebarea lui Lucian Bode.

Votul a fost exercitat prin ridicarea unei cartoline pe care scrie „Votat”. La întrebarea sa expresă dacă se abține cineva sau dacă există voturi împotriva, din sală nu a existat nicio reacție.

Imediat după acest moment, Bode a constatat unanimitatea voturilor tuturor celor peste 1.200 de delegați prezenți la Congres, Nicolae Ciucă devenind astfel oficial candidatul PNL la Președinție. Lucian Bode a îndemnat toată „suflarea liberală” să se concentreze asupra obiectivului ca Nicolae Ciucă să devină președinte al României.

Consiliul Național PNL – Ciucă, la validarea candidaturii la Președinție: „Astăzi nu e vorba despre mine, ci despre viziunea noastră comună pentru viitorul României / Nicolae Ciucă a catalogat PSD drept „urmașii Partidului Comunist”

Președintele PNL, Nicolae Ciucă, afirmă, la Consiliul Național care validează candidatura sa la Președinție, că evenimentul și candidatura nu sunt despre el, ci despre „soarta românilor în anii care vin”. Nicolae Ciucă a catalogat PNL drept „o mare putere electorală în politica românească”, și a vorbit și despre PSD, fără a pronunța numele formațiunii, ca despre „urmașii Partidului Comunist”. Ciucă a vorbit despre alianța cu PSD, admițând că liberalii au știut că vor pierde din punct de vedere electoral alăturându-se social-democraților. „Nu ne-am îndoit niciodată că vom pierde puncte electorale făcând această alianță. Am fi vrut să construim coaliția cu aliatul firesc, de dreapta, dar imaturitatea lui politică a făcut imposibilă continuarea acestei alianțe”, spune Ciucă, reafirmând dorința sa de a construi o alianță de guvernare de dreapta, potrivit News.ro.

Ajuns cu întârziere la Consil-



liu Național al partidului în care este validată candidatura sa, după ce a fost în zonele afectate de inundații, el a cerut „solidaritate, indiferent de culoarea politică” față de persoanele afectate de inundațiile devastatoare din județul Galați.

„Vă reamintesc că principala noastră vocație ca politicieni este de a fi în serviciul țării, în serviciul comunităților noastre, de a reprezenta interesele legitime ale alegătorilor și mai ales ale celor care trec prin încercări. Vă vorbesc astăzi cu profund respect și recunoștință pentru munca dumneavoastră în slujba românilor, a comunităților pe care le reprezentați, a României dar și a PNL. Sunt pe deplin conștient de provocările uriașe care ne așteaptă, de aceea cred că astăzi nu este vorba despre mine, ci despre viziunea noastră comună pentru viitorul României, despre angajamentul nostru de a aduce stabilitate, progres și unitate. Este vorba despre soarta românilor în anii care vin, despre un context geopolitic dificil în care misiunea noastră trebuie să rămână neclintită: să sprijinim, să construim să apărăm și să muncim pentru români”, le-a transmis Ciucă liberalilor.

Consiliul Național al PNL – Nicolae Ciucă a catalogat PSD drept „urmașii Partidului Comunist” la evenimentul de validare a candidaturii sale pentru președinția țării

Nicolae Ciucă a catalogat PNL drept „o mare putere electorală în politica românească”, și a vorbit și despre PSD, fără a pronunța numele formațiunii, ca despre „urmașii Partidului Comunist”.

„Multe partide au apărut, au dispărut în anii democrației post-comuniste, unele ajungând chiar să fie sus în preferințele

românilor, la un moment dat. dar reperele politice constante pe scena noastră politică au rămas mereu două: urmașii Partidului Comunist și noi, național-liberalii. (...) Astăzi, suntem singurul partid politic nemăcinat de populism, de egoism sau de fătarnicie. De asemenea, nu suntem pătați de minciuni sau de propagandă deșănțată. Suntem puternici, oricât de jos ne-ar vrea unii sau alții să fim și momentul să arătăm tuturor această forță a PNL!”, a afirmat Nicolae Ciucă la Consiliul Național al partidului. El a spus că PNL a înțeles că este nevoie de prosperitate și de libertate și că cele două obiective sunt „inseparabile”.

Ciucă: Nu ne-am îndoit niciodată că vom pierde puncte electorale făcând alianța cu PSD/ Am fi vrut să construim coaliția cu aliatul firesc, de dreapta/ Îi așteptăm să se maturizeze, să înțeleagă lecția pe care românii le-au dat-o la ultimele alegeri

Liderul PNL Nicolae Ciucă a vorbit duminică, în discursul ținut la Consiliul Național al PNL, despre alianța cu PSD, admițând că liberalii au știut că vor pierde din punct de vedere electoral alăturându-se social-democraților. „Nu ne-am îndoit niciodată că vom pierde puncte electorale făcând această alianță. Am fi vrut să construim coaliția cu aliatul firesc, de dreapta, dar imaturitatea lui politică a făcut imposibilă continuarea acestei alianțe”, spune Ciucă, reafirmând dorința sa de a construi o alianță de guvernare de dreapta.

„Dragi liberali, petrec mult timp în contact cu oamenii și vă spun că cei care ne privesc astăzi cu neîncredere îmi transmit principalul lor motiv ca fiind acela al colaborării politice pe care o avem cu PSD-ul. Noi am mai discutat, nu ne-am îndoit niciodată că vom pierde puncte

electorale făcând această alianță. Am fi vrut să construim coaliția cu aliatul firesc, de dreapta, dar imaturitatea lui politică a făcut imposibilă continuarea acestei alianțe. O spun clar, ne dorim să facem coaliție cu partidele de dreapta. Această a fost mereu prima noastră opțiune și așa va fi”, a afirmat Nicolae Ciucă, în aplauzele liberalilor. El spune că o coaliție de dreapta este și prima opțiune a electoratului.

„Doar că vrem un partener previzibil, pe care ne putem baza, matur și responsabil guvernarea țării în actualul context intern și internațional nu este o joacă de copii. Îi așteptăm să se maturizeze, să înțeleagă lecția pe care românii le-au dat-o la ultimele alegeri și îi asigur că au în PNL un partener de proiect național pe termen lung forțele de dreapta trebuie să stea în aceste alegeri alături de PNL; pentru că PNL este cel mai puternic partid al dreptei”, a subliniat Ciucă.

El susține că PNL „poate și trebuie să câștige președinția României”, arătând că România are nevoie de un președinte cu fibră și valori liberale în acest context geo-politic extrem de complicat.”

Ciucă remarcă „promisiuni nerealiste” din partea competitorilor: Dacă-i ascuți, ai zice că președintele se ocupă și de investiții, și de școli, și de spitale, și de agricultură și de fotbal/ Nu pot promite ceea ce e ireal, populist și amăgitor

Candidatul PNL pentru Președinția României Nicolae Ciucă remarcă faptul că promisiunile făcute de competitorii intrați în cursa electorală „sunt nerealiste”. „Dacă-i ascuți, ai zice că președintele țării se ocupă și de investiții, și de școli, și de spitale, și de agricultură și de fotbal”, remarcă Ciucă. Liderul PNL

spune că nu poate promite „ceea ce este ireal, populist și amăgitor pentru oameni”. „Nu că mă laud, dar mă uit la biografiile celorlalți candidați și constat la mine cel mai potrivit raport între vechimea în muncă și vechimea politică”, a remarcat președintele PNL.

„Genul de promisiuni de toate felurile, cum am văzut că fac candidații deja înscrși în cursa prezidențială, sunt nerealiste, ca să nu le zic nesperioase. Dacă-i ascuți, ai zice că președintele țării se ocupă și de investiții, și de școli, și de spitale, și de agricultură, și de fotbal. Cred că președintele României trebuie să-și folosească toată autoritatea în urmărirea unor valori. Cred, în primul rând, că statul trebuie să redea muncii recunoașterea supremă între valorile sociale iar președintele României trebuie să fie întâiul muncitor al țării, să fie prezent, activ, să asculte și să unească, să asculte și să se pronunțe mereu în urmărirea acestor valori, fără să se amestece în treburile Guvernului mai mult decât îi permite Constituția. Un președinte are de vegheat ca politicile publice să urmărească valorile importante, fundamentale ale societății iar eu, ca viitor președinte al României, voi promova energic valoarea muncii, urmărind prosperitatea reală și libertatea în toate formele ei”, a afirmat Nicolae Ciucă duminică, la Consiliul Național al PNL care a validat candidatura pentru funcția de președinte al țării.

El spune că nu poate promite „ceea ce este ireal, populist și amăgitor pentru oameni”.

„Nu pot promite ceea ce este ireal, populist și amăgitor pentru oameni. În schimb, pot să-mi asum că voi promova cu toată puterea o atmosferă socială de respect și încredere”, adaugă Ciucă. Ciucă afirmă totodată că „pentru prezidențiabilul PNL, libertatea nu este o promisiune este o declarație de identitate”. Liderul liberal susține că țara are de oameni care să lase deoparte conflictele și transmită un mesaj de unitate. În ceea ce privește politica externă, el spune că e nevoie de „clarviziune și seriozitate”, arătând că acestea „nu se dovedesc cu parade diplomatice, ci cu politici publice coerente și cu claritate morală”.

Nicolae Ciucă a mulțumit PNL pentru modul în care l-a primit și pentru cariera politică pe care i-a oferit-o și a explicat și de candidează. El susține că „genul de leadership” pe care îl va practica va fi acela în care nimeni nu e lăsat în urmă.

Remember

16 septembrie

1382: Maria de Anjou este proclamată regina Ungariei.**1836:** Domnul Țării Românești, Alexandru Ghica, instituie ca monedă a țării, leul, unitate teoretică de cont, echivalentul a 60 de parale.**1880:** Înființarea Societății farmaciștilor din România.**1996:** Miniștrii de externe ai României și Ungariei, Theodor Meleșcanu și László Kovács, semnează la Timișoara tratatul bilateral de prietenie și bună vecinătate, Tratatul de la Timișoara.

