



# ROMÂNUL AUSTRALIAN

DIRECTOR: EMIL CICĂ

ISSN 2206-5121-Contact : [romanianpublication@gmail.com](mailto:romanianpublication@gmail.com)



NOIEMBRIE - DECEMBRIE - 2023 PUBLICAT DE ROMANIAN SOCIETY OF AUSTRALIA ANUL 44 Nr. 271

## CRĂCIUNUL – LECȚIE DE SMERENIE Pr.Constantin Iana



Crăciunul este denumirea populară a Nașterii Domnului Iisus Hristos. Am ținut să fac această precizare datorită unui clip venit din România, în care am văzut că majoritatea celor

întrebați ce sărbătorim la Crăciun nu știau ce să răspundă. Cel Care ne dă lecția de smerenie la această sărbătoare este în primul rând Domnul Iisus Hristos; apoi, pentru că El nu este altul decât Cuvântul veșnic întrupat, Care cu Tatăl și cu Duhul Sfânt formează un Dumnezeu în Treime de Persoane, lecția de smerenie oferită oamenilor vine și din partea Sfintei Treimi. Căci în Sfânta Treime există o singură fire (natură), o singură voință, o singură lucrare, în care fiecare Persoană (Ipostas) are rolul Său.

În cursul istoriei Dumnezeu S-a tot smerit prin coborârea Lui la oameni, mai ales prin cuvântul Său către Patriarhi, Profeți, prin trimiteri de îngeri etc. Nașterea Domnului însă reprezintă o coborâre maximă, de unire intimă cu omul, creatura Sa. Deșigur smerenia o manifestă vizibil Cuvântul (Logosul), începând cu zămislirea Sa în pântecul Sfintei și Precurarei Fecioare Maria prin adumbrirea Duhului Sfânt. Buna Vestire este estepropriu-zis primul pas de smerenie dumnezeiască, într-un lanț de evenimente în care răstignirea pe cruce va fi înălțimea și adâncul de neajuns și de nemăsurat. Nașterea într-o iesle, fuga în Egipt din fața vanitosului rege Irod Iumeul, trăirea în sărăcie în mica localitate a Nazaretului, supunerea și ascultarea de Sfânta Sa Maică și de bătrânul Iosif, umilirile de tot soiul, venite adesea chiar și de la "frații" Lui care nu credeau în El (Ioan 7, 5), viața Sa de slujire a oamenilor ("Eu sunt în mijlocul vostru ca slujitorul" (Luca 22, 27), și multe altele, sunt verigile dintre zămislire și îngroparea într-un mormânt străin. Dar cele enumerate mai sus constituie doar aspectul vizibil al unei realități incomensurabile care este smerenia (umilința) Domnului. (Extras din Romanul Australian decembrie 2011)

## ANIVERSĂRI - EVENIMENTE 1 DECEMBRIE 1918



### MAREA UNIRE de la Alba Iulia

Alba Iulia devine pe 1 decembrie centrul principal al evenimentelor ce marchează Marea Unire. 1 Decembrie 1918 a rămas un simbol al afirmării hotărâtoare a poporului de a-și decide singur soarta. Cei mai mulți dintre cei care au văzut cu ochii lor înfăptuirea acestui vis de veacuri au pierit purtând în inimi fiorul libertății, iar, pentru generația tânără, Unirea de la 1918 a devenit doar o frumoasă lecție de istorie.

Acum 105 ani, peste 100.000 de oameni din toate colțurile României se îndreptau către Alba Iulia, pentru a asista la desăvârșirea celui mai puternic act din istoria României.

După terminarea primului război mondial, poporul român a reușit să valorifice contextul mișcării de eliberare a popoarelor din Europa și a consfințit propria eliberare și unire, în „Rezoluțiunea Adunării Naționale de la Alba Iulia”.

Adunarea de la Alba Iulia s-a ținut într-o atmosferă de sărbătoare. Aici au venit 1.228 de delegați oficiali, din toate cele 130 de cercuri electorale și din toate cele 27 de comitate românești, episcopi, oameni de cultură, care au proclamat, la unison, „deplina libertate națională”, „votul obștesc, direct și egal”, „libertatea presei” dar și reforme în mai multe domenii ale vieții, acum 105 ani.

Pe lângă oficialități, la Alba Iulia au venit, români de peste tot, de peste Carpați, cu trenul, cu căruțele, călare, pe jos, îmbrăcați în haine de sărbătoare, cu steaguri tricolore, cu table indicatoare a comunelor ori a ținuturilor de unde proveneau, în cântări și plini de bucurie. Peste o sută de mii de oameni s-au adunat în această zi spre a fi de față la actul cel mai mare al istoriei românilor.

Marea Unire a tuturor românilor a fost împlinită în miezul zilei de 1 decembrie 1918, când cele 1.228 de semnături s-au așternut pe Rezoluțiunea Adunării Naționale de la Alba Iulia. **Rezoluțiunea Adunării Naționale de la Alba Iulia din 18 Noiembrie/1 Decembrie 1918**

(Scurt extras)

I. Adunarea Națională a tuturor Românilor din Transilvania, Banat și Țara Ungurească, adunați prin reprezentanții lor îndreptățiți la Alba-Iulia în ziua de 18 Noiembrie/1 Decembrie 1918, decretează unirea acelor români și a tuturor teritoriilor locuite de dânsii cu România.

Dreptul inalienabil al națiunii române la întreg Banatul cuprins între râurile Mureș, Tisa și Dunăre. Adunarea Națională proclamă următoarele:

1. Deplină libertate națională pentru toate popoarele conlocuitoare... Egală îndreptățire și deplină libertate autonomă confesională pentru toate confesiunile din Stat... Înăptuirea desăvârșită a unui regim curat democratic pe toate tărâmurile vieții publice... Votul obștesc, direct, egal, secret, pe comune, în mod proporțional, pentru ambele sexe, în vârstă de 21 de ani, la reprezentarea în comune, județe ori parlament... Desăvârșită libertate de presă, asociere și întrunire, libera propagandă a tuturor gândurilor omenești... Români adunați în această Adunare Națională salută pe frații lor din Bucovina, scăpați din jugul Monarhiei austro-ungare și uniți cu țara mamă România.

Pentru conducerea mai departe a afacerilor națiunii române din Transilvania, Banat și Țara Ungurească, Adunarea Națională hotărăște instituirea unui Mare Sfat Național Român, care va avea toată îndreptățirea să reprezinte națiunea română oricând și pretutindeni față de toate națiunile lumii și să ia toate dispozițiunile pe care le va afla necesare în interesul națiunii. (Extras internet)

Ziua Națională pe 1 Decembrie este legiferată din 1990.

**Director**  
EMIL CICĂ**Marketing**  
Ionela BUZATU**Tehnoredactare**  
Alex GĂGEANU**Administrația**  
Mariana CICA**COLEGIUL DE REDACȚIE****Redactor șef**  
Emil CICA**Melbourne:**  
Maria MARIAN**Perth:**  
Daniela ION**București:**  
Anca-Rodica TURCEA**California, SUA**  
Ileana COSTEA**ADRESA**  
ROMÂNUL AUSTRALIAN  
2/11 Blair Str.  
Bentleigh  
Victoria 3204 Australia**(MOB) 0412 365 016****E - MAIL**  
romanianpublication@  
gmail.com**ABONAMENTE**  
20 dolari australieni / an**Costul pentru publicitate,  
reclame și anunțuri personale**1/8 pag. 1 număr = \$20  
1/8 pag. / 1 an = \$801/4 pag. / un număr = \$30  
1/4 pag. / 1 an = \$1201/2 pag. / un număr = \$50  
1/2 pag. / 1 an = \$2001 pag. / un număr = \$ 701  
1 pag. / 1 an = \$ 350**OPINII ȘI INFORMAȚII****Consulatul României la Melbourne** informează cetățenii români care și-au transferat plata drepturilor de pensie din sistemul public de pensii din România în Australia, asupra procedurii care se îndeplinește în ultimele 3 luni ale fiecărui an în curs.**CERTIFICATUL DE VIAȚĂ**

Cetățenii români beneficiari ai unei pensii din sistemul public de pensii din România care și-au transferat plata drepturilor de pensie din România într-un cont bancar din Australia au obligația de a trimite către Casa Teritorială de Pensii din România, în ultimele trei luni ale fiecărui an calendaristic (octombrie, noiembrie, decembrie), certificatul de viață, care atestă faptul că beneficiarul stabilit pe teritoriul Australiei este în viață. Netransmiterea acestui document atrage după sine suspendarea viramentelor bancare;

Începând cu luna octombrie a fiecărui an calendaristic, casele teritoriale de pensii din România trimit certificatul de viață tipizat către beneficiarii drepturilor de pensie domiciliati în străinătate;

Conform procedurii generale stabilite de Casa de Pensii, beneficiarul are apoi obligația de a completa partea B a Certificatului de Viață, în fața unei autorități.

În cazul cetățenilor români din Australia, această autoritate poate fi:

- Ambasada sau Consulatul României;
- Poliția;
- Farmacist;
- Notar;
- Medicul de familie (GP)

În cazul în care, până în luna decembrie a anului în curs, nu primiți acest certificat trimis prin poșta de Casa Teritorială de Pensii competentă, îl puteți descărca de pe pagina web a Casei de Pensii <https://www.cnpp.ro/certificatul-de-viață>;

După autentificarea/vizarea certificatului, acesta trebuie trimis personal de către fiecare cetățean la Casa Teritorială de Pensii, prin scrisoare recomandată cu confirmare de primire sau pe e-mailul oficial al casei teritoriale de pensii competente, în format scanat sau poză;

În cazul în care certificatul de viață nu a fost trimis la timp și virarea drepturilor de pensie este suspendată, este necesar ca cetățeanul român să se adreseze casei teritoriale de pensii competente.