17 septembrie

1382: Fiica regelui Ludovic cel Mare al Ungariei, Maria, este încoronată „rege” al Ungariei.**1944:** Al Doilea Război Mondial: Armata a IV-a română poartă lupte grele pentru forțarea Mureșului în centrul Transilvaniei, în zona Oarba de Mureș - Dealul Sângiorgiu - Iernut, zdrobind rezistența înverșunată și bine organizată a armatelor germano-ungare.**1991:** Linus Torvalds lansează prima versiune Linux (Versiunea 0.01).

18 septembrie

324: Constantin cel Mare l-a învins pe Licinius în bătălia de la Chrysopolis, bătălie ce a adus Imperiul Roman sub controlul lui, și în cele din urmă a dus la creștinarea acestuia.[2]**1600:** Mihai Viteazul este învins la Mirăslău de generalul Gheorghe Basta.**1739:** Prin pacea de la Belgrad, Oltenia este reîncorporată Țării Românești.

19 septembrie

1870: Armata prusacă începe "Asediul Parisului". Va dura 135 de zile.**1946:** Se fondează Consiliul Europei în urma unui discurs ținut de Winston Churchill la Universitatea din Zürich.**1973:** Întronarea regelui Carl al XVI-lea Gustaf al Suediei.

20 septembrie

1058: Agnes de Poitou și Andrei I al Ungariei se întâlnesc pentru a negocia teritoriul de frontieră al Burgenland.[3]**1187:** Sultanul Saladin începe Asediul Ierusalimului, care va dura până pe 2 octombrie și va duce la căderea Regatului Ierusalimului.**1347:** Prima atestare documentară al orașului Baia Mare, printr-un act emis de cancelaria regelui Ludovic I al Ungariei.

21 septembrie

1538: În Moldova își începe domnia Ștefan Lăcustă, nepotul lui Ștefan cel Mare, și va domni 2 ani.**1937:** A apărut pentru prima oară romanul Hobbitul de J. R. R. Tolkien.**1939:** Prim-ministrul Armand Călinescu este asasinat, la București, de un comando legionar condus de avocatul Mitu Dumitrescu.**1964:** Malta devine stat independent față de Regatul Unit.

22 septembrie

1326: Cea mai veche mențiune de înobilare a unui cneaz român de către regele Ungariei, Carol Robert de Anjou; Carol Robert îi dăruiește lui Stanislav, cneaz din Maramureș, moșia Zurdud din comitatul Maramureș, pentru serviciile sale aduse regatului.**1931:** La propunerea lui Nicolae Iorga, președinte al Consiliului de Miniștri, Constantin Brâncuși a fost decorat cu ordinul "Meritul cultural pentru artă plastică".**1958:** A avut loc premiera bucu-reșteană a operei "Oedip", de George Enescu (conducerea muzicală – Constantin Silvestri, regia Jean Rînzescu, în rolul principal – David Ohanesian; premiera mondială a operei avusese loc la Paris, în anul 1936).

Țigările electronice cauzează boli pulmonare, asemeni celor clasice

Dacă ai renunțat la fumat în favoarea țigării electronice, se pare că nici aceasta nu este mai sănătoasă pentru organism.

Departamentul de Sănătate al statului New York, Statele Unite ale Americii, a emis o avertizare de sănătate pentru țigările electronice, care ar putea cauza boli pulmonare altfel inexplicabile¹. Afecțiunile sunt serioase și pun viața fumătorilor de țigări electronice în pericol. De aceea medicii ar trebui să ia în calcul și acest factor când au de-a face cu un pacient care prezintă o boală pulmonară inexplicabilă.

Cazurile de boli pulmonare apărute în urma consumului de țigări electronice a crescut constant de la apariția lor pe piață. Vârsta pacienților se situează de obicei între 18 și 49 de ani, iar momentan se fac cercetări pentru a stabili dacă un anumit tip sau o anumită marcă de țigară electronică produce cele mai nocive efecte.

Mai grav este că în ultimii ani au fost raportate cazuri fatale din pricina bolilor pulmonare asociate cu utilizarea țigărilor electronice. Potrivit unui raport recent, 2.558 de pacienți spitalizați cu cazuri nefatale și 60 de pacienți cu cazuri fatale de leziuni pulmonare asociate utilizării țigărilor electronice sau vaping au fost raportate la Centrele pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC) în 2020.

Ce este EVALI

EVALI este o boală respiratorie acută sau subacută

Suplimente alimentare de care NU ai nevoie. Iată alternativa lor sănătoasă, în mâncare

Uneori este greu să mănâcăm atât de sănătos pe cât ne-am dori – așa că suplimentele par a fi o modalitate simplă de a acoperi lacunele din nutriția noastră. Dar sunt ele într-adevăr atât de benefice pe cât credem?

Cercetările sugerează că multe suplimente oferă un efect protector redus, ar putea avea un impact negativ asupra echilibrului delicat al corpului nostru și chiar ne pot face mai susceptibili la probleme de sănătate. Pentru a vă ajuta să rămâneți hrăniți în cel mai gustos mod posibil, am întrebat un nutriționist înregistrat ce suplimente pot fi abandonate în favoarea alimentelor integrale.

„Un supliment popular care îmi sare în ochi ca fiind inutil este biotina de înaltă putere pe care oamenii o iau pentru căderea

caracterizată prin manifestări care imită diferite boli pulmonare. Conform criteriilor Centrele pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC), EVALI este un diagnostic clinic care se pune pacienților care folosesc o țigară electronică în cele 90 de zile premergătoare apariției simptomelor inițiale.

Cum funcționează țigara electronică

Deși este prezentată ca o alternativă mai sănătoasă decât țigările convenționale, țigara electronică poate provoca complicații grave. Acest fapt se datorează întocmai procesului de funcționare diferit față de țigările cu tutun uscat.

Țigara electronică funcționează pe baza vaporilor de nicotină sau substanțe asemănătoare din punct de vedere chimic. În cele mai multe cazuri, țigara electronică are în componență un mecanism de încălzire a soluției de nicotină alimentat de un acumulator reîncărcabil. Mecanismul încălzește lichidul, care este transportat în stare de vapori până la atomizor, partea din care inhalează utilizatorul.

Astfel, țigara electronică asigură o experiență asemănătoare fumatului pentru utilizator, lipsind doar fumul gri înecăcios, transformat acum în vapori de apă. Aerosolii generați de aceste produse au în compoziție nicotină, arome și aditivi, dar și alte substanțe, cum ar fi tetrahidrocannabinol (THC), principala componentă psihactivă a cannabisului. Spe-

părului”, spune nutriționistul înregistrat VJ Hamilton. Un nutrient produs de microbii intestinali normali (și care poate fi găsit în multe alimente), biotina susține părul și unghiile sănătoase.”

Alimentele care sunt deosebit de bogate în biotină includ nuci, leguminoase, cereale integrale, orez neșlefuit și gălbenușuri de ou. Ficatul și cartofii dulci sunt, de asemenea, surse foarte bune.

Suntem cu toții familiarizați cu cofeina din cafea sau cola, dar acest stimulent apare din ce în ce mai frecvent în așanumitele „băuturi funcționale”. „În acest moment, există o tendință pentru suplimentele pre-antrenament care sunt încărcate cu cofeină”, spune VJ. Cafeaua poate fi utilă pentru resetarea decalajului orar și poate susține funcția vezicii biliare, dar consumul de co-



cialiștii din domeniul sănătății indică faptul că acetatul de vitamina E (un aditiv care se întâlnește în unele țigări electronice) este printre substanțele care cauzează EVALI.

Anumite tipuri de țigări electronice permit ajustarea nivelului de nicotină. Teoretic, utilizatorul ar putea reduce treptat cantitatea, astfel încât să se lase de fumat complet. Dar cercetătorii specializați în psihologia adicției spun că reducerea treptată a factorului adictiv nu este la fel de eficientă ca eliminarea bruscă.

Ce efecte nocive are nicotina

Deși țigara electronică nu mai conține celelalte substanțe dăunătoare din țigările obișnuite (tar, fenoli, monoxid de carbon, cianide etc.), nicotina în formă lichidă este dăunătoare. Pe lângă faptul că este o substanță care dă foarte ușor dependență, nicotina poate cauza creșterea tensiunii arteriale, a ritmului inimii, a fluxului de sânge către inimă, dar și îngustarea arterelor (vasele care transportă sânge oxigenat în corp). Nicotina mai poate contribui și la întărirea pereților arteriali, care,

la rândul lor, poate provoca infarct miocardic. În cele mai grave cazuri, ar putea duce la apariția cancerului pulmonar, la fel ca și țigările convenționale.

În plus, țigările electronice nu sunt încă omologate și certificate de autorități. În consecință, procesul de producție al lichidelor cu nicotină poate varia semnificativ de la o marcă la alta, iar substanțele chimice folosite pot dăuna grav sănătății. S-a crezut multă vreme că folosirea țigării electronice în spații publice sau în preajma copiilor ar fi sigură. Dar vaporii de lichid conținând nicotină îi pot afecta și pe nefumători, pentru că rămân în atmosferă sau pe haine.

Epidemiologie

Nu există un test pentru diagnosticarea bolii EVALI, întrucât simptomele pot fi similare cu multe alte boli respiratorii. Medicul va evalua istoricul de utilizare a țigărilor electronice și a altor dispozitive de vaping și va efectua o radiografie toracică sau o tomografie computerizată pentru a vedea dacă există opacități pe plămâni, care indică leziuni tisulare.

erale – magneziul, de exemplu.

Laptele, brânza și iaurtul sunt toate surse bune de calciu de care ne putem bucura zilnic – iar legumele cu frunze verzi sunt o altă opțiune bogată în nutrienți. ”

Dacă nu ați trăit sub o stâncă, veți ști că pastilele și băuturile de collagen au devenit populare în lupta împotriva îmbătrânirii. Această formă specială de proteine apare pe tot corpul; este în pielea, unghiile, părul și oasele noastre. Problema este că niciun studiu nu a dovedit că organismul nostru poate folosi forme orale de collagen în acest fel. Ne putem bucura de alimente care conțin aminoacizi care formează elementele de bază ale colagenu-lui. Ouăle, peștele, păsările de curte și carnea sunt bogate în aceste ingrediente care creează collagen.

Apel către politicieni pentru revenirea la normalitate! Copii trebuie să fie preocupați de școală, nu de modă sau bullying

Uniformele școlare ar putea deveni obligatorii, potrivit unui proiect de lege care se află în prezent pe masa senatorilor. O veste bună, spun profesorii, dar și părinții care speră, prin implementarea acestei măsuri, în eliminarea inechităților sociale, dar și a bullying-ului la care sunt supuși copiii.

„Eu aș introduce uniforma de mâine”, ne-a declarat Andreia Bodea, directoarea Colegiului Național I.L. Caragiale din București. Motivul? „Sunt din ce în ce mai multe școli care se confruntă cu un bullying legat de modul în care se îmbracă elevii care au posibilități financiare mai modeste. Este ceva ce nu voi accepta niciodată. Sunt foarte sensibilă când vine vorba despre asta. Pentru mine este o durere personală și profundă. Sunt din ce în ce mai mulți copii care suferă teribil din cauza faptului că ei nu se pot îmbrăca la fel bine așa cum o fac alți colegi de-ai lor. Și problema nu ar fi cum se îmbracă acești colegi, ci faptul că ei se fălesc cu asta, se dau mari, au impresia că le sunt superiori celorlalți”, spune directoarea.

Directoare de liceu: „Po-vestea fetei mi-a rupt sufletul. Este revoltător!”

Profesoara ne-a mărturisit că la începutul anului școlar a trăit poate una dintre cele mai tulburătoare experiențe de când este cadru didactic: „Am avut, ieri, prima oră de limba franceză cu o clasă a IX-a. O fetiță s-a ridicat în picioare și a scos dintr-o sacoșă o pereche de pantaloni de trening de cu-



loare verde. M-a întrebat dacă are voie să-i poarte la școală, căci părinții ei nu îi pot cumpăra alte haine. Sau măcar să-i permit să vină îmbrăcată așa până când va putea mama să-i cumpere ceva nou. Se vedea pe copil că este unul modest, că provine dintr-o familie cu venituri mici. Mi-a spus că în școala generală colegii râdeau de ea și îi spuneau că se îmbracă la fel ca în anii 70. Și a început să plângă. Mi s-a rupt sufletul! Eu ce să-i spun acestui copil? Am îmbrățișat-o, am asigurat-o că totul este în regulă, iar apoi am transformat ora de franceză în oră de dirigenție. Am vorbit cu toți copiii despre bullying, despre cum trebuie să se poarte unii cu ceilalți, despre empatie și respect”.

„Elevii vin îmbrăcați la școală de parcă ar fi în arena circului”

Directoarea ne-a spus că îmbrăcăminte cu care se așează elevii la școală este motivul principal de bullying: „Dacă ar fi după mine, aș introduce o

uniformă de secol XXI, nu cum purtam eu pe vremea când eram elevă. Iar din acest an chiar voi impune o ținută. În regulamentul nostru intern, pe care îl vom adopta acum, vom detalia ce înseamnă fuste scurte. La centimetri. Apoi, vom propune o ținută standard: cămașă, bluză, tricou, pantalon sau fustă închise la culoare. Vom stabili cu lux de amănunte ce înseamnă o ținută indecentă, necorespunzătoare. Până acum, nu am avut și nu vreți să știți cum veneau elevii îmbrăcați la școală. Parcă erau în arena circului! Fetele vin cu niște bustiere, cu tot abdomenul gol de la stern până sub buric. E ca un costum de baie. Vin decoltate, cu bluze transparente, strâmte, cu colanți de faci anatomie pe corpul lor. Nu mai discut despre gene false care arată ca niște periute de dinți, cu unghii lungi ca niște gheare. Apoi, avem o altă categorie de elevi care poartă șapcă peste șapcă, glugă, niște hanorace peste rochii sau fuste, pantaloni despicăți, rupți, cu franjuri, cu lanțuri. Și altă cat-

egorie, cea a elevilor cu fițe. Aici se vine în treninguri de super firmă cu denumirea brandului. Sigur, avem și copii modești. Îi vezi efectiv cum umblă cu capul în pământ”.

Nu ar trebui să ne diferențiem prin haine, ci prin ceea ce știm, ceea ce învățăm și acumulăm. Trebuie să fii aparte prin ceea ce ai în cap și în suflet”.

„Educația este obligatorie. Cum să-i pedepsim pe cei care încalcă regula?”

Cătălin Nan, președintele Federației Naționale a Părinților, a precizat, pentru Adevărul, că uniforma școlară poate fi introdusă dacă, în urma consultării părinților, aceștia sunt de acord în marea lor majoritate. „Școlile ar trebui să impună un regulament de ordine interioară care prevede introducerea uniformei sau a unei anumite ținute. Părinții sunt consultați, decizia se supune votului, iar majoritatea are câștig de cauză. Ceilalți se supun regulii. E simplu! Funcționăm cu toții după reguli. Astfel ar fi haos. Nu le respecti, nu

mai faci parte din acea școală. Democrația funcționează pe majoritate simplă. Nu-ți convine, pleci”.

Introducerea unei uniforme trebuie să fie luată însă la nivel înalt, căci școlile, spune directoarea Andreia Bodea, sunt legate de mâini și de picioare. „Dacă eu aș impune această regulă, va trebui să vin și cu sancțiuni pentru cei care nu o respectă. Și dacă i-aș invita pe aceștia să părăsească sala de clasă, ce facem? Rămân repetenți din cauza absențelor care se adună. Sau le pot da mustrare scrisă care este însoțită de scăderea notei la purtare. Dar până unde scad nota la purtare? Căci cine coboară sub nota 6, rămâne repetent. Și ce fac? Îi las repetenți doar pentru că au venit nepotrivit îmbrăcați la școală? Apoi, mă aștept să fiu dată în judecată de părinți pe ideea că am restricționat dreptul copiilor la educație”, explică directoarea de la Caragiale.

Reprezentantul părinților: „Majoritatea dorește introducerea uniformei în școli”

Cătălin Nan, președintele Federației părinților, ne-a spus că majoritatea dorește introducerea uniformei în școli. Sunt, însă, și mulți care nu sunt de acord: „Procentul e cam 55% pro, 45% contra. Cei care doresc uniforma speră să dispară inechitățile sociale dintre copii. Apoi, nu mai au acea grijă de a asigura copilului nu știu câte rânduri de haine. Au două, trei uniforme și asta e. Nu mai face nimeni parada modei pe la școală”, a precizat Cătălin Nan.

Ligia Deca: Este esențial ca fiecare copil să citească și mai ales să înțeleagă ce citește până la sfârșitul clasei a IV-a



„Cred că știm cu toții și vedem, inclusiv luând în calcul examenele naționale sau testările PISA, că este esențial ca fiecare copil să citească și mai ales să înțeleagă ce citește până la sfârșitul clasei a IV-a”, a spus Ligia Deca, ministrul Educației. Declarațiile au fost făcute la lansarea „Planului de încurajare a lecturii”, eveniment organizat de Asociația OvidiuRO.

Ligia Deca a precizat că rutina de lectură nu trebuie întreruptă după finalizarea grădiniței sau a claselor primare: „Trebuie să continuăm această preocupare pentru literatură și la gim-

naziu, iar rutinele de lectură este clar că trebuie să fie prezente și mai târziu, la liceu, la facultate, în viața de adult.”

Redăm declarațiile ministrului Educației:

„Așa cum știm, rutina lecturii se formează încă din primele luni de viață, de când așezăm în mână bebelușului cărți senzoriale și îi permitem să exploreze. Și am văzut asta, pentru că sunt mamă de copil care abia a început perioada școlarității. Am văzut că, dacă le citim copiilor la creșă sau la grădiniță și întărim o rutină de lectură, îi ajută foarte mult pe copii să înțeleagă, să descopere lumea înconjurătoare și îi pregătește pentru viață.

Această rutină nu trebuie să se întrerupă atunci când se finalizează educația timpurie sau învățământul primar. Trebuie să continuăm această preocupare pentru literatură și la gimnaziu, iar rutinele de lectură este clar că trebuie să fie prezente și mai târziu, la liceu, la facultate, în viața de adult.

Și mă bucur că, începând de

anul acesta, începem să discutăm despre planul anual de lectură la școală, pentru că este foarte important, în opinia mea, să promovăm cu intenție timpul acordat lecturii la toate vârstele. Așa cum introducem în rutina noastră sportul, pentru a fi sănătoși, așa cred că, pentru sănătatea noastră mentală, psihologică, avem nevoie de lectură la toate vârstele. Insula de lectură, așa cum spuneam, este un centru de activitate în creștere și grădinițe. La fel, activitățile de lectură în învățământul primar sunt tot așa importante și cred că ar trebui să fie desfășurate nu doar de cei care, în mod tipic, sunt așteptați să facă acest lucru, de învățători.

Anul acesta vă invit să depășiți granițele a ceea ce faceți în mod obișnuit și să integrați lectura în cele mai neașteptate moduri în activitatea copiilor. Cred că, prin măiestria profesorilor, arta, știința, cultura, abilitățile practice se pot întâlni cu lectura, iar copiii au ocazia să descopere că textul scris este o sursă inepuizabilă de comori.

Studiile de masterat sunt considerate vechime în muncă de la 1 septembrie 2024

Studiile de masterat cu frecvență sunt considerate, de la 1 septembrie anul acesta, vechime în muncă, potrivit noii Legi a pensiilor. Pentru ca acest ciclu universitar să le fie recunoscut ca stagiul de cotizare pentru pensie, studenții trebuie să finalizeze cu diplomă. Până acum, erau luate în calcul numai studiile de licență și cele de doctorat pentru stabilirea stagiului de cotizare pentru obținerea pensiei în sistemul public.

„În sistemul public de pensii sunt considerate perioade asimilate acele perioade în care asiguratul: a urmat cursurile de zi sau, după caz, cu frecvență ale învățământului universitar, organizat potrivit legii, pe durata normală a studiilor respective ori a unui ciclu de studii universitare, de formare inițială, cu condiția absolvirii acestora/acestui cu diplomă, diplomă de licență, diplomă de master sau diplo-

ma de doctor, după caz”, se arată în articolul 14, alineatul 1 din Legea 360/2023.

De reținut este faptul că studiile de masterat sunt considerate vechime în muncă doar dacă studenții nu au fost angajați pe perioada ciclului universitar. Dacă studentul a fost angajat, înseamnă că acesta a fost deja asigurat în sistemul public de pensii prin contractul său de muncă.