*Reamintim că activitatea Consulatului României la Melbourne este suspendată în continuare, având în vedere relocarea sediului într-o altă clădire și operaționalizarea unui spațiu adaptat necesităților și normelor în vigoare. Cu toate acestea, în perioada imediat următoare dorim operaționalizarea unor servicii consulare. Odată stabilite detaliile, vom comunica aceste aspecte și pe canalele publice de informare ale consulatului (pagină de internet și pagină Facebook).*

**ROMANIA DAY 2023**  
**CELEBRATING 105 YEARS**

**WE INVITE YOU TO CELEBRATE NATIONAL DAY OF ROMANIA**

**WHEN:**  
Saturday, 2 December 2023

**WHERE:**  
190-208 Dandelion Drive Rowville (Parkridge Reserve) From 12pm - 8pm

**WHAT'S ON:**  
Romanian Festivities, Soccer Match (2-5pm) and Music with DJ Iovan

**WHAT TO EAT:**  
Mici, Sarmale, Langoși, Miel and Purcel La Rotisor

**WHAT TO DRINK:**  
Băuturile răcoritoare și alcoolice se vând numai de la bar

PRESENTED BY:  
**ROWVILLE EAGLES FC**

**Știri din România** (Unirea)

Primăria Alba Iulia și partenerii implicați în organizarea festivalului le-au pregătit albauienilor dar și turiștilor un adevărat maraton muzical, ce va începe pe 30 noiembrie și se va încheia pe 2 decembrie, seara.

În seara de 1 Decembrie, tot pe scena mare din Piața Cetății, arhaicul și clasicul, modernul și tradiționalul se completează și generează un vulcan de emoții într-un spectacol-eveniment, „Un secol de DOR”, creat de maestrul Grigore Leșe. Lui i se vor alătura soprana Mihaela Pletea, Maria Chifu cu fagotul ei magic, pianista Ioana Demetra Gârleanu și Taraful Cătălin Iancu -rezultatul va fi unul memorabil, pe măsura importanței zilei în care va fi pus în scenă...

Paradă militară mai mare decât anul trecut, focuri de artificii și fasole cu cârnați. Participanții vor avea parte de concerte și de alte surprize...Seara de 2 decembrie îi aduce împreună, pe scena din Piața Cetății, pe Subcarpați și Grupul Iza, exponenții absoluți ai fuziunii dintre sound-ul modern și spiritul românesc ancestral.





# CULTURĂ

Rubrică de Dr Ileana Costea, Emeritus  
Professor, California State University,  
Northridge (CSUN)

## Lecție de cinematografie

cu Ligia Ciornei și Viorel Chesaru

O seară frumoasă de toamnă californiană, când, după o zi călduroasă, se face răcoare la căderea întinericului, pentru că suntem în deșert. Dar este agreabil de stat pe terasă unde m-am instalat să îmi aștept musafirii, pe Ligia Ciornei (LC) care m-a anunțat că va veni cu încă cineva, Viorel Chesaru (VC). Ligia mi-a mai făcut o vizită și anul trecut când a venit în California de Sud după premiul primit la festivalul din Vermont cu filmul ei *Norii de la Cernobil / Clouds of Chernobyl*. Pe Ligia mi-a recomandat-o prietenul meu regizorul Andrei Zîncă din Los Angeles. Pe Ligia și pe mine ne leagă un subiect de interes comun: admirația și pasiunea noastră pentru campioana aviației din anii 30, Smaranda Brăescu. Ligia lucrează la un proiect de film artistic despre această eroină. Eu am organizat un Zoom pe acest subiect pe vremea Covid-ului, cu participare largă (125 de persoane), în colaborare cu comandorul Laurențiu Buzenchi, Președintele ARPIA Cluj și câteva evenimente "la fața locului" în Los Angeles și la Palm Springs, după pandemie, în octombrie 2022. Ligia îmi devenise dragă de la prima noastră întâlnire și pentru că avem firi asemănătoare, inclusiv dorința de a aborda provocări ("challenges") și forța necesară pentru a persevera până a le duce la bun sfârșit. Faptul că Ligia mi-a trimis un mesaj text numai cu numele celui cu care va veni, m-a făcut să înțeleg că trebuie să fie cineva cunoscut. Și Viorel Chesaru este într-adevăr important în lumea filmului, conduce o companie numită Chainsaw Europe la București și este președintele organizației Creative Romanian Film Makers. Viorel, sub sigla Chainsaw Europe, a făcut un film despre Regina Maria, unul despre Regele Mihai și acum vor face unul despre Ceaușescu, cele trei personaje care, spune Viorel, au pus cea mai puternică amprentă pe istoria României. El este producător de film, în general coordonează post-producția de film și este și co-producătorul filmului pe care îl pregătește acum Ligia, *Domnișoara Smaranda Brăescu*. Viorel a fost co-producătorul și coordonatorul de post-producție pentru filmele din 2022 ale Ligiei, *Clouds of Chernobyl* și *Anul pierdut*. El s-a remarcat și prin faptul că a lucrat la filmul de succes *Metronom* (2022).

Ligia și Viorel, au venit în Los Angeles pentru a participa la American Film Market (AFM) care se ține anual aici, în cartierul-oraș Santa Monica (anul acesta între 31 Octombrie și 5 Noiembrie 2023).

M-am bucurat că am avut ocazia să-l cunosc pe Viorel Chesaru căruia i-am intuit firea plăcută, răbdarea de a explica, claritatea de gândire și capacitatea de articulare, pasiunea și vasta lui experiență în domeniul filmului. Seara a decurs cu conversații animate, iar pentru mine, a fost o adevărată lecție despre cinematografie. Și domeniul îmi atinge o coardă sensibilă căci în adolescență am dat la București la regie de film întâi, un vis pentru mine neîmplinit, căci am terminat prin a deveni arhitectă și apoi ingineră.

VC: "Un film are multe faze: faza de dezvoltare în care sunt incluse și scenariul și finanțarea, faza de filmare, faza de post-producție, faza de participare la festivaluri și faza de distribuție. Producătorul sau coordonatorul de post-producție este cel care vine cu serviciile necesare după ce s-a terminat filmarea: editare, sunet, etc. Rolul acestuia este foarte important pentru reușită, pentru că dă forma finală cu care filmul va apărea pe piață. Video engineer-ul este cel căruia îi revine rolul pe care înainte, pe când se filma pe peliculă, îl avea editorul. Acum punerea împreună a imaginilor filmate digital, în format video, este mult diferită și mai complicată. Inginerul de video trebuie să fie cineva specializat, să știe cum să verifice și să aleagă din baza de date video și audio și să le pună împreună."

LC: "Un film nu are doar un singur producător. În genericul oricărui film apare o listă lungă de producători. Există producător, producător executiv, care se ocupă numai de finanțare și co-producători.

Eu am scris un prim scenariu. Acum avem nevoie de un script doctor (pentru a folosi termenul intraductibil din engleză). Este vorba de un scriitor care să îmbunătățească scenariul existent în ce privește structura lui, caracterizarea/construcția personajelor, dialogul, ritmul, temele și alte elemente. O să ne trebuiască și diverși consultanți creativi (scenariști, istorici, producători creativi, costumieri etc.) E necesară redarea cu veridicitate a culorii epocii în care a trăit Smaranda Brăescu atât în ceea ce privește vestimentația, decorurile, avioanele, obiceiurile, legi, finanțe etc., necesitând un studiu atent de

documentare și modul în care toate acestea pot fi redată prin mijloace cinematografice. Ca să pregătim filmul și să îi completăm povestea avem nevoie de o infuzie de oameni care să vină cu înțelegerea profundă a fiecărui domeniu.

Am semnat deja un contract cu o producătoare de origine română, din New York, Alexandra Laura Ștefan, care alături de Viorel Chesaru îmi vor pune la dispoziție cele necesare pentru a atrage oamenii potriviți în jurul poveștii. Alexandra a început deja campania de promovare a filmului pentru adunarea de fonduri. Avem nevoie de \$170,000 + pentru a putea începe să construim autenticitatea poveștii. Vrem o actriță consacrată, căci asta va contribui mult la ușurarea străngerilor de fonduri necesare în continuare și găsirea de producători. Estimăm că filmul va costa cam 20 milioane de dolari."

VC: "American Film Market (AFM) este cel mai important târg internațional de film. Este un târg de sine stătător, și nu combinat cu un festival, cum sunt festivalul de la Cannes, Berlin, sau Pandora, Sundance. E important ca cei ce lucrează în domeniul filmului în România să meargă să întâlnească producători din lumea de vest, din SUA, să înțeleagă cum se procedează acolo, să își creeze o rețea de persoane importante cu care eventual să intre în parteneriat. Pentru film alegi partenerii pe încredere, și încrederea se câștigă în timp nu peste noapte. Deci trebuie să îi întâlnești de mai multe ori pentru a înțelege dacă sunt potriviți pentru colaborarea cu tine, pentru succesul filmului tău."

LC: "Pentru mine mersul la Cannes a fost benefic căci am întâlnit-o pe Alexandra. A fost pur și simplu o întâmplare că la o recepție era o masă goală cu doar două scaune și ne-am așezat una lângă alta. I-am arătat caietul de prezentare al filmului meu *Domnișoara Smaranda Brăescu*, în care am pus la sfârșit o poză cu campioana, sub care erau scrise cunoscutele ei vorbe "Lăsăți-mă să zbor". Și aceste vorbe s-au întâmplat să fie și ale Alexandrei când și-a convins familia că trebuie să plece din țară, unde se simțea prinsă la sol ea spunându-le mereu "Lăsăți-mă să zbor". De fapt este și multă asemănare de personalitate între mine și Alexandra.

LC: "Participând la AFM am prins curaj căci mi-am dat seama că pot sta la masă cu producători pentru a le spune despre filmul meu. A venit și Alexandra de la New York, special pentru a putea sta noi două mai mult de vorbă. De câte ori ne-am prezentat împreună unui producător cu proiectul, am spus "Dacă o femeie, româncă, a reușit să cucerească inimile americanilor și să doboare recordul absolut la saltul cu parașuta și noi ca femei, putem realiza acest film". Și formula asta a câștigat mereu atenția. Sunt timpurile feminismului."