În plus, tinerii trebuie să știe că în situația în care au absolvit cursuri de licență/masterat la mai multe facultăți, doar un singur ciclu va fi considerat stagiul de cotizare.

„Asigurații care au absolvit mai multe instituții de învățământ superior sau, după caz, mai multe cicluri de studii universitare de același nivel conform prevederilor alin. (1) lit. a) beneficiază de asimilarea, ca stagiul de cotizare, a unei singure perioade de studii de același nivel, la alegere”, se precizează în alineatul 2 al aceluiași articol.



Muzeul DACIEI Românești, localitatea Satu Mare, str. Botizului, nr.43
Program vizită: Sâmbătă - Duminică: 09-15



Beny Trans
TAHOGRAFE
SATU - MARE
 Strada Botizului, nr. 43 - tel: 0722.388.943

Transport piatră de carieră
 Comenzi la 0722388939
 email: b.kira@benytrans.ro

PRO AVIS
 produce si comercializeaza
ouă

- ouă lichide pasteurizate
- creștere tineret înlocuire

SC PRO AVIS SRL - Str. Chendi Ilarie nr. 76
 Tel.Fax: 0261-770.305

Ben Kafe
 SATU MARE, STRADA HOREA, NR. 7

Stație ITP Satu Mare - Informații: 0722388076

Din spălător de vase a ajuns bucătar șef în inima Londrei! Alina, o sătmăreancă de poveste

Alina Bergamini, originară din Gherta Mică, județul Satu Mare, este exemplul perfect al unei persoane care, cu perseverență și talent, a reușit să-și depășească circumstanțele și să își construiască un viitor de succes într-o țară străină. Stabilită în Stanmore, o suburbie din nord-vestul Londrei, Alina și-a început cariera culinară în Roma, unde a lucrat ca bucătar șef într-un restaurant cunoscut, fiind apreciată pentru preparatele sale, informează AnuntulUK

Totuși, odată cu mutarea în Marea Britanie, Alina a întâmpinat provocări neașteptate. Cu toate că avea experiență vastă în domeniul culinar, odată ajunsă la Londra, a fost nevoită să accepte un loc de muncă la spălat vase. Sistemul rigid al pieței muncii și bariera lingvistică au împiedicat-o să-și găsească un loc de muncă potrivit calificărilor sale.

"Bineînțeles, când am ajuns în Anglia, mi-am dorit să fiu tot bucătăreasă... Am încercat, am aplicat pentru un job pe la mai multe localuri, dar n-am avut noroc... Nu am putut să conving pe nimeni că am experiență ca bucătar, mai ales că în CV-ul meu nu era trecut niciun restaurant din Anglia și, în plus, nici



engleza nu prea o vorbeam", a declarat Alina pentru Anuntul UK.

Cu toate acestea, destinul i-a oferit o șansă neașteptată într-o zi aparent obișnuită. În timp ce lucra la spălat vase într-un restaurant din zona Oxford Circus, Alina l-a întâlnit pe un fost client italian din Roma, care

obișnuia să frecventeze restaurantul unde ea fusese bucătar șef. Italianul a recunoscut-o imediat și, surprins să o vadă într-un alt rol, a întreb-o de ce nu este în bucătărie, gătind preparatele pentru care o admira.

"Eu acum lucrez la spălat vase, bucătar aici este altci-

neva", i-a spus Alina.

Fostul client, perplex de situație, a cerut imediat să vorbească cu patronul restaurantului, explicându-i acestuia că Alina fusese bucătar șef și manager al unui restaurant de top din zona Fiumicino, Roma. Patronul englez a rămas surprins, dar a acționat rapid: din

ziua următoare, Alina a fost promovată la poziția de Chef cu acte în regulă, în inima Londrei.

Această promovare neașteptată a fost doar începutul succesului pentru Alina. Odată cu pandemia, având mai mult timp liber, ea a început să prepare mâncăruri tradiționale românești la comandă, pentru comunitatea românească din Marea Britanie. Cu pasiune și dedicare, a gătit ciorbe, sarmale, fripturi și deserturi tradiționale din Țara Oașului, câștigând din ce în ce mai mulți clienți.

În aproximativ doi ani, comenzile au crescut atât de mult încât Alina a decis să se dedice în totalitate activității de catering, renunțând la jobul de bucătar pentru alții. Astăzi, Alina deține un laborator omologat în casa ei din Stanmore și conduce o afacere de succes, oferind preparate autentice românești într-o piață internațională. Povestea Alinei Bergamini este un exemplu de curaj și determinare. De la bucătar șef în Roma, la spălat vase în Londra, și apoi la fondatoarea unei afaceri de catering de succes, Alina demonstrează că, indiferent de obstacole, talentul și perseverența pot deschide uși neașteptate.

Ce substanțe otrăvesc unul dintre cele mai mari organe ale corpului și care sunt remediile?!

Este cât o minge de fotbal și are un rol esențial întrucât **metabolizează medicamentele precum și nutrienții din alimente și lichide. Îndeplinește peste 500 de funcții în organism, motiv pentru care protejarea sănătății ficatului ar trebui să fie prioritară pentru oricine își dorește o viață lungă și sănătoasă. Dieta are un rol important în sănătatea ficatului, dar nu doar ea.**

Curăță sângele de substanțe dăunătoare, neutralizează toxinele și detoxifică organismul, produce bila responsabilă de descompunerea grăsimilor din intestinul subțire în timpul digestiei, produce proteine pentru plasma sanguină și colesterol care ajută la transportarea grăsimilor în organism. Sunt doar câteva dintre numeroasele funcții pe care ficatul le îndeplinește în organism.

Sănătatea acestui organ – unul dintre cele mai mari din corp – este crucială. Un ficat nesănătos înseamnă boli hepatice și tulburări metabolice, urmarea diabetului, problemelor imunitare sau genetice. Potrivit Johns Hopkins Medicine, printre cele mai comune semne ale bolilor hepatice se numără icterul, insuficiența hepatică și ficatul mărit.

Cea mai bună metodă de a sta departe de bolile de ficat

este evitarea acestora. Iar asta înseamnă în unele cazuri păstrarea unor reguli simple de igienă. De exemplu, spălatul pe mâini în mod regulat, mai ales după folosirea toaletei sau înainte de prepararea alimentelor țin departe germeii care ar putea infecta ficatul și produce hepatita A. Tările cu ratele cele mai mari de infecție la sute de mii de locuitori au fost Ungaria, Croația, România și Bulgaria.

Hepatita A este o inflamație a ficatului produsă de virusul hepatitei A. La copii infecția cu virusul hepatitei A este adesea asimptomatică sau ușoară, în timp ce la adulți are un debut brusc, cu febră, stare generală deteriorată și disconfort abdominal. Icterul este simptomul predominant. Virusul este foarte transmisibil și are o perioadă medie de incubație de patru săptămâni. Transmiterea are loc cel mai frecvent pe cale fecal-orală, prin alimente și apă contaminate sau prin contacte sexuale neprotejate. Infecția poate duce la insuficiență hepatică acută și deced.

Lista fructelor și legumelor benefice pentru ficat

Un alt factor de risc în bolile hepatice care poate fi gestionat este dieta. Cum ficatul metabolizează nutrienții din alimente este important să i se ofere acești nutrienți. Alimentația

nesănătoasă, bogată în grăsimi, alimente procesate și zaharuri duc la acumularea excesivă de grăsime în celulele hepatice, inflamarea țesutului și la apariția bolii numită ficat gras non-alcoolic. Afecțiunea este diagnosticată mai cu seamă la persoanele obeze și sedentare și, netratată, duce la insuficiență hepatică.

Prin urmare, dieta indicată este cea bogată în fructe, legume și alimente cu un conținut ridicat de fibre. Potrivit unei liste întocmită de specialiștii Universității de Medicină și Farmacie „G.T.Popa” din Iași, fructele și legumele care contribuie la buna funcționare a ficatului sunt afinele și merișoarele – conțin antioxidanți care contribuie la creșterea imunității și la apărarea ficatului împotriva eventualelor riscuri; grapefruitul – conține doi antioxidanți (naringenină și naringină) care protejează ficatul prin reducerea posibilităților de inflamații.

Lista continuă cu strugurii roșii și violet. Datorită conținutului de resveratrol, aceștia ajută la reducerea inflamațiilor, prevenirea deteriorării ficatului și creșterea nivelului de antioxidanți. La rândul ei, varza de Bruxelles și brocolii sunt recunoscute pentru conținutul însemnat de fibre și compuși vegetali benefici. Acestea cresc nivelul enzimelor care contribuie la detoxifierea organ-



ismului și acționează ca un protector al ficatului.

Nucile sunt bogate în grăsimi sănătoase și nutrienți, printre care și vitamina E. Ele contribuie la îmbunătățirea nivelului de enzime hepatice.

Ce înseamnă exces de alcool

În afară de dieta adecvată, este importantă includerea în rutina zilnică a exercițiilor fizice timp de 30 de minute pe zi, cinci zile pe săptămână. Mișcarea constantă ajută la arderea trigliceridelor – un tip de grăsimi din sânge – și îmbunătățește funcționarea insulinei, potrivit webmd.com.

Potrivit sursei mai sus citate, consumul excesiv de alcool are un efect devastator asupra ficatului. Alcoolul distruge celulele hepatice și poate duce, în timp, la apariția cirozei și a cancerului hepatic. Conform ghidurilor Fundației Americane pentru Boli hepatice, American Liver Foundation, consum moderat de alcool înseamnă o porție pe zi pentru femei și două, pentru bărbați. Adică, 350 de ml de bere, 120 de ml de vin sau 30 de

ml de țără.

În schimb, cafeaua preparată sub orice formă – instant, filtru sau espresso – se numără printre băuturile benefice pentru ficat. Totuși, oricât de utile ar fi două cafele pe zi ele nu pot înlocui o dietă echilibrată, o greutate sănătoasă, hidratarea corespunzătoare și exercițiile fizice.

Nu doar dieta bogată în grăsimi și zaharuri poate îmbolnăvi ficatul, ci și anume medicamente luate în exces. Cel mai cunoscut medicament care poate dăuna ficatului este acetaminofenul – paracetamolul.

Pacienții cu boală hepatică trebuie să limiteze cantitatea zilnică de acetaminofen la 2.000 mg pe zi, sau chiar mai puțin dacă sunt diagnosticați cu boală hepatică severă. Persoanele care consumă băuturi alcoolice în mod regulat au un risc mai mare de a produce leziuni hepatice severe ca urmare a administrării de acetaminofen.

Evitarea fumatului și a altor toxine prezente în produsele de curățenie, insecticide și diverse alte chimicale sunt alte modalități de a proteja sănătatea ficatului.

România a învins China cu 3-2 în Cupa Davis prin punctul adus de Cezar Crețu

Echipa României a învins formația Chinei cu scorul de 3-2, în Grupa Mondială II a Cupei Davis, după ce tenismanul Cezar Crețu s-a impus dramatic în fața lui Rigele Te, cu 3-6, 6-3, 6-3, sâmbătă, în Sala Polivalentă din Craiova.

Crețu (292 ATP) l-a învins pe Rigele Te (636 ATP) după două ore și 38 de minute.

Tenismanul român a revenit după ce a pierdut primul set (3-6), dar a început actul secund foarte bine, cu 3-0, și a pierdut serviciul și i-a permis chinezului să se apropie la 4-3, dar apoi a făcut rebreak, încheind setul pe serviciul său (6-3). În decisiv, Rigele Te a condus cu 1-0 și 2-1, dar Crețu a făcut break și s-a desprins la 4-2, încheind cu un break (6-3).



Crețu a reușit 10 ași, față de cei 5 ai adversarului, a comis 4 duble greșeli, în timp ce chinezul a făcut 3.

Inițial, Crețu trebuia să joace cu Yi Zhou, dar oaspeții au făcut schimbarea.

Vineri, în primul meci de

simplu, Cezar Crețu l-a învins pe Yunchaokete Bu (113 ATP) cu 3-6, 6-4, 7-6 (7/4), iar apoi Gabi Adrian Boitan (364 ATP)

l-a întrecut pe Yi Zhou (527 ATP) cu 7-6 (7/4), 6-2. Inițial, Filip Cristian Jianu (234 ATP) trebuia să joace în locul lui Boitan.

Sâmbătă, la dublu, perechea Victor Cornea/Bogdan Pavel a fost învinsă de cuplul Fajing Sun/Rigele Te cu 6-4, 6-4. Cornea ocupă locul 80 în lume la dublu, Pavel este pe 272, Sun pe 289, iar Te pe 742.

În penultimul meci de simplu, Gabi Adrian Boitan a fost învins de Yunchaokete Bu cu 6-3, 7-6 (7/3).

Deși românul a reușit 6 ași, chinezul a fost mai bun la serviciu, mai precis, la serviciul al doilea (68%-58% procentaje de reușită, în timp ce la primul ambii au avut 74%).

Mihai Covaliu, reales președinte al Comitetului Olimpic și Sportiv Român



Fostul campion olimpic, mondial și european la scrimă Mihai Covaliu a fost reales, din postura de unic candidat, pentru un al treilea mandat în funcția de președinte al Comitetului Olimpic și Sportiv Român, Adunarea Generală a COSR votându-l totodată pentru unul dintre cele trei posturi de vicepreședinte pe conducătorul Federației Române de Fotbal, Răzvan Burleanu.

În vârstă de 46 de ani, Mihai Covaliu a fost ales cu

168 voturi și 2 abțineri de Adunarea Generală de alegeri care a avut loc la Casa Olimpică. La ședință au participat 89 din cei 116 membri afiliați ai COSR.

Cele trei funcții de vicepreședinte ale forului olimpic vor fi ocupate pentru următorii patru ani de Camelia Potec (președinte al Federației Române de Natație și Pentatlon Modern) - 159 voturi, Elisabeta Lipă (președinte al Agenției Naționale pentru Sport) - 151 voturi și

Răzvan Burleanu (președinte al Federației Române de Fotbal) - 129 voturi. Cei trei au fost singurii candidați pentru aceste funcții.

Pentru cele 13 posturi de membru în Comitetul Executiv al COSR au fost aleși: Marius Florea - 164 voturi, Simona Amânar - 159, Cristinel Romanescu 157, Răzvan Pîrcălabu - 155, Alin Petrache - 161, Puiu Gaspar - 164, Alexandru Dedu - 140, Laura Badea - 147, Georgeta Andrunache - 140, Constantina Diță - 140, Alina Dumitru - 114, Claudia Georgescu - 162 și Vlad Ardeleanu - 161.

Funcția de secretar general va fi ocupată de George Boroi, iar cea de trezorier de Dan Manolescu.

Mandatele organelor de conducere alese se vor încheia în luna aprilie a anului 2029.

Fosta atletă Doina Melinte a primit Colanul de Aur din partea COSR

Fosta atletă Doina Melinte (67 de ani), multiplă medaliată la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale și Europene la semifond, a primit, joi, Colanul de Aur, cea mai înaltă distincție oferită de Comitetul Olimpic și Sportiv Român, pentru întreaga carieră.

Distincția i-a fost oferită înaintea Adunării Generale de alegeri a Comitetului Olimpic și Sportiv Român de către multipla campioană

olimpică la gimnastică Nadia Comăneci și președintele COSR, Mihai Covaliu.

Doina Melinte a declarat că după încheierea carierei sportive și-a dorit să ofere înapoi sportului tot ceea ce a primit.

„Aceasta este ultima mea medalie și voi ține la ea foarte mult. Activitatea mea sportivă s-a terminat de 31 de ani și sper că nu am dezamăgit felul în care mi-am dus-o până la capăt. Am con-

tinuat de atunci în diferite funcții în cadrul unor instituții pentru că mi-am dorit să ofer sportului ceea ce mi-a dăruit. Nu am ținut în mod special cu atletismul, disciplina mea preferată, am ținut cu toate sporturile”, a menționat Melinte, prima sportivă din istoria atletismului românesc care a reușit să câștige două medalii la aceeași ediție a Jocurilor Olimpice (aur și argint la Los Angeles 1984).

Gimnasta constănțeană, Sabrina Voinea, decorată de președintele Klaus Iohannis



Gimnasta constănțeană Sabrina Maneca Voinea a fost decorată de președintele României, Klaus Iohannis, cu Ordinul "Meritul Sportiv" Clasa a III-a. Distincția vine astfel în semn de mulțumire pentru performanțele pe care le-a obținut constănțeanca la Jo-

curile Olimpice de la Paris, dar și la celelalte competiții la care a participat înainte de evenimentul din Franța. De la ceremonie nu au lipsit nici mama sa, Camelia Voinea, dar nici marea campioană, Nadia Comăneci.

CSM Oradea, la a treia victorie consecutivă în preliminariile Ligii Campionilor la polo

CSM Oradea a învins-o pe PAOK Salonic cu scorul de 11-8 (2-1, 5-1, 2-3, 2-3), sâmbătă seara, în Bazinul Olimpic „Ioan Alexandrescu” din Oradea, în Grupa C din primul tur preliminar al Ligii Campionilor la polo pe apă masculin.

Orădenii au condus permanent și s-au impus fără mari emoții.

Filip Gardasevic a fost cel mai bun om al echipei clasate pe locul al treilea în Superliga Națională în sezonul trecut, cu 5 goluri. Pentru formația de pe Crișul Repede au mai înscris David Belenyasi (2 goluri), Tiberiu Negrean (1), Ivan Gusarov (1), Manuel Klutsch (1) și Petar Velkic (1).

Pentru PAOK au punctat Christos Bitsakos (3), Spytholeon Karatzas (2), Nikolaos Tsolakoudis (1), Marin Delic (1), Jesse Koopman (1).

CSM Oradea a reușit a treia sa victorie consecutivă în grupă. Echipa antrenată de Petar Kovacevic conduce în clasament, cu 9 puncte (3 jocuri), urmată de Spandau 04 Berlin, 6 p (3 j), AN Brescia, 3 p (2 j), PAOK, 3 p (4 j), Enka Istanbul, 0 p (2 j).

Sâmbătă seara va avea loc partida Enka - AN Brescia (20:30), iar duminică sunt programate ultimele meciuri, Spandau - Enka (10:00) și CSM Oradea - AN Brescia (12:00).

Decretul lui Nicolae Ceaușescu, a condus la dublarea numărului de nou născuți. Femeile născute în 1967 se pot pensiona anticipat

În primii doi ani după ce Nicolae Ceaușescu a interzis avorturile s-au născut peste 1 milion de copii, care ar urma să iasă la pensia pentru limită de vârstă între anii 2030 – 2033, iar o bună parte dintre ei se pot pensiona anticipat încă din anul 2025.

Potrivit calculelor "Adevărul", bazate pe datele Institutului Național de Statistică, după ce Nicolae Ceaușescu a dat faimosul Decret 770 privind interzicerea avorturilor, numărul născuților vii aproape s-a dublat.

Astfel, în 1967 s-au născut circa 526.000 de copii vii (din care 212.556 de sex feminin), aproape dublu față de anul 1966 când s-au născut aproximativ 274.500 copii (din care peste 111.000 de sex feminin).

Potrivit INS, în anul 1968 s-au născut 512.500 copii (din care 212.199 fete), iar în 1969 peste 460.000 copii (din care aproape 186.000 fete).

Mai mult de 1 milion de copii s-au născut în 1967 și 1968

Concret, doar în anii 1967 și 1968, numărul copiilor născuți vii a depășit 1 milion, din care puțin sub jumătate sunt femei care pot ieși la pensie anticipată în 2025 și 2026, fără penalizare dacă au un stagiul de cotizare de 40 de ani. Amintim că în prezent, vârsta de pensionare a femeilor este de 63 de ani, cu posibilitate de pensionare anticipată cu 5 ani mai devreme, adică de la 58 de ani. Vârsta de pensionare a femeilor crește etapizat, cu câte o lună la fiecare 2 luni calendaristice începând cu anul 2030, astfel încât vârsta de pensionare a femeilor să fie 65 de ani în anul 2035, conform tabelului de mai jos (Anexa 5 din noua lege a pensiilor).