VC: "România era peste tot la AFM-ul de anul acesta. Banere pe care scria România, și video clipurile filmelor românești prin multe locuri în hotelul unde s-a ținut târgul, și toate costă scump. Am putut să ne permitem această mare vizibilitate datorită suportului financiar din partea guvernului, prin asociația ARICE. Au venit 11 companii din România, una din Cluj, restul toate din București. Consulul General al României la Los Angeles, Dr. Cosmin Dumitrescu, acum la sfârșitul mandatului, cât și Consulul Economic din Los Angeles, doamna Simona Steriu au fost alături de cineștii români la AFM. Ne-au dat o multime de contacte. Cu domnul Consul General am vorbit despre filmele românești care se aduc la interesantul SEEfest (Festivalul de Filme Sud Est Europene), care are loc în fiecare primăvară la Los Angeles. Dânsul mi-a sugerat să alegem filme care să prezinte și lucrurile frumoase din România, nu numai mizeria.

Le voi spune cineștilor noștri, căci îi cunosc cam pe toți.

Dar regizorul de film este un creator care va face totdeauna ce va simți și dori el/ea.

La AFM am avut ocazia să o întâlnesc și pe doamna Vera Mijojlić, fondatoarea și organizatoarea SEEfest-ului.

Mi-a vorbit frumos despre filmele românești prezentate de-a lungul anilor la festival. Mi-a spus că se gândesc ca începând de la anul să creeze o secție română la SEEfest.

☞ Pag.16







# CANCANURI PREZENTATE DE MARIA

**Cunosc situația din Delta Dunării. Are dreptate președintele Iohannis. Au dispărut somnii, sturionii și crapii. Mi-au zis lipovenii că, în afară de submarinele noastre, pescarii nu mai așteaptă nimic în plase.**

Ingrijorat că păsările din Delta Dunării încep să se rărească, Vladimir Putin e gata să repopuleze Delta Dunării cu 18- 20 de lebede albe rusești, cam cât are o escadrilă de Tupolev 160. ( Cațavencu)

# Un copil de 5 ani a fost găsit de polițiști într-un tren care circula pe ruta București – Constanța, minorul afirmând că a plecat de acasă fără a își anunța părinții, cu intenția de a ajunge la plajă. Minorul, de 5 ani, din municipiul Fetești, județul Ialomița, era lipsit de supravegherea unui adult.

„Acesta a declarat că a plecat voluntar de la domiciliu, în ziua respectivă, fără a-și anunța părinții, cu intenția de a ajunge în județul Constanța, la plajă. Au fost sesizați specialiști din cadrul Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului Constanța, copilul fiind internat în Centrul de primire minori în regim de urgență Aluniș Constanța. (Curentul)

# Gigi Becali, ajutor pentru românii bolnavi și săraci. Nu refuză pe nimeni. Vecinul lui Gigi Becali, Rareș Bogdan, a declarat că acesta chiar este un om creștin și că donează cinci milioane de euro pe an. El a mai spus că patronul FCSB dă foarte mulți bani românilor săraci sau bolnavi, la biserici sau sportivilor talentați. Acesta nu investește sume uriașe de bani doar în FCSB, așa cum credeau majoritatea. Mai mult, apropiatul lui Becali a spus că n-a refuzat pe nimeni care i-a cerut ajutorul. „E real, domnule (n.n. faptul că Gigi Becali este creștin). El ajută mult mai mult, milioane de euro dă anual. Milioane! Nu doar la Athos, ci la biserici, mănăstiri, biserici din diaspora, așezăminte sociale, zona medicală în care investește. El ajută foarte mult, cred că 4-5 milioane (n.n. de euro) pe an. Eu am fost de față în câteva momente în care erau oameni care îi solicitau ajutorul”. (Emma Cristescu, Evenimentul zilei)

# **Femeie arestată la Canberra**, în Australia, după ce a năvalit pe pistă și a încercat să oprească avionul, să poată urca și ea. Femeia a reușit să treacă de securitatea aeroportului miercuri, 1 noiembrie, alergând după un zbor Qantas Link care urma să plece de la Canberra spre Adelaide, relatează portalul australian 9News. Femeia, care a reușit să treacă de securitatea aeroportului, a fost filmată pe pistă, încercând să-i atragă atenția pilotului, înainte ca acesta să oprească motoarele aeronavei pentru siguranța ei. Ea a fost luată în custodie de Poliția Federală australiană și este acuzată de intrare într-o zonă de securitate fără permisiune și de posesie de cannabis. Zborurile pe aeroportul din Canberra au fost întârziate cu aproximativ un sfert de oră, până când toate operațiunile au revenit la normal.

# **Ce-i lipsea Chelului din Ucraina:** Registrul digital pentru Câini și Pisici. În ciuda războiului care devastează țara, regimul Zelenski a dorit să arate Occidentului că se situează în fruntea progresismului, deci merită cu prisosință să fie încorporat în UE și NATO. Decizia pentru înființarea Registrului Electronic al Animalelor de Companie a fost aprobată de Consiliul de Miniștri al Ucrainei, potrivit unui anunț făcut de Ministerul Dezvoltării Digitale și citat de publicația Strana. Formularul de înscriere va fi valabil pentru câini și pisici. Ministerul Dezvoltării Digitale de la Kiev își justifică inițiativa luată sub focul dronelor rusești și în vremea mobilizării generale ca fiind o măsură de simplificare pentru obținerea documentelor pentru animale și apropierea legislației ucrainene de normale internaționale.



P.S. În anul 1989 în România existau patru milioane de vaci. După treizeci și patru de ani au mai rămas doar patru sute de mii și o cireadă nesfârșită de boi.

Mircea Dinescu

Unde sânt vacile,  
că văd doar boii?!  
S-au dus săracile-n  
târgul nevoii.  
Dacă plâng pruncii,  
mulgem talanga,  
Unde sânt vacile,  
că văd doar boii?!

Dacă plâng pruncii,  
mulgem talanga,  
că-n câmpul muncii-i  
doar Baba Vanga.  
Oarbă și moartă,  
ară destinele,  
că-i mare artă  
să își bați și binele.

**Diana Șoșoacă** cere ca un jurnalist să fie scos în afara legii!

Jurnalistul Cristian Tudor Popescu a fost reclamat recent la Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării. Plângerea în acest sens a fost înaintată de către Liga Studenților din Iași. Decizia a fost luată după ce CTP (jurnalistul, NR) i-a comparat pe credincioșii care au mers în pelerinaj cu teroriștii Hamas. Diana Șoșoacă intră în această luptă și îl acuză pe jurnalist că jignește credincioșii. Mai mult senatoarea susține că va sesiza instituțiile competente. Ea a precizat că jurnalistul trebuie să



plătească pentru afirmațiile nedrepte. „Domnul CTP cred că ar trebui scos în afara legii, nu mai este un jurnalist de mult. Păcat de ce a fost. Nu pot să o pun pe seama vârstei înaintate și a afecțiunilor medicale. Nu-l mai bag în seamă de când i-a făcut pe cei care se duceau la mare în 2020 maimuțe”, a spus Șoșoacă. Politicianul a folosit un limbaj extrem de dur în ceea ce îl privește pe cunoscutul jurnalist. Diana Șoșoacă a explicat că se numără printre pelerinii care au stat la coadă pentru a se închina la moaștele Sfintele Parascheva peste 20 de ore. (Evenimentul zilei)

# **Ion Țiriac se ia de Serena Williams**, după ce americanca a atacat-o pe Simona Halep: „Să ne întrebăm cum a luat toate Wimbledon-urile! A avut 10 excepții de la medicamente când era la Mouratoglou”.

Ion Țiriac a vorbit despre situația în care se află Simona Halep, suspendată 4 ani pentru dopaj, și a atacat-o pe Serena Williams.

Într-un mesaj postat la scurt timp după publicarea verdictului în cazul Simonei Halep, Serena Williams a scris pe Twitter: „8 e un număr mai bun”, iar acum Ion Țiriac a avut o remarcă acidă către fosta jucătoare, după ce a fost întrebat ce părere are de Patrick Mouratoglou, fostul antrenor al Serenei și al Simonei Halep.

Omul de afaceri a făcut referire la derogările primite de Serena Williams din partea WADA. Lista a fost publicată în 2016 de hackerii ruși de la „Fancy Bears”, care au inclus-o pe Serena pe lista jucătoarelor care ar fi consumat substanțe interzise cu acordul Agenției Mondiale Anti-Doping.

„Pe Mouratoglou îl cunosc foarte puțin. Am fost o singură dată la el. Despre domnul Mouratoglou, antrenor de tenis, nu știu ce să spun. Dumnealui are o uzină acolo, face 50-60 de tineri în fiecare an.

Dar eu înțeleg că Serena a avut derogări la medicamente. Nu o dată sau nu de două ori. De 5-7-10 ori, cât a stat la dumnealui. Eu m-aș întreba cum a câștigat toate Wimbledon-urile.

Serena a zis «Halep m-a bătut în 38 de minute. Mi-a dat o palmă cum nu am luat toată viața mea. Ce ar fi să mai cer un Wimbledon?».

Dar celelalte cum au fost?”, a spus Ion Țiriac. În septembrie, Alexandru Ion Țiriac, fiul fostului tenisman Ion Țiriac, a distribuit mai multe mesaje incisive în contul său de InstaStory, toate cu trimitere la Serena Williams și la presupusele legături pe care aceasta le-ar avea cu lumea dopingului. (GSP)



Daniela Ion

## Întrebări adresate de cititori

*În rândurile care urmează vom răspunde, pe scurt, întrebărilor adresate de către cititorii revistei noastre. Menționăm faptul că datele acestui articol au ca scop doar informarea cititorilor și nu trebuie considerate sfaturi legale.*

### Întrebare: Vă rog să-mi spuneți dacă testamentele făcute online sunt valide.

#### Răspuns:

Crearea unui testament reprezintă un proces important în planificarea patrimoniului, dar un sondaj din 2018 a arătat că mai mult de jumătate dintre australieni nu au testament, în primul rând din cauza lipsei de timp și de bani. Cu toate acestea, serviciile de testare online sunt menite să schimbe acest lucru.

Un testament online va funcționa la fel ca unul tradițional, singura diferență fiind că primul este creat digital. Deci, pentru a răspunde la întrebarea dvs, da, testamentele online sunt legale în statele care le acceptă.