Pensia anticipată fără penalizare este posibilă dacă stagiul minim este de 40 de ani (35 de ani de contributivitate + 5 ani, perioadă care cuprinde și perioade asimilate/necontributive)



Specialiștii estimează că foarte mulți „decreței” se vor încadra în această categorie, dat fiind că în Regimul Ceaușescu munca nu era doar un drept, ci și o obligație: cei care nu puteau dovedi că au un loc de muncă erau trimiși la muncă forțată la Canalul Dunăre-Marea Neagră sau la alte obiective „mărețe” ale dictatorului.

Femeile născute în 1967 se pot pensiona anticipat în 2025

Peste 212.000 de femei s-au născut în 1967, primul an care a urmat Decretului lui Ceaușescu privind natalitatea. Cele care s-au angajat imediat după terminarea liceului sau chiar mai devreme îndeplinesc cerințele pentru a se pensiona anticipat în 2025, chiar și fără penalizare.

Noua lege a pensiilor, intrată în vigoare la 1 septembrie, prevede condiții mai avantajoase pentru pensionare, atât în cazul celei pentru limită de vârstă, cât și pentru pensia anticipată, chiar dacă vârsta de pensionare a femeilor crește etapizat de la 63 de ani la 65 de ani în perioada 2030 – 2035.

Astfel, în vechea lege pensia anticipată se putea realiza fără penalizare doar dacă beneficiarul avea un stagiul minim de cel puțin 43 de ani, în timp ce pensia anticipată parțial putea fi

obținută doar de ce cu o vechime în muncă cuprinsă între 35 și 43 de ani, cu o penalizare de până în 30%.

În noua lege a pensiilor, se poate ieși anticipat fără penalizare cu o vechime de cel puțin 40 de ani (față de 43 de ani în vechea lege) și cu o penalizare de maximum 24% pentru cei care au o vechime cuprinsă între 35 și 40 de ani.

Stagiul de 40 de ani cerut pentru pensia anticipată fără penalizare este format din stagiul complet de cotizare contributiv (din Anexa nr. 5) + 5 ani Stagiul de cotizare (perioadă care cuprinde și perioade asimilate/necontributive).

Cuantumul pensiei anticipate se stabilește prin diminuarea cuantumului pensiei pentru limită de vârstă, în raport cu stagiul de cotizare realizat peste stagiul complet de cotizare contributiv prevăzut în anexa nr. 5 și cu numărul de luni cu care s-a redus vârsta standard de pensionare, conform tabelului următor. Femeile care au realizat stagiul complet de cotizare contributiv și care au născut și crescut copii până la vârsta de 16 ani beneficiază de reducerea vârstei de pensionare, cu câte 6 luni pentru fiecare copil, cu o reducere de maxim 3 ani și 6 luni. Reducerea vârstei de pen-

sionare se aplică și în cazul în care numărul de copii cuprinde și copii adoptați și crescuți pe o perioadă de cel puțin 13 ani.

Calculatorul vârstei de pensionare după noua lege a pensiilor

CNPP a actualizat calculatorul privind vechimea în muncă și anii de contributivitate necesari ieșirii anticipate la pensie.

Actele necesare înscrierii la pensia anticipată, sunt, după caz:

- cerere pentru înscrierea la pensie (anexa nr. 4 la norme);
- carnetul de muncă, în original și copie;
- carnetul de pensii și asigurări sociale pentru membrii CAP, în original și copie;
- carnetul de pensii și asigurări sociale pentru țărani cu gospodărie individuală din zonele necooperativizate, în original și copie;
- carnetul de asigurări sociale pentru agricultori, în original și copie;
- alte acte prevăzute de lege privind vechimea în muncă sau vechimea în serviciu realizată;
- actele de stare civilă ale solicitantului, respectiv BI/CI, certificat de naștere și de căsătorie, în original și copie;
- livretul militar, în original și copie;
- diploma de absolvire a învățământului universitar înso-

țită de foaia matricolă sau de adeverință din care să rezulte durata normală, perioada studiilor și faptul că acestea au fost urmate la zi, în original și copie;

- dovada echivalării de către statul român a cursurilor desfășurate în cadrul unor instituții de învățământ universitar din străinătate;

- adeverința privind sporurile cu caracter permanent reglementate prin lege sau prin contractul colectiv/individual de muncă, în original;

- adeverința privind condițiile de muncă deosebite, speciale, în original;

- adeverință privind venitul brut realizat (anexa nr. 6 la lege);

- certificat de naștere copil, în original și copie;

- hotărârea judecătorească definitivă prin care s-a încuviințat adopția, în original și copie;

- procura specială, pentru mandatar, în original și copie;

- acte pentru dovedirea calității de beneficiar al Decretului-lege nr. 118/1990, republicat, și/sau al Legii recunoștinței față de eroii-martiri și luptătorii care au contribuit la victoria Revoluției române din Decembrie 1989, precum și față de persoanele care și-au jertfit viața sau au avut de suferit în urma revoltei muncitorești anticomuniste de la Brașov din noiembrie 1987 nr. 341/2004, cu modificările și completările ulterioare;

- adeverință eliberată de angajatorul/angajatorii la care își desfășoară activitatea, cu datele de identificare ale acestuia/acestora, în vederea informării cu privire la emiterea deciziei de pensie, în original;

- declarație pe propria răspundere pentru determinarea locului de ședere obișnuită (anexa nr. 5 la norme);

- alte acte întocmite potrivit prevederilor legale, prin care se dovedesc elemente necesare stabilirii drepturilor de pensie.

Se deschide prima bancă de alimente din România

Consiliul Local din Sectorul 6 a adoptat în ședința de joi un proiect de hotărâre prin care banca de alimente devine funcțională.

Aleșii locali din Sectorul 6 au fost de acord joi să aprobe înființarea unei instituții publice de interes local, cu personalitate juridică, banca de alimente.

„Gata, avem Bancă de alimente! E singura de acest tip din România, deschisă de o autoritate publică, și a trecut astăzi de votul consilierilor locali. Aceștia au fost de acord cu înființarea acestei instituții publice de interes local, cu personalitate juridică, ce va funcționa în subordinea DGASPC Sector 6. Înființarea în acte a băncii de alimente a fost ultimul pas. De azi, ea devine funcțională. Urmează angajarea personalu-

lui și montarea mobilierului. În rest, este gata. Din octombrie, îi deschidem porțile”, au scris reprezentanții Primăriei Sectorului 6, joi, pe Facebook.

În cadrul acesteia vor fi create 70 de locuri de muncă, respectiv bucătari, șoferi, muncitori calificați pentru manipulare, primire, livrare de marfă și specialiști în logistică. Banca de Alimente se află pe Calea Giulești 236, iar alături, în aceeași curte, autoritatea locală a construit o cantină socială.

„Vorbim despre un concept 2 în 1, unic în România, de care vor beneficia aproximativ 20.000 de persoane: vârstnici cu pensii mici, familii monoparentale sau cu mulți copii, șomeri”, au punctat reprezentanții autorității locale.

Cum funcționează banca de

alimente

O bancă de alimente colectează de la marile magazine, de la producători și distribuitori produse alimentare aflate în perioada de garanție, care au riscul de a nu se vinde, ulterior le prepară și le distribuie către persoanele defavorizate fie direct, la domiciliu, fie prin cele trei cantine sociale din Sectorul 6, dintre care două funcționează în parteneriat public-privat. DGASPC Sector 6 a fost inclusă în lista operatorilor receptori care au dreptul să primească donații în condițiile legii.

Banca de alimente va fi și ea operator receptor și va avea dreptul să colecteze, să depoziteze și să distribuie către consumatorii finali produse alimentare rămase nevândute sau neconsumate. Avantajele sunt



multiple: combaterea risipei alimentare, reducerea costurilor cu asistența socială în Sectorul 6, asigurarea zilnic a hranei calde și sănătoase pentru aproximativ 1.000 de copii, în cadrul programului Școală după Școală, crearea de locuri de muncă noi, inclusiv pentru persoane din

medii defavorizate, care vor intra în programe de formare profesională. Operatorii economici au avantajul că își pot deduce cheltuielile cu alimentele aflate aproape de expirare, dacă le transferă către o bancă de alimente.

Cum putem „atrage” harul lui Dumnezeu peste familia noastră?!

Cea mai puternică emoție a trăirii cu Dumnezeu este generată de rugăciunea comună. Este bine ca bărbatul și femeia să aibă mintea luminată și inima caldă și iubitoare, iar relația vie cu Dumnezeu va contribui în mod hotărâtor la pacea familiei lor și îi va da o cu totul alta dimensiune. Pentru păstrarea acestei legături, vă îndemn să vă rugați împreună; numai așa veți avea o familie fericită și binecuvântată de Dumnezeu.

Cea mai importantă componentă din viața omului este, fără doar și poate, legătura lui vie cu Dumnezeu. Când îți alegi soția/soțul, fii atent,-ă la relația pe care o are ea/el cu Dumnezeu! Când ambii soți trăiesc în duh, legătura lor cu Dumnezeu este mult mai puternică, iar dacă se întâmplă ca unul dintre ei să fie mai slab în credință, celălalt îl va ridica îndată. (...)

Emoția rugăciunii nu o poate simți decât cel care iubește. Cel care se roagă mult iubește mult. Cel care se roagă puțin iubește puțin: „Rugăciunea este rodul bucuriei și al mulțumirii, este alungarea întristării și a descujării.”

Rugăciunea comună de la sfârșitul zilei

Cea mai puternică emoție a trăirii cu Dumnezeu este generată de rugăciunea comună. Este bine ca bărbatul și femeia să aibă mintea luminată și inima caldă și iubitoare, iar relația vie cu Dumnezeu va contribui în mod hotărâtor la pacea familiei lor și îi va da o cu totul alta dimensiune. Pentru păstrarea acestei legături, vă îndemn să vă rugați împreună; numai așa veți avea o familie fericită și binecuvântată de Dumnezeu. Este atât de frumos seara, când cei doi soți sting luminile din casă, se așază în genunchi unul lângă celălalt în fața icoanelor, aprind lumânarea, se iau de mână și înalță rugăciuni fierbinți pentru ei, pentru familia lor, pentru prieteni cunoscuți, dar și pentru lume, în general!