Deși este obligatoriu din punct de vedere juridic, un testament online nu este un document legal definitiv. Testatorul, în mod ideal cu îndrumarea unui profesionist în domeniul dreptului patrimonial, trebuie să se asigure că documentul este în conformitate cu cerințele legale ale statului.

Ce face ca testamentul online să fie valabil din punct de vedere juridic? În mod tradițional, ultima voință este scrisă cu îndrumarea și supravegherea unui avocat.

În general, un testament online este valabil atâta timp cât respectă legile statului. Acesta trebuie să îndeplinească următoarele puncte esențiale:

- Testamentul ar trebui să fie scris de un testator care este sănătos mental;
- Testatorul trebuie să fie conștient de implicațiile juridice ale documentului, de amploarea bunurilor sale și de beneficiarii numiți;
- Documentul trebuie să fie scris de mână, tipărit sau dactilografiat;
- Testatorul trebuie să semneze documentul și să indice data semnării;
- Semnarea testamentului trebuie să fie asistată de cel puțin doi adulți care nu sunt potențiali beneficiari. De asemenea, martorii trebuie să-și aplice semnăturile pe document.

Executarea unui testament necesită uneori timp, mai ales atunci când instanța trebuie să aprobe testamentul înainte de a distribui proprietățile în cauză. O acordare a succesiunii este un ordin care autorizează executorul să efectueze activități specifice de administrare a patrimoniului în temeiul testamentului.

Indiferent dacă este făcut online sau nu, validitatea unui testament poate fi pusă la îndoială din mai multe motive. De exemplu, documentul poate fi considerat fraudulos sau pot fi contestate capacitățile psihice și de altă natură ale testatorului la crearea acestuia. Pentru a vă asigura că procesul de testare funcționează bine, luați în considerare următoarele:

- Pregătiți-vă să plătiți taxe;
- Asigurați-vă că toate paginile testamentului sunt semnate și că este indicată data semnării;
- Testatorii și martorii trebuie să folosească un stilou cu aceeași culoare de cerneală atunci când semnează;
- Examinați-vă testamentul în mod regulat și asigurați-vă că acesta reflectă în mod constant bunurile și dorințele dvs.;
- Distrugeți copia anterioară a testamentului după actualizarea acestuia.

Un testament poate fi, de asemenea, contestat dacă soțul/soția, copiii sau beneficiarii dumneavoastră susțin că nu este actualizat. În plus, o schimbare a circumstanțelor dvs., cum ar fi căsătoria, ar putea invalida documentul. Se recomandă să vă revizuiți testamentul în mod regulat și să vedeți dacă acesta se aplică situației dvs.

Este considerat un testament online legal chiar dacă este făcut fără avocat?

Da, un testament făcut online este legal chiar dacă nu a fost redactat de către un avocat doar dacă documentul îndeplinește cerințele specifice statului, dintre care cele mai importante au fost discutate mai sus.

În cele mai multe cazuri, un testator nu are nevoie de un avocat pentru a realiza acest document digital, dar furnizorii au, în general, experți juridici care să examineze și să valideze formularul.

Acest lucru se aplică unui testament simplu sau atunci când un testator lasă toate proprietățile soțului sau singurului copil.

În schimb, în anumite circumstanțe, oamenii ar putea avea un risc mai mare de a se confrunta cu o dispută privind testamentul, cum ar fi situațiile în care testatorii au copii din relații anterioare sau sunt deja separați de un partener cu care au probleme de proprietate nesoluționate. În aceste situații recomandăm ca testatorul să consulte un avocat.

Persoanele care dețin afaceri, investiții sau proprietăți peste mări și țări ar trebui să angajeze și un expert imobiliar.

Persoanele fizice care doresc să nu includă un beneficiar legal sau să lase moșteniri inegale moștenitorilor lor imediați trebuie, de asemenea, să se adreseze unui avocat.

Înainte de a face un testament, testatorul trebuie să parcurgă următorii pași:

- Listarea tuturor activelor și proprietăților, inclusiv a investițiilor;
- Asigurarea faptului că membrii familiei imediate și persoanele aflate în întreținere sunt asigurate;
- Identificarea beneficiarilor;
- Numirea unui tutore pentru copiii sub 18 ani;
- Aranjamente funerare;
- Numirea unui executor competent și de încredere.

Un executor este responsabil pentru mai multe sarcini menite să administreze averea defunctului, așa cum sunt prevăzute în testament.

Mai mult decât distribuirea activelor, această persoană trebuie să gestioneze procesul de testare, să protejeze activele, să colecteze venituri, să plătească datoriile, să pregătească situații financiare și așa mai departe. Executorul este, de asemenea, responsabil pentru informarea creditorilor, instituțiilor și băncilor despre deces pentru a preveni furtul de identitate și alte escrocherii.

Acestea fiind spuse, aceasta este o sarcină provocatoare care nu ar trebui luată cu ușurință. De aceea, statele au adesea administratori publici pe care familiile îi pot angaja pentru administrarea proprietății.

Aceste organizații sunt susținute de guvern și percep taxe, de obicei, în funcție de valoarea proprietății și volumul de muncă.

În schimb, fără un testament valabil, bunurile unei persoane decedate vor fi distribuite pe baza legilor statului sau a regulilor de intestat, care deseori limitează beneficiarii la membrii familiei apropiate.

Publicația noastră poate fi accesată prin internet la: State Library of Victoria: [http://search.slv.vic.gov.au/MAIN:Everything:SLV\\_VOYAGER3459835](http://search.slv.vic.gov.au/MAIN:Everything:SLV_VOYAGER3459835)  
National Library of Australia : <http://nla.gov.au/nla.obj-286350932>

**Medierea** este o cale mai puțin costisitoare pentru cei care doresc:

- divorțul și au copii minori, - plan parental, -partaj de bunuri comune și/sau -stabilirea pensiei alimentare.

Vă rugăm să contactați '**Hope Mediation**' la

Mobil: **0400 275 321**

E-mail: [hopedmediation89@gmail.com](mailto:hopedmediation89@gmail.com)

pentru a avea o discuție în persoană sau virtuală (Zoom) cu mediatorul despre problema dvs.





## POVESTIRI PERSANE

(Urmare)

### Pe urmele Șeherezadei

Începând serialul *Povestiri persane*, m-am înscris într-o cursă lungă. Pentru a nu mă rătăci, am nevoie de un ghid bun, unul local, deci tot persan. Așa că, în acest moment, gândul îmi fuge la Șeherezada, cea cu har dumnezeiesc de naratoare.

Desigur, povestea ei este arhicunoscută în lumea întreagă, dar eu nu-mi închipui serialul meu fără această eroină orientală.

De aceea, le propun cititorilor să ne amintim câte ceva despre culegerea de povestiri *O mie și una de nopți*, care are la bază o veche lucrare persană, numită *O mie de povești*, și unde Șeherezada deține prim-planul. După cum se știe, aceasta sintetizează câteva elemente esențiale ale înțelepciunii orientale, sub forma unei antologii de povești, adunate timp de secole de diferiți autori și traducători, din zone geografice vaste, de la Ind la Nil și de la Marea Caspică la Golful Persic. Este un ciclu de basme fermecătoare despre miraculosul Orient al împăraților din India și Persia, cu palate aurite, cu viziri și derviși (călugări musulmani peregrini sau sedentari, n.a.), cu haremuri și eunuci, cu moschei, cu lampa fermecată a lui Aladdin etc. Pe la anul 987, cărturarul arab Mohamed ibn Ishak en-Nadin consemna în lucrările sale că perșii au fost cei dintâi care au plâsmuit basme și le-au adunat în cărți. Nucleul cărții persane, scria cărturarul arab, fusese împrumutat de perși din vechea literatură indiană, care mai apoi a fost preluat și de arabi.

Colecția *O mie și una de nopți* apare adesea cu titlul de *Halimá*, nume arab, care semnifică gentilețe, generozitate, dar și povestire cu peripeții, încercături, confuzii, zăpăceală etc. Este una dintre cele mai frumoase colecții de povești orientale, transmise literaturii europene.

Prima versiune europeană a apărut la Paris, în anul 1715, în traducerea orientalistului francez Antoine Gallang (1646-1715) sub titlul *Les mille et une nuit* (O mie și una de nopți). Apoi, concetățeanul său, François Pétis de la Croix (1653-1713), a publicat ceea ce se poate numi o replică, sub numele de *Les mille et un jour* (O mie și una de zile, Paris, 1710). Spun replică întrucât acțiunea acesteia se centrează în jurul unei eroine, care nutrește ură și dispreț față de bărbați. Din povestirile doicii sale, eroina înțelege, însă, că se mai găsesc și bărbați credincioși. Pe unul dintre ei îl și visează. Era chiar prinț. Și el o visează, iar visele lor devin realitate. Cei doi se căsătoresc și acced la tronul regilor persani.

În ambele variante, țesătura narativă este cu adevărat una orientală, în care se topesc influențe indiene, arabe, egiptene, siriene, babiloniene și unde, pe parcurs, au intervenit elemente grecești, turcești și cine mai știe de care. Aceste contribuții multinaționale sunt urmare a faptului că, încă de la primele povestiri, ascultătorul sau cititorul este invitat să se implice, să-și folosească imaginația și să aducă completări textului. Este ceea ce criticii literari definesc drept libertatea imaginației și dorința de a nu rămâne indiferent. Deci, îl provoacă pe ascultător/cititor să mediteze asupra întrebărilor esențiale ale existenței și chiar să provoace noi întrebări. În opinia scriitorului argentinian Jorge Luis Borges, titlul *O mie și una de nopți* ar fi sinonim în mintea cititorului cu nenumărate sau infinite nopți. Și, singură, acea ultimă noapte ar induce ideea de eternitate. Eternitate care la poetul și prozatorul german Heinrich Heine avea alte dimensiuni, atunci când spunea *te voi iubi etern și chiar după aceea*.