Iată ce ne spune mitropolitul Vladimir al Asiei Centrale: „Căsătoria este înaripată prin rugăciune, prin cereri către Atotputernicul Ziditor pentru trimiterea de ajutor haric, și este luminată prin mulțumiri ale copiilor credincioși față de Tatăl Ceresc pentru fericirea ce le-a fost dăruită.” Veți simți atunci cum vă învăluie harul lui Dumnezeu, acela va fi cel mai sfânt moment al zilei, adevărată sursă de bucurie duhovnicească.

Deciziile să vă fie însoțite de rugăciune!

Atunci când cei doi soți au de luat o decizie importantă, este esențial ca unul dintre ei să spună cu credință: „Hai să ne rugăm și ne va lumina Dumnezeu!” În acel moment, opriți-vă din orice altă activitate, rugați-vă cu smerenie și veți simți, fără îndoială, cum harul Domnului coboară asupra voastră, vă luminează și vă ajută să luați cea mai bună decizie.

Nu uita că Dumnezeu acționează în viețile noastre prin invocare!

Cinstiți duminica prin rugăciune și prin odihnă!

Prezența amândurora la liturgia duminicală este deosebit de importantă pentru liniștea căminului, în timpul slujbei, revărsarea harului dumnezeiesc este atât de puternică, încât întreaga zi va fi una a bucuriei, bucurie ce va lu-



mina și peste săptămână.

Prin definiție, duminica (lat. „Dominica Dies”, adică „ziua Domnului”) este ziua bucuriei și a odihnei spirituale în care îl cinstim pe Dumnezeu, așa încât vă îndemn să o dedicați Sfintei Liturghii și rugăciunii.

„Binecuvântează, Doamne, bucatele acestea și pe noi, robii tăi!”

Când vă așezați la masă, nu uitați să vă rugați împreună, rostind Tatăl nostru. Harul lui Dumnezeu se va coborî între voi și va binecuvânta bucatele și sufletele voastre. De asemenea, nu vă ridicați de la masă până nu înălțați câteva gânduri de mulțumire pentru hrana pe care Dumnezeu v-a dăruit-o:

„Slavă Ție, Doamne, slavă Ție, Sfinte, slavă Ție, împărate, că ne-ai dat nouă bucate spre veselie. Uplete-ne pe noi și de Duhul Tău cel Sfânt, ca să ne aflăm înaintea Ta bineplăcuți și neînfrunțați, când vei răsplăti fiecăruia după lucrurile sale.”

Rugați-vă la începutul lucrului!

Dacă mergeți împreună spre locul de muncă, nu uitați de rugăciunea ce se rostește la începutul lucrului și atunci Dumnezeu vă va călăuzi pașii, vă va lumina ziua și vă va inspira în toată munca voastră:

„Doamne, Iisuse Hristoase, Fiule, Unule-Născut al Tatălui Celui fără de început, Tu ești Cel ce prin gura prorocului Tău David ai zis: «leși-va omul la lucrul său și la lucrarea sa până seara.» Tu ai zis și prin gura fericitului Pavel apostolul: «Cel ce nu vrea să lucreze, nici să nu mănânce.» Și iarăși Tu ai zis cu preacurată gura Ta: «Fără de Mine nu puteți face nimic.» Doamne, Doamne, ascult din tot sufletul și din toată inima dumnezeieștile Tale cuvinte și cu umilință alerg la bunătatea Ta: ajută-mi mie, păcătosului, cu darul Tău, să săvârșesc lucrul ce încep acum: în numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh. Amin.”

În misiunea mea de preot, am întâlnit oameni care, aflați în mașină în drum spre locul de muncă, rosteau pe rând rugăciunea inimii: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!” Se așterneau în acele clipe o pace și o bucurie nespūsă. Bucuria venea din faptul că timpul acela era un timp sacru; nimeni nu mai bârfea, nimeni nu mai ridica tonul, ci toți, într-un gând, trăiau momente de emoție sfântă.

Pașii să vă fie călăuziți de rugăciune!

În momentul în care plecați într-o

ferescă nevățamat de toată întâmplarea cea rea și astfel cu pace, sănătate și cu bună sporire, să mă întorc întru ale mele și toată viața mea să preamăresc prea cinstit și de mare cuviință numele Tău, al Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh. Amin.”

Rugăciunea – salvarea aproapelui

Dacă unul dintre membrii familiei tale trece printr-o suferință, te sfătuiesc cu multă căldură să-l sprijini nu doar oferindu-i medicamente, hrânindu-l, chemând o ambulanță etc., ci și printr-o rugăciune rostită din tot sufletul tău. În felul acesta suferindul își va reveni mai ușor.

„Mântuiește-l, Doamne, precum știi, ca un bun și iubitor de oameni, și rănduiește Tu toate spre folosul său. Că noi neputincioși suntem și nu îl putem ajuta, dacă nu ne vei lumina cu harul Tău.”

Iată câte beneficii are o rugăciune îndreptată din inimă spre Dumnezeu! Rugăciunea aduce un fior sfânt în relația dintre soți (și nu numai) și creează premise pentru lucrarea virtuților.

„Bucurați-vă pururea, rugați-vă neîncetat!” (Tesaloniceni 5, 16-17).

(Părintele Vasile Ioana, Cartea familiei, Editura Bookzone, București, 2021, pp. 76-81)

Stația de beton BenyTrans SATU MARE produce toate tipurile de beton



ADRESA: SATU MARE, strada Botizului nr. 43.



Comenzi se pot face la numărul de telefon 0722.388.940

S.C. Orizont S.A.

cu sediul în Satu Mare, str. Botizului, nr.43, efectuează Inspecții Tehnice Periodice la toate tipurile de autoturisme, microbuze și camioane, iar la Taxi-uri și mașini destinate școlilor de șoferi la cele mai mici prețuri din oraș.

Orarul de funcționare al stației ITP este :

Luni - Vineri 08:00-19:30

Sâmbătă 08:00-14:00

Nr. contact: 0261.768.167, 0722388076

Rețeta Săptămânii



Musaca de vinete – reteta greceasca

Ingrediente

- 6 vinete
- 300 g carne tocată
- 200 g parmezan ras
- un pahar ulei
- 2 ouă
- 1 ceapă
- scorțișoară măcinată
- nucșoară
- sare
- pipер

Mod De Preparare

Musacaua sau Moussaka este o mâncare cu origini grecești/turcești ce se realizează cu vinete, brânză și carne tocată. A nu se confunda cu lasagna cu vinete ce conține sos de roșii/roșii și sos bechamel.

Vinetele se spală bine și se taie rondele sau fâșii. Acestea se introduc într-un bol cu apă fierbinte și puțin ulei pentru cel mult 2 minute. După blanșare, bucățile de vinete se scurg și se usucă foarte bine și se prăjesc în ulei. Separat se prăjește ceapa tocată mărunt. Se adaugă carnea tocată peste ceapă. Se condimentează cu sare, piper, nucșoară și scorțișoară. Se amestecă foarte bine. La final se adaugă parmezanul ras.

Musacaua de vinete se assemblează astfel: un strat de vinete, un strat de brânză până ce se termină ingredientele. Peste ultimul strat se adaugă ouăle bătute bine și se dă la cuptor timp de 45 de minute.

de la lume adunate...



– Nu am noroc la bărbați, spune o tânără prietenei sale.
– De ce?
– De câte ori vreau să mă mărit din dragoste cu un bărbat, aflu că acesta n-are bani.

Bulă se duce la doctorul de familie:
– Doctore, am o mare problemă, fiul meu de 16 ani are o boală intimă și nu mi se pare normal la vârsta lui... Si știu și cine e de vină: servitoarea noastră...
– Stai linistit, Bulă, se mai întâmplă...
– N-am cum să stau linistit, doctore, că trebuie să recunosc că m-am culcat și eu cu servitoarea. Ce să fac, dac-ai vedea-o cum arată! N-am putut să mă abțin! Acum am aceleași simptome ca fiu-meu.
– Da, asta chiar este o mare problemă.

– Și ce-i mai rău: i-am dat și soției!
– Aoleu, atunci avem toți o mare problemă.

Bulă și fiica lui stăteau într-o seară pe canapea, discutând despre viață și relații. Cu un oftat ușor, Bulă o întreabă pe fată:
– Auzi, draga mea, m-am gândit la ceva... Nu-mi faci și mie cunoștință cu o fată draguță din grupul tău?!
– Tată, dar mama ce are? De ce nu îți mai place de ea?
– Mama ta este perfectă, dar are un singur defect: Este măritată!

Uleiul de măsline ajută la cura de slăbire...
Mai ales dacă ungi cu el gresia din jurul frigiderului...

– Ați mâncat fructe?
– Sigur, doctore!
– Ce fel de fructe?
– Cireșe.
– Unde ai găsit cireșe, cucoană, pe vremea asta?
– Cum unde, doctore? În tort!

Două prietene stau de vorbă:
– De 7 zile nu mai mănânc nimica după ora 6 seara!
– Și, se văd rezultatele?
– Daaa, mi s-o dus deja zâmbetul și cheful de viață!

– Ieri seară am început dieta lichidă și am făcut și puțină mișcare.
– Adică?
– Am băut două sticle de vin și am căzut pe scări.