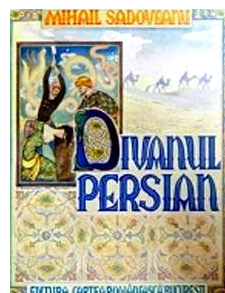
De-a lungul veacurilor, colecția *O mie și una de nopți* a exercitat o influență considerabilă asupra unor scriitori și a operelor lor, începând cu romancierul și dramaturgul englez Henry Fielding și încheind cu Naghib Mahfuz. Astfel, scriitorul egiptean, Naghib Mahfuz, laureat al Premiului Nobel pentru literatură (1982), a publicat, printre multe alte lucrări, *O mie una de nopți și zile*, nuvelă remarcabilă, în care ficțiunea se împletește cu subtile accente satirice (traducerea a apărut în 2010, la Editura Humanitas). O altă nuvelă deosebită este *Când visul călătorește*, semnată de scriitoarea indiană Githa Hariharan. Din această enumerare succintă și, desigur aleatorie,

să amintim și de scriitoarea americană Cameron Dokey, care a oferit copiilor cartea *Fiica povestitorului*, (o repovestire a *Nopților arabe*, numele sub care apare prima colecție în limba arabă a *O mie și una de nopți*). Sub aceeași influență, Bill Willingham a dat lumii seria de fabule comice, *Fables: 1001 Nights of Snowfall* (Fabule: 1001 nopți de ninsoare). Să nu-l uităm pe scriitorul american Edgar Allan Poe, cel care a scris *The Thousand and Second Tale of Șeherezade* (A o mie și doua poveste a Șeherezadei).

Colecția *O mie și una de nopți*, ca atare, și mai ales miezul ei, povestea Șeherezadei, au avut o influență notabilă asupra creației artistice universale. Este colecția care, de-a lungul anilor, s-a impus drept subiect îndrăgit pentru filme, piese de teatru, operete, adaptări pentru televiziune, creații muzicale, jocuri video (prin care scriitorul și dramaturgul american Jordan Mechner a devenit celebru cu *Prințul Persiei*, n.a.) etc. Însă se impune, cu deosebire, suita simfonică op.35, *Șeherezada*, de Nicolai Rimski-Korsakov, cea mai cunoscută lucrare a lui. În iunie 2015, *Șeherezada* compozitorului rus a fost audiată și la Ateneul Român din București, la Stagiunea Regală cu o călătorie muzicală în romantism.

Șeherezada nu era pentru prima dată pe plaiurile noastre românești. Colecția de povestiri populare *Halimá* a fost tradusă, localizată și răspândită în numeroase manuscrise românești, încă din a doua jumătate al secolului al XVIII-lea și începutul secolului al XIX-lea. Printre altele, se susține că prima versiune integrală în limba română, datată 1783, aparține monahului Rafail de la Mănăstirea Hurezu, fiind tipărită între anii 1835 și 1838 de I. Gherasim Gorjanu, sub numele de *Halimá sau povestiri mitologicești arăbești*. În literatura noastră, colecția de povești *Halimá* se află în două variante: *O mie și una de nopți*, respectiv *O mie și una de zile*, ambele primite pe filieră franceză, după cum ne asigură scriitorul Nicolae Cartojan, în cunoscuta lucrare *Cărțile populare în literatura românească* (București, 1929-1938). La noi, printr-un proces semantic, *Halimá* a devenit un nume comun, cu sensul de poveste lungă și încurcată (substantivul halima).

Astfel că, ajunse și pe meleagurile noastre, poveștile din *Halimá* au prins repede rădăcini, împletindu-se cu basmele locale. Unele dintre ele au fost chiar integrate în folclorul nostru, cum ar fi *Asinul*, *boul și țaranul* (Omul care înțelege limba animalelor). O snoavă din *O mie și una de nopți* a fost culesă chiar de la un țaran român de către Franz Obert, preot și profesor din Mediaș. Anton Pan, la rândul lui, a versificat una din poveștile *Halimei* și a inclus-o în poema sa *O*



*Șezătoare la țară* sau *Povestea lui Moș Albu*. Apoi, *Divanul persian* al lui Mihail Sadoveanu ne duce cu gândul tot la *O mie și una de nopți*, la acel ciclu de snoave mucalite, care, unele dintre ele, au rostul să scoată în relief viclenia, nestatornicia și necredința femeilor, trăsături care l-au înrăit pe regele Shahryar.

Marele nostru povestitor era încântat de acele basme persane, care au darul de a-l purta pe ascultător sau cititor pe tărâmul fermecat al dervișilor și al padișahilor (monarh, șah, sultan, în Orientul Mijlociu n.a.), acolo unde o pasăre care făcea ouă de aur deținea secretul fericirii, unde un leu se teme de un măgar, iar un dovleac este însuflețit de dorința unei femei de a deveni mamă. Tot pe acel tărâm, visele celor cu inima bună se împlinesc, însă nu înainte de a trece prin anumite încercări.

Pe această cale, chiar și fiica negustorului își recapătă lacrimile de mângăritar, iar giuvaergiu regăsește norocul. Persia a fost și este bogată în basme, fabule și pilde, din creație proprie sau prin șlefuirea celor venite din India antică. Cunosându-le, stai și te întrebi dacă ai de a face cu realitatea ficțiunii, sau cu ficiunea realității. Până la urmă, ne dăm seama că în fiecare adevăr se află o poveste și în fiecare poveste se află un adevăr.

Chiar mai înainte de Sadoveanu, chemarea Orientului a fost puternic resimțită și de poetul nostru național Mihai Eminescu.

Din bogatele-i lecturi, Eminescu era încărcat de splendorile Orientului, pe care ni le transmite, cu o deosebită sensibilitate, prin poemul său *În căutarea Șeherezadei*, apreciat de critic drept o operă de măreție liniștită. Privind în depărtare, el vedea Orientul ca pe un adevărat rai, plasat în Umbra dulcilor povești; / Din nopți o mie una. Din acel ținut de basm, el reținea: ☞ P16



## ROMÂNII ÎN LUME

### Românii au dat lovitură în Germania. Este fabulos ce au inventat

Românii au câștigat un premiu pentru un produs la cel mai mare târg de infrastructură aeroportuară desfășurat la München.

O companie din Petroșani a fost premiată pentru dezvoltarea celui mai bun produs la categoria GSE – Ground Support Equipment. Evenimentul a avut loc la cel mai mare târg de infrastructură aeroportuară desfășurat la München. Electro Max SRL a dezvoltat un sistem portabil de marcare a pistelor aeroportuare. Este denumit Polaris 2.0 cu finanțare accesată din surse europene prin Programul Operațional Regional 2014 - 2020.

Sistemul de lămpi pentru aeroport și aerodrom a fost recunoscut de juriul Inter Airport Innovation Awards pentru inovația de care a dat dovadă. Are un nivel ridicat de autonomie datorită bateriei încorporate, care poate fi completată la nevoie. De asemenea, este foarte versatil. Deoarece funcția lămpii poate fi ajustată în funcție de cerințele tehnice. Comunicarea și controlul sistemului pot fi efectuate de la distanță, folosind atât tehnologia radio, cât și internetul. Prin această rețea, întreținerea sistemului poate fi efectuată și local în Petroșani. Iar dacă sunt necesare piese de schimb, acestea pot fi expediate imediat.

#### Aeroporturi din lume vor să cumpere invenția românilor

O altă inovație lăudată de juriu a fost includerea unor elemente magnetice care fac balizele reutilizabile în cazul aeronavelor care trec peste ele fără a afecta echipamentul de zbor, potrivit ADR Vest. Înregistrat la OSIM în această toamnă, Polaris 2.0 a fost dezvoltat printr-un proiect pilot cu o valoare totală de 1,27 milioane lei. Inclusiv 964.000 lei în fonduri nerambursabile.

În timpul proiectului, a fost achiziționată o linie pilot de producție pentru produs. Iar acesta este acum gata de producție în serie.

Acest premiu este o sursă de mândrie pentru întreaga regiune.

După primirea premiului, mai multe aeroporturi din lume și-au exprimat intenția de a achiziționa sistemul de la compania din Petroșani.

„Acest premiu este o sursă de mândrie pentru întreaga regiune și vreau să felicit echipa Electro Max pentru realizare. Recunoașterea demonstrează încă o dată că există potențial și capacitate pentru proiecte inovatoare în Regiunea de Vest. Noi credem în ele și continuăm să le încurajăm. Drept urmare, dacă în cadrul Programului Operațional Regional 2014-2020 am avut o componentă pilot prin Axa 1, prin care am finanțat inovarea, prin Programul Regional (PR) Vest 2021-2027, investițiile în acest domeniu au devenit o prioritate pentru noi”, a arătat directorul general al ADR Vest, Sorin Maxim.

În cadrul PR Vest 2021-2027, Prioritatea 1 – Regiune inovatoare și competitivă sprijină cercetarea și inovarea, creșterea competitivității și productivității IMM-urilor, digitalizarea și dezvoltarea de competențe, având alocat un buget de peste 236 milioane de euro.

### O echipă de români a conceput primul AI social din Europa

Samantha îți poate fi confidentă, iubită, prietenă sau asistentă virtuală.

Samantha este primul și singurul AI social din Europa. Cunoaște 40 de limbi, poate purta conversații fluide și oferă chiar suport moral în momente dificile. Proiectul Samantha a prins contur după ani de zile de cercetare și dezvoltare

Tinerii IT-iști care au conceput-o s-au inspirat din filmul ”Her”, în care un bărbat dezvoltă o relație cu Samantha, un sistem de operare inteligent, care vorbește cu el prin intermediul unei voci feminine. Deocamdată, Samantha de România nu se poate exprima decât în scris, dar știe nu mai puțin de 40 de limbi.

Interacțiunea primului AI (artificial intelligence) social realizat în Europa cu utilizatorii poate fi una foarte complexă.

## UN NOU SUCCES AL CULTURII ROMÂNIEI

**Festivalul de Poezie din Luzhou, China, 15 – 17 Octombrie 2023**, a oferit „Premiul pentru Traducere Literară” scriitorului, sinologului și traducătorului român **Constantin Lupeanu**.

Festivalul, organizat de Uniunea Scriitorilor din China împreună cu autoritățile din orașul Luzhou, din sud-vestul țării, oferă anual, începând cu anul 2018, un prestigios Premiu pentru Poezie, câștigat până în prezent de: poetul lituanian Tomas Vinclova, italianul Guido Oldani, Jean-Pierre Simeon, Franța, poeta armeană-americană Sona Ter-Hovhannissyan Van, Eiléan Ní Chuilleanáin, Irlanda, István Turczí, Ungaria.

Începând din acest an, s-au instituit alte două premii, Premiul pentru Traducere Literară și Premiul pentru Compoziție Muzicală, „pentru a onora compozitori și traducători remarcabili de poezie și literatură din întreaga lume, diseminând lucrări muzicale și traduceri de poezie de clasă mondială și revitalizând învățarea reciprocă a artei și culturii chineze și străine”, după cum anunță organizatorii.

Primul premiu pentru traducere a revenit României, prin persoana lui Constantin Lupeanu, iar primul premiu din domeniul muzicii a fost oferit compozitorului Hugues Dufour, Franța. Luzhou, un oraș cu o istorie de două mii de ani și două milioane de locuitori, este renumit pentru industria ceaiului și pentru distilăriile unui alcool faimos din sorg. În acești ani, autoritățile din Luzhou sponsorizează festivalurile de poezie, menite „să consolideze schimburile, dialogul și cooperarea personalităților de cultură și artă autohtoni și străini și să promoveze poezia lumii”.

Amintim că anul trecut piesa de teatru „Jubire fără frontiere” de Constantin Lupeanu, a fost pusă în scenă în China, cu titlul „Ceramică și iubire”. Premiera a avut loc pe 30 aprilie 2022, în orașul Xiamen, oraș cu 4,29 milioane locuitori, bucurându-se de un succes răsunător. Regizor: Prof. Univ. Dr. Lv Shaofeng Tö.

Piesa, realizată în două părți și un epilog, condensează o poveste de dragoste imemorială, ce transcende timpul și spațiul, principiul reîncarnării, al renașterii instalându-se subtextual, prin dibăcia proiecției artistice a autorului. Ipostazierea metempsihotică a îndrăgostiților se realizează în regim subtil, abia perceput, trecerea dinspre o dimensiune temporală și spațială în alta corespunde bine cu logica desfășurării scenice, încât spectatorul o percepe ca pe un dat firesc, posibil. Prin intermediul poveștii de iubire, ni se dezvăluie explicațiile referitoare la asemănările uimitoare dintre cultura Cucuteni și Yangshao, de acum 3 - 5 000 de ani. Prin inserții alegorice subtextuale, piesa de teatru reflectă teza istorică a contemporaneității celor două culturi neolitice, având în vedere posibilitatea schimburilor economice și culturale din acea vreme.

Urmează reprezentarea piesei și pe scenele românești, fiindcă ea susține tema interferențelor culturale, un subiect de actualitate.

Constantin Lupeanu explorează dimensiuni nebănuite ale ființei, ale spiritualității, ale culturii, sincronizând în demersul său artistic, cele trei simboluri ale propriului blazon: iubire, credință și speranță.

În funcție de nevoile și cerințele acestora, AI-ul social poate oferi sfaturi de viață, suport emoțional și poate purta discuții profunde.

“ De la menținerea conversațiilor fluide și captivante la oferirea de sprijin emoțional în momente dificile, Samantha este proiectată pentru a deveni un adevărat prieten digital, o prezență empatică într-o lume aglomerată de tehnologie impersonală”, ne-a spus Cristian Doiu, managerul companiei care a creat Samantha.

Acum, interacțiunile cu Samantha sunt gratuite, dar pe măsură ce lucrurile vor evolua, vor exista unele conturi gratuite, dar vor apărea și cele premium, pentru care utilizatorii vor plăti.

Pentru cei care vor scoate din buzunar bani pentru interacțiunea cu Samantha, robotul se va modela în funcție de personalitatea și de caracterul persoanei respective. (Gândul).





# PANORAMIC

## Ce este MyMedicare?

De la 1 octombrie 2023 guvernul federal a pus în funcție MyMedicare, o **schemă gratuită și voluntară** de înregistrare a pacienților.

**MyMedicare este o schemă diferită de MyHealth Record întrucât deține numai numele dumneavoastră, al cabinetului medical și al doctorului.** Schema MyHealth Record, mai veche, păstrează toate datele medicale ale pacienților înregistrați (probleme medicale, teste, operații, tratamente etc.).

În cadrul schemei MyMedicare pacienții au posibilitatea să se înregistreze, la alegere, la o anumită clinică / practică de medicină generală, numind și medicul preferat.

Înregistrarea se poate face numai dacă și clinica / practica medicală preferată este înregistrată în schema MyMedicare.

**Beneficiile?** Pe scurt, pacienții au acces la un număr mai mare de reduceri la Medicare, pentru unii chiar bulk-billing, iar clinica unde consultă medicul preferat primește mai mulți bani de la guvern.

La clinicile unde consultă mai mulți medici generalişti, pacienții pot vedea orice doctor, bucurându-se de aceleași beneficii.

La această dată beneficiul principal este recuperarea unei sume mai mari din costul consultațiilor telefonice lungi. Anul trecut guvernul a tăiat costul acestor consultații (nivelul C, consultații mai lungi de 20 de minute și nivelul D, consultații cu durată mai lungă de 40 de minute). Pentru pacienții înregistrați la MyMedicare s-a revenit la costurile de anul trecut. În general pacienții vor plăti jumătate din costul consultațiilor telefonice lungi. De la 1 noiembrie medicii primesc pentru astfel de consultații un stimulent de trei ori mai mare dacă aplică metoda bulk-bill copiilor sub 16 ani, pensionarilor și deținătorilor de concesi.

**Cum se face înregistrarea?** Vă puteți înregistra online sau la cabinetul medical preferat.

**Ce se întâmplă dacă nu vă înregistrați?** Veți beneficia de serviciile medicale pe care medicul de familie vi le-a oferit și până acum.

Întrucât schema MyMedicare se va derula treptat, în următorii trei ani, se așteaptă și alte beneficii. Unul dintre ele este stimularea medicilor generalişti să facă vizite pacienților aflați în cămine pentru vârstnici.

**Schimbarea înregistrării se poate face oricând**, dar pentru a se bucura de beneficii pacientul trebuie să aibă cel puțin două consultații față către față cu noul medic.

# World Records Academy (Academia Recordurilor Mondiale) a acordat titlul de cel mai scump ziar din lume publicației românești „Zimbrulu și Vulturulu”, care are opt mărci poștale „Cap de Bour” (cel mai scump timbru românesc) de cinci parale din a doua emisiune din anul 1858. Ziarul s-a vândut în 2008 cu 829.500 de euro, iar cu taxele aferente a ajuns la un milion de euro. Licitația a avut loc la Geneva, iar prețul de pornire a fost de 500.000 de euro, dar a ajuns la 829.500 de euro, fiind cumpărat de britanicul Joseph Hackmey. Mircea Mureșan spune că un român ar dori să aducă în țară publicația cu timbrele, dar proprietarul cere acum 3 milioane de euro. (Națiunea)

# Horia Moculescu și Adi Minune pregătesc un duet muzical pentru un spectacol ce va avea loc în luna decembrie. Colaborarea poate părea ciudată melomanilor, având în vedere stilurile muzicale total diferite ale celor doi artiști. Cu toate acestea, organizatorii se așteaptă la un succes. Este vorba despre un eveniment muzical ce se va desfășura pe 15 decembrie. Spectacolul va fi difuzat și de Revelion, la Televiziunea Națională.

Show-ul este organizat de Marina Almășan, realizatoare la TVR 2, și se va desfășura la Teatrul de Revistă Constantin Tănase. Este vorba de „Gala Șlagărelor Românești”, aflată la prima ediție. În acest spectacol, maestrul Horia Moculescu va cânta împreună cu Adi Minune. Marina Almășan a confirmat că Adi Minune va participa în acest spectacol, alături de alte nume celebre ale muzicii ușoare. Cei doi artiști, chiar dacă pare greu de crezut, vor interpreta șlagărul „Salcia”. Cântecele sunt alese de organizatori, iar solistul, Adi Minune, a fost desemnat la insistențele compozitorului, a precizat realizatoarea TVR. (Evenimentul zilei)

## S-a întors foaia cu ucrainenii: "E timpul să mergeți la muncă sau la voi acasă!"

Este uimitor cât de repede se întoarce roata istoriei. Odată cu schimbarea „Narațiunii” și apariția războiului din Israel, Ucraina a devenit incomodă. Răceala și sățietatea față de refugiații ucraineni se simt peste tot în Europa.

În Germania, de pildă, ministrul Muncii, Hubertus Heil a anunțat o schimbare radicală de atitudine față de refugiații ucraineni.

Mai exact de refugiate, pentru că 80% sunt femei.

Potrivit Deutsche Welle, Heil le-a dat de înțeles cât se poate de clar că guvernul nu le mai poate suporta povara și că trebuie să-și câștige singure pâinea.

„Bariera lingvistică s-a micșorat. A venit vremea să mergeți la muncă.” Die Zeit scrie și el despre reducerea asistenței sociale pentru refugiații ucraineni: „Guvernul federal i-a lăsat în pace multă vreme, dar acum cei care fug de războiul din Ucraina trebuie să devină mai independenți.”

În aceeași ordine de idei, într-un discurs ținut în Bundestag, premierul Olaf Scholz a cerut țărilor membre UE să își deschidă piața muncii pentru refugiații ucraineni. Și alte țări europene fac demersuri similare.

Potrivit publicației ucrainene *Strana*, guvernul norvegian s-a arătat gata să dea câte 1.500 de euro fiecărui ucrainean care acceptă să se întoarcă în țara sa.

Elveția este și mai generoasă. Ea oferă până la 4.000 de franci elvețieni oricărui refugiat ucrainean care se repatriază. (Active News)



## Miss Univers 2023.

Miss Nicaragua, Sheynnis Alondra Palacios Cornejo, a reușit să pună mâna pe titlul de cea mai frumoasă femeie din lume. Anul acesta, concursul Miss Universe 2023 a avut loc în capitala San Salvador, din America Centrală.

Proba de costume de baie a redus numărul concurenților.

Cea de-a 72-a ediție a concursului Miss Universe 2023,

a avut 84 de concurente. Dintre acestea în proba finală au ajuns doar 20. După runda de costume de baie, numărul a fost restrâns la 10, în urma eliminărilor. Runda rochiei de seară a redus din nou numărul concurenților la jumătate.