Horoscop săptămânal

16 - 22 septembrie 2024

 Berbec (22 mar. - 20 apr.)	La locul de muncă se întrezărește multă forfotă. Ești în centrul atenției șefilor, alții se bazează foarte mult pe tine, iar tu te vei simți foarte bine că ești băgat în seamă și apreciat ulterior pentru eforturile depuse. Totuși, pentru că mentalul îți este răscolit este posibil să fii subiectiv în felul în care decizi cum să procedezi.
 Taur (21 apr. - 21 mai)	Debutul săptămânii îți reamintește de cheltuielile comune cu alții. Este nevoie să achiziți facturi, taxe, servicii sau să relaționezi cu instituțiile financiare, fie pentru a te informa, fie pentru a achita datorii vechi. Un prieten te poate sfătui de bine vizavi de segmentul financiar. Dorința de elevare sufletească este la cote mari.
 Gemeni (21 mai - 21 iun.)	Relațiile partenariale sunt anoste la începutul săptămânii, fiind nevoit să le acorzi atenție și eforturi. Prudență și detașare, întrucât sunt momente pasagere. Intervin cheltuieli comune cu alții, pe facturi, servicii, taxe și investiții. Unii doresc în secret să profite de pe urma veniturilor sau bunurilor tale, deci verifică atent fiecare cheltuială.
 Rac (22 iun. - 22 iul.)	Ești tentat în a te implica în multe activități la serviciu, însă ar fi bine să alegi prioritățile. Colegii nu te susțin, astfel că vei fi nevoit să te descurci singur. Relațiile partenariale, mai ales cele profesionale te solicită din plin. Unele se pot revizui, altele se pot finaliza, dar cumva se rezolvă aspectele care trenează demult și care te țin în loc.
 Leu (23 iul. - 22 aug.)	O săptămână cu multă forfotă în sfera profesională. La serviciu va trebui să rezolvi treburi urgente și mai ales să te bazezi numai pe forțele tale. Dozează-ți eforturile, pentru că sănătatea este vulnerabilă, existând riscul să obosești rapid. Pot intra în discuție niscai consultații, analize medicale sau planuri pentru intervenții chirurgicale.
 Fecioara (23 aug. - 21 sept.)	În plan familial există animozități, dar cu puțin efort pot fi depășite. Ține cont de nevoile și sfaturile membrilor familiei, pentru că te ajută să menții un echilibru între planul socio-profesional și cel personal. Relațiile sentimentale îți vor da de gândit, pentru că intervin discuții cu persoana iubită.
 Balanta (22 sept. - 22 oct.)	Ești foarte solicitat acasă, alături de membrii familiei și de neamuri. Se pare că vor reveni în discuție chestiuni privitoare la moșteniri, la obiecte de patrimoniu sau legate de modul de administrare a unei afaceri de familie. Se recomandă prudență și discernământ, pentru că unii membrii sau unele rude vor depune eforturi să-și atingă numai obiectivele personale.
 Scorpion (23 oct. - 21 nov.)	O săptămână dinamică, interesantă, cu multe drumuri pe distanțe scurte și cu dialoguri de anvergură. Forfota din preajmă te poate obosi mult, de aceea selectează prioritățile și evită flecăreliile. Este posibil să fii nevoit a te înscrie la un curs de perfecționare profesională sau să reiei o secvență de învățare care a rămas fie nefinalizată, fie trebuie luată de la capăt.
 Sagetator (22 nov. - 20 dec.)	Stările tale de spirit fluctuează la începutul săptămânii, astfel că îți poate fi dificil să relaționezi cu ceilalți sau să te implici în activitățile cotidiene. Ești foarte influențat deocamdată de ceea ce se petrece acasă, cu membrii familiei. Sunt momente pasagere pe care le poți gestiona foarte bine.
 Capricorn (21 dec. - 19 ian.)	Este o mare provocare să-ți între cineva în voie în prima parte a săptămânii. Stările de spirit ți se schimbă frecvent, astfel că și ție îți este dificil să menții un ritm constant atât în relații, cât și în treburile cotidiene. Mentalitatea ta este în continuă schimbare și de aici apar tot soiul de revizui ale deciziilor anterioare.
 Varsator (20 iun. - 18 feb.)	La începutul săptămânii ești retras și orientat numai spre treburile tale personale. Sunt momente bune pentru a te gândi pe îndelete la situațiile și relațiile în care ești implicat. Revelațiile din aceste zile te vor ajuta să iei deciziile corecte și să privești obiectiv în jurul tău.
 Pesti (19 feb. - 20 mar.)	Ești foarte implicat în activitățile de la serviciu, dar în cele de anvergură în care ochii și urechile celorlalți sunt numai la tine. Și totuși există amănunte care te necăjesc vizavi de statutul tău socioprofesional și de imaginea pe care o au ceilalți despre tine.

România achiziționează 32 de avioane F-35 și 33 de motoare de la RTX Pratt & Whitney

Departamentul de Stat al SUA a aprobat potențiala vânzare a aeronavelor F-35 către România, un acord estimat la 7,2 miliarde de dolari, a anunțat vineri Pentagonul într-un comunicat. Ministerul Apărării Naționale a salutat decizia.

Pe lângă cele 32 de avioane F-35 contractul cu SUA vizează și 33 de motoare de la RTX Pratt & Whitney, potrivit Reuters care citează comunicatul Pentagonului.

Informația privind aprobarea vânzării avioanelor F-35 către România a fost publicată și de Ambasada SUA la București, care a subliniat pe pagina sa de Facebook că acestea „oferă o îmbunătățire semnificativă a capacităților de apărare ale României și o consolidare a parteneriatului strategic dintre Statele Unite și România”.

F-35 asigură României o poziție întărită din punct de vedere strategic în regiune, spune Angel Tîlvăr.

„Ministerul Apărării Naționale salută notificarea Congresului SUA transmisă vineri,



13 septembrie, cu privire la vânzarea către România a 32 de avioane F-35, în cadrul programului de înzestrare „Avion multirol de generația a V-a, F-35” – faza I, prin programul de asistență de securitate Foreign Military Sales (FMS)”, a transmis MAPN vineri printr-un comunicat de presă.

Faza I a programului de înzestrare presupune achiziția a 32 de avioane F-35, precum și motoare, suportul logistic inițial, serviciile de instruire, simulatoare de zbor și mu-

niții aer-aer și sol-sol, pentru o valoare estimată de 6,5 miliarde USD, în concordanță cu aprobarea prealabilă a Parlamentului României. Programul de achiziție include, de asemenea, și un pachet de cooperare industrială.

Ministrul apărării naționale, Angel Tîlvăr, a transmis că tehnica militară de ultimă generație achiziționată prin colaborarea cu Statele Unite, în ultimii ani, au schimbat profilul Armatei României la nivelul capacității de acțiune și al interoperabilității cu ar-

matele aliate.

„Sistemele de rachete Patriot și HIMARS, transportoarele blindate Piranha V, aeronavele multirol F-16, bateriile de coastă NSM, și, de acum și aeronavele de generația a V-a, F-35 asigură țării noastre o poziție întărită din punct de vedere strategic în regiune, unde acționăm ca pilon de stabilitate al NATO și ne asigură ancoră puternică de interoperabilitate cu aliații noștri”, a declarat ministrul Tîlvăr.

Avioanele F-35 vor înlocui

treptate aeronavele F-16

România a decis încă din 2022 că va achiziționa avioane F-35 – hotărârea a fost luată în CSAT, iar Parlamentul a aprobat programul.

Defense România scria în aprilie că contractul de achiziție va fi semnat direct cu Guvernul SUA, foarte probabil chiar în acest an, iar livrările avioanelor ar putea începe după anul 2030.

Avionul F-35 dispune de performanțe tehnologice foarte avansate, potrivit MAPN, în principal caracteristica STEALTH (care asigură o semnătură radar redusă), integrarea senzorilor de ultimă generație, a sistemelor avansate de comunicații și prelucrare a informațiilor, fiind prima platformă aeriană de generația a V-a aflată în producție și disponibilă pentru achiziție, care se preconizează a deveni avionul de generația a V-a standard la nivelul NATO.

Ele vor înlocui treptat, pe măsura în care vor fi operaționalizate, avioanele F-16 second-hand pe care

Reacția Comisiei Europene: problema migrației reprezintă o prioritate zero!

Problema migrației reprezintă o prioritate zero la nivel european, fiind o chestiune gravă care, așa cum avertiza recent Budapesta, poate separa Uniunea Europeană, o confirmare în acest sens venind din Germania, care tocmai a reintrodus controalele la frontiere.

Săptămâna trecută, la Forumul de la Cernobbio, din Italia, premierul Ungariei, Viktor Orban, avertiza că migrația poate separa Uniunea Europeană.

„Dacă suntem forțați să fim uniți în chestiuni asupra cărora nu suntem de acord, acest lucru va separa Uniunea Europeană. Migrația este o problemă care ne separă”, a subliniat Viktor Orban. Orban a dat exemplul Italiei care a primit prea mulți migranți, iar acum întâmpină dificultăți în conviețuirea cu aceștia.

„Există însă țări care nu au mers niciodată pe această cale. Noi nu i-am primit niciodată, așa că nu avem migranți deloc, zero. Problema noastră nu este cum să trăim cu ei, ci cum să nu îi lăsăm să intre în țara noastră. Acestea sunt două probleme diferite, care nu pot fi abordate cu același instrument politic. Prin urmare ar fi mult mai bine, în ceea ce privește migrația, ca țările care nu

doresc să urmeze politica migraționistă comună să aibă posibilitatea de a nu participa la aceasta. Ar fi mult mai bine să aibă opțiunea de a se abține, decât să le forțăm să își unească forțele și, ca urmare, întreaga structură europeană să fie distrusă din cauza conflictelor”, a explicat Victor Orban, potrivit MTI.

Germania și controlul la frontiere

O primă confirmare a acestui avertisment a venit din Germania, care a anunțat, luni, că reintroduce controalele la frontiere, în vederea combaterii imigrației ilegale.

Controalele la frontierele cu Franța, Luxemburg, Țările de Jos, Belgia și Danemarca vor fi instituite pentru șase luni începând cu 16 septembrie. Acestea se vor adăuga controalelor deja instituite la frontierele cu Polonia, Republica Cehă, Austria și Elveția.

UE a primit o notificare din partea Germaniei cu privire la aceste măsuri.

Reacția CE

Comisia Europeană a reacționat imediat la anunțul Germaniei și a pledat, marți, pentru măsuri „proporționale” și care trebuie să rămână „excepționale”, relatează France Presse, citată de Agerpres.

Mașină lovită de tren în județul Satu Mare! Șoferul a scăpat ca prin minune

Un accident feroviar a avut loc sâmbătă seara, 14 septembrie, în localitatea Apa din județul Satu Mare. Incidentul s-a petrecut în jurul orei 22:00, la trecerea la nivel cu calea ferată, unde un autoturism a fost acroșat de locomotiva unui tren, din cauza unei neasigurări corespunzătoare din partea șoferului.

Echipele de prim-ajutor și poliția au intervenit imediat la fața locului pentru a evalua



situația și a stabili circumstanțele exacte ale accidentului. Din fericire, în urma evaluării medicale, s-a con-

statat că șoferul, care se afla singur în mașină, nu a suferit răni. Accidentul s-a soldat doar cu pagube materiale.



Stație de betoane

Comenzi la 0722388940
email: b.kira@benytrans.ro