Iar în cele din urmă Miss Nicaragua a fost desemnată câștigătoare. Sheynnis Alondra Palacios Cornejo, în vârstă de 23 de ani, a reușit să impresioneze pe toată lumea cu frumusețea ei și să își adjudece victoria. A doua clasată a fost Miss Thailanda, Anntonia Porsild, în timp ce Miss Australia, Moraya Wilson, a ocupat locul al treilea.

# Hotelul de gheață de la Bălea Lac a fost inclus de publicația britanică *The Standard* într-un top mondial al locurilor și experiențelor de iarnă unde se pot trăi cele mai memorabile aventuri, în afara stațiunilor de schi. Referindu-se la hotelul de gheață de la Bălea Lac, jurnaliștii britanici consideră că ineditul obiectiv și experiența trăită aici de turiști reprezintă piesa de rezistență a unui pachet ce cuprinde un tur ale celor mai pitorești orașe medievale ale României, vizitarea Castelului lui Dracula de la Bran, participarea la curse de sănii trase de câini husky în Munții Harghitei, vizitarea capitalei României etc. Conform acestora, ultima noapte a sejurului în ținutul lui Dracula va fi petrecută în camerele Hotelului de gheață la Bălea Lac, unde se va putea ajunge doar după un drum cu telecabina. Nu vor lipsi plimbările cu snowmobilul, distracția pe pista de tubing sau la sănișoara, o cină cu patru feluri de mâncare, servită pe o masă de gheață. (Jurnalul.ro)



## Publicația Românilor Australiană vă urează Crăciun fericit și îmbelșugat!

Anul 2024 să aducă tuturor sănătate, bucurii și împliniri. Multe mulțumiri corespondenților noștri din Australia, România și SUA, care și în acest an care se încheie, au adus prin condeiul lor multe bucurii cititorilor!



# PANORAMIC

Ce băutură consumă Sofia Vicoveanca înainte de culcare.



Sofia Vicoveanca a recunoscut că în fiecare seară, înainte de culcare, consumă o băutură specială care îi aduce o mulțime de beneficii, începând cu întărirea sistemului imunitar. Este o rețetă naturistă, cu ingrediente pe care oricine le are în frigider. Sofia Vicoveanca are mare grijă de felul în care arată și spune că nu are voie să țină cură de slăbire, dar există o băutură pe care o bea zilnic și pe care o prepară acasă.

„Când sunt răcită, răgușită, mai folosesc câteva rețete naturiste. Luați un gălbenuș de ou, un pic de unt cald, cât o nucă, și amestecați totul cu o lingură de zahăr. Se freacă foarte bine și, după ce se face ca o spumă, se toarnă lapte clocotit. Se bea cald, înainte de culcare. Este bun pentru plămâni, pentru răceli. Iar pentru răgușeală puteți face un terci din mămligă, un fel de păsat, cu puțin unt și miere. E un deliciu, face tare bine la gât. O să scot o cârticică în care o să adaug și aceste sfaturi”, a declarat artista, scrie Antena 3CNN.ro. Cum se menține sănătoasă Sofia Vicoveanca ?

„Eu consum foarte multe crudități. Dimineața îmi fac un suc din țelină, morcov, sfeclă roșie, măr, cartof crud, roșie și câteva picături de lămâie. În rest, consum foarte multe salate. Mai mănânc brânză, ouă. Seara nu prea mănânc, dar din când în când mai poftesc la câte ceva dacă mă uit la vreun film. Cafea nu beau, alcool nici atât, țigara nu știu să o mânuiesc, în schimb beau foarte multe ceaiuri”, spunea interpreta de muzică populară, în urmă cu ceva timp. ( Click)

## Președintele României, Klaus Iohannis, a semnat recent, o serie de decrete de decorare

Astfel, în semn de apreciere a rezultatelor importante obținute de personalul unității în îndeplinirea misiunilor specifice, pentru contribuția adusă la promovarea imaginii Armatei României, Președintele Klaus Iohannis a conferit Ordinul „Virtutea Militară” în grad de Ofițer, cu însemn de pace, pentru militari, Drapelului de Luptă al Regimentului 52 Artilerie „General Alexandru Tell”.

De asemenea, în semn de înaltă apreciere pentru contribuția deosebită avută la susținerea dialogului politic, economic și cultural dintre România și Japonia, angajându-se profund și dedicat la ridicarea relațiilor bilaterale la nivel de Parteneriat Strategic, Președintele României a conferit Ordinul Național „Serviciul Credincios” în grad de Mare Cruce Excelenței Sale domnului Hiroshi Ueda, ambasador extraordinar și plenipotențiar al Japoniei în România. (Departamentul Comunicare Publică)

## România are cel mai frumos motan din lume !

( Vedeți că suntem și noi cei mai...NR)



Un motan adult din rasa Maine Coon, în vârstă de 4 ani, născut și crescut în România a câștigat titlul de World Winner 2023 în cadrul celei mai prestigioase expoziții mondiale FIFe World Show, organizată anul acesta de către Franța la Strasbourg.

Câștigătorul se numește RO Panco's Elros, este un motan adult din rasa Maine Coon și a câștigat cea mai dificilă categorie din cadrul concursului.

Crescătorul său este Yann Panco din București, care aduce în România primul trofeu mondial cucerit de superbul motan – „FIFe World Winner”.

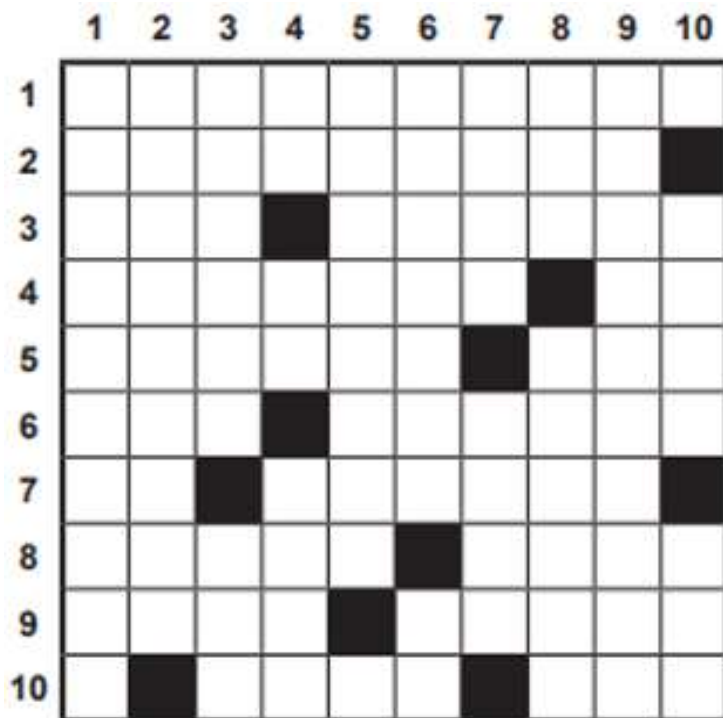
Concursul s-a desfășurat în noul și modernul Parc des Expositions din Strasbourg, între 28 – 29 octombrie 2023.

Au fost prezente peste 1.300 de pisici din toată lumea și câteva mii de vizitatori pe zi le-au putut admira și încuraja.

Valoarea ridicată a nivelului competițional promovat de peste 18 ani în cadrul Salonului Felin Internațional SofistiCAT, începe să-și arate roadele. (Amos News)

## Cuvinte încrucișate

LEGALE și DIVERSE



## ORIZONTAL

- 1) Acțiune ajunsă în justiție pentru faloase necuvenite
- 2) SLO-BOZIA unde se ajunge cu dificultate
- 3) Legătur[ bimetalică – A face o abatere de la traseu
- 4) Făcuți cu ușurință din sticlă – Motive esențiale de despărțire!
- 5) Ea are un stil agresiv de conducere – Puncte de suspensie (sg.)
- 6) Ce era odată suta de lei – Cele care ne spun cuvinte de dor
- 7) Plin de speranță! – Promovat cu greu într-o categorie
- 8) A participa la o demonstrație – Circulare pe activitatea din transporturi
- 9) Focoase consumate (sg.) – A se deplasa cu trăsura
- 10) Schimb la schimb făcut la timp – Nou venit câștigat la stână

## VERTICAL

- 1) Fals în acte publice
- 2) Data la expirare
- 3) Titlu obținut la categoria pană – Prins la copiat
- 4) Primele certificate de absolvire! – Jumătatea lu tata! – Asta fuge ca dracul de tămâie
- 5) Accesoriu pentru somnul copiilor în pătuț
- 6) Evenimente desfășurate într-o situație de criză – Lacăt la intrare... în palat!
- 7) Primele figuri emblematică din istoria țării – A trece în rezervă
- 8) Mașină menționată într-o parodie! – Negativi într-o analiză chimică
- 9) Obligație de serviciu
- 10) Loc rezervat pentru expeditor – Arealul sufletelor chinuite

DEZLEGARE la pag.13

## DEMAGOGIA IMPERIALISMULUI MASCAT DIN ORIENTUL MIJLOCIU de Romică Adrian VLAD

Din 1945 încoace rapoartele referitoare la numărul de evrei morți în cel de-al Doilea Război Mondial sunt revizuite constant, iar numărul de morți este cu fiecare raport actualizat în scădere.

Astfel se pune întrebarea logică : de ce numărul pretins de 6 milioane de evrei morți în holocaust rămâne nemodificat?! Când naziștii au preluat conducerea Germaniei, populația evreiască era de 3,5 milioane de persoane iar în 1933 în toată Germania nu erau decât 560.000 de evrei și după 1939 nu se mai găseau acolo decât 360.000 de suflete evreiești (conform documentelor oficiale ale vremii, inclusiv revista „Colliers” – Freiling Foster).

Celebru Charles Lindbergh a arătat că în urma unor minuțioase cercetări efectuate de o echipă profesionistă de anchetă doar 25.000 de evrei au pierit în primii doi ani ai celui de-al Doilea Război Mondial. Mai târziu, Simon Wiesenthal a afirmat că germanii au omorât 10 milioane de evrei, iar Rafael Lemkin (inventatorul termenului ”genocid”) pretindea că 6 milioane de evrei muriseră deja în 1943 (!!?)...

În 1941 evreii erau pe plan mondial în număr de 15,7 milioane de persoane, iar în 1948 (conform „New York Times”/22 februarie) numărul lor era de 15,6 milioane pe tot globul. Așadar, cum au putut muri între 6 și 10 milioane de evrei dacă ei erau ca număr aproximativ același?!? Este clar că avem de-a face cu o mare minciună, manipulare și distorsionare a realității...

Crucea Roșie Internațională (CRI) a dat publicității conținutul registrelor de la Auschwitz care consemnau doar 30 000 de decese evreiești din totalul de 150000 decese consemnate, iar acestea se datorau diverselor boli și febrei tifoide.

Tot CRI a raportat că pe parcursul anilor 1943/’44/’45 au fost livrate 1,13 milioane de pachete cu hrană, medicamente și îmbrăcăminte pentru cei din lagărele de muncă și concentrare. Așadar, nu stă în picioare teza că nemții au exterminat milioane de evrei, că altfel nu mai permiteau să fie distribuite cele 4500 tone de hrană, medicament și îmbrăcăminte.

Cuvintele ca Odios și Oribil atribuite nemților nu au valoare nici legală, nici reală. Nici Eisenhower, Churchill, de Gaulle, Truman, Vaticanul, CRI ori altcineva – nimeni dintre aceștia nu a făcut vreodată vreo referire că ar fi existat un holocaust în care să fi murit peste 6 milioane de evrei.

Se știe prea bine că majoritatea evreilor a părăsit Europa înainte de izbucnirea celui de-al Doilea Război Mondial, cu destinațiile Rusia (2,2 milioane), SUA (1 milion) și Palestina 600 de mii). Toate calculele matematice și de logică ne indică faptul că avem de-a face cu o mistificare a realității și infirmă producerea unui holocaust, a unui genocid cu milioane de victime evreiești; chiar publicații evreiești de elită susțin cele destăinuite de CRI și de alte documente ale vremurilor respective dar și actuale.

Trebuie specificat că nu toți evreii susțin teza holocaustului, iar o mare parte dintre ei o neagă în mod categoric... După război poporul german a avut de suferit în mod crâncen, iar prizonierii de război germani (dar nu numai aceștia, ci și români) ajunși pe mâinile rușilor, americanilor, francezilor, englezilor, canadienilor au fost exterminați în mod cumplit și barbar, fiind lăsați să moară literalmente de frig, foame, boli, tortură. Despre aceste aspecte nu s-a prea vorbit... de ce oare?!? Știm că istoria o scriu învingătorii, iar ei o scriu cum le convine... fără remușcări și rușine.

Trebuie lămurit un lucru: poporul evreu este una, iar masoneria iudaică mondială este altceva... Această masonerie a recurs și recurge și astăzi la forme și metode teribile de intimidare, manipulare, deturnare, simulare și disimulare, de constrângere, șantaj și oprinare...

Revenind în actualitate, trebuie precizat că evenimentele din 7 octombrie a.c. din Israel + Fâșia Gaza au fost planificate minuțios de către serviciile secrete, iar Mossad + Shin Bet nu aveau cum să nu știe de ceea ce urma să se întâmple... Nimic din ce vedem nu este o întâmplare; totul este un plan ticluit riguros și pus în practică.

Lumea are tendința de a înghiți pe nemestecate (...) tot ce i se livrează prin mass-media și uită că toți marii actori mondiali nu au în comun decât interese economice/financiare/militare/hegemonice și că alianțele sunt de conjunctură, episodice, de moment... în funcție de profit și de evoluția evenimentelor.

Sunt foarte puține persoane care cunosc ceea ce este cu adevărat real, important și adevărat, iar toată „povestea” din Gaza (ca și saga

din Ucraina) are cu totul alt fundament, o altă valență, un interes secret, ascuns (normal...) publicului și mulțimilor. Totul face parte din imensa și antica manipulare istorică, precum susținerea ilogică a uciderii a peste 6 milioane de evrei (număr fictiv, ireal) și, că și atunci și astăzi se oferă lumii subiectul urii împotriva poporului evreu. Posibil ca palestinienii chiar să aibă motive zdravene de a-i ură pe israelieni, care ar reprezenta aparent motivul conflictului din Orientul Mijlociu, la care asistăm astăzi...

Este evident că și acest aspect trebuie luat în seamă, însă (așa cum am mai spus) sunt foarte puține persoane care știu de planul dintre SUA și Israel cu privire la construirea unui canal navigabil între Marea Roșie (prin golful Aqaba) și Marea Mediterană, canal care ar urma să îl concureze pe cel aflat în proprietatea Egiptului și anume Canalul Suez.

Să dezvolt subiectul prin a vă propune o mică analiză/incursiune în zona geografică a Orientului Mijlociu. Peninsula Arabică este udată la vest de apele Mării Roșii, la sud de Golful Aden și Oceanul Indian, iar la est de Golful Persic și Golful Oman, iar Peninsula Sinai care este în totalitate a Egiptului este udată la vest de apele Golfului Suez și la est de apele Golfului Aqaba. Toată această zonă vastă este superbogată în hidrocarburi, gaze naturale și alte resurse energetice formidabile...

Ca să ajungă în Europa, tancurile petroliere care transportă petrol și gaze naturale lichefiate, intră în Marea Roșie prin Golful Aden, trec prin Strâmtoarea Bab al Mandab (aflată între Yemen și Djibouti/Eritrea), urcă spre nord prin Golful Suez, apoi spre Canalul Suez (Khalij as Suwais) și ies în Marea Mediterană la Port Said, apoi cap compas navighează către marile porturi europene.

Trebuie menționat faptul că Egiptul încasează anual 10 miliarde de dolari americani numai din taxele percepute navelor care navighează prin Canalul Suez... Acest fapt a stârnit invidia binomului israeliano-american, care a conceput un plan prin care să construiască un canal navigabil precum Canalul Suez, dar din celalalt golf al Mării Roșii, adică din Golful Aqaba către Marea Mediterană.

Proiectul secret este construirea unui canal navigabil lung de 200 km între singurul punct de acces al Israelului la Marea Roșie – Jabal Ramm – pe lângă granița cu Egipt până la Marea Mediterană; numai că traseul acestui canal ar trece (ce să vezi?!?) obligatoriu prin Fâșia Gaza, iar acest lucru reprezintă un impediment greu de suportat și care trebuie oricum ar fi obligatoriu de rezolvat. Astfel că s-a „apelat” la operațiuni speciale secrete care (după încetarea actualului conflict din zonă) populația palestiniană să fie izgonită, strămutată, risipită... Astfel ar fi create premisele reconstrucției zonei devastate de bombardamentele Tsahalului israelian și această reconstrucție ar cuprinde sigur și construirea noului canal navigabil cu două sensuri la care am făcut referire de la Jabal Ramm la Marea Mediterana, spre porturile europene.

Așadar, actualul conflict palestinian-israelian are și o componentă economică, strategică-militară pe care binomul pomenit mai înainte îl vrea pus în practică în viitor...

Evident că lumea arabă s-a inflamă; să nu uităm că în largul coastei mediteraneene a Fâșiei Gaza se află un important zăcămint petrolier pe care Israelul a pus ochii. Avem acum cu toții, cred, o altă percepție asupra chestiunii spinoase din Orientul Mijlociu; se știe că Israelul importă petrol și gaze naturale din Azerbaidjan prin conducte care tranzitează Turcia sultanului Erdogan (sic!).

Dacă Antichitatea ne-a recomandat să nu acceptăm daruri de la greci (vezi povestea Calului Troian), actualitatea ne învață să nu mai luăm drept adevăruri toate „dogmele democrației”, care nu sunt altceva decât manipulări și minciuni frumos ambalate și vândute lumii, popoarelor și națiunilor mai puțin norocoase sub soare...

NR Preluat din AMOS NEWS 6 Noiembrie 2023

**Medierea este o cale mai puțin costisitoare pentru cei care doresc: divorțul și au copii minori, plan parental, partaj de bunuri comune și/sau stabilirea pensiei alimentare. Vă rugăm să contactați**

**Hope Mediaton** la Mobil: **0400 275 321** ;

E-mail: [hopedmediation89@gmail.com](mailto:hopedmediation89@gmail.com) pentru a avea o discuție în persoană sau virtuală (Zoom) cu mediatorul despre problema dvs.





# ACTUALITATEA ROMÂNEASCĂ

ADRIAN - FLORIN TURCEA

\* Bicicleta cu hidrogen (H2-Bike Concept) a fost realizată la Timișoara, în cadrul unui proiect, cu concursul unui grup de studenți de la Facultatea de Mecanică a Universității Politehnica Timișoara.

Colectivul multidisciplinar a reușit adaptarea unei biciclete electrice, la un sistem cu pile de combustie, care transformă hidrogenul în energie electrică. De menționat este faptul că stocarea hidrogenului se face la presiune redusă, folosind hidruri metalice, reducându-se astfel substanțial riscurile legate de utilizarea acestui tip de energie. Realizarea vehiculului, începând de la proiectarea acestuia, a durat aproximativ 6 luni și a presupus adaptarea unei biciclete electrice, bateria fiind înlocuită cu un tub de hidrogen. Costurile totale s-au ridicat la circa 12.000 de euro.

Proiectul, finanțat cu fonduri norvegiene, are ca scop să încurajeze elevii de liceu și studenții, dar și publicul larg, să participe activ la activitățile care urmăresc creșterea interesului pentru energia verde și promovarea soluțiilor disponibile, contribuind astfel la transferul societal de la energia pe bază de combustibili fosili la energia curată.

\* Ajunsă la a 13-a ediție în România, Black Friday a adus, în anul 2023, cele mai mari vânzări de până acum la liderul comerțului online din România, conform rezultatelor oficiale. Peste 600.000 de clienți au comandat 2,8 milioane de produse de Black Friday, în ziua de vineri, 10 noiembrie 2023, la eMAG, cu 26% mai mult decât în anul 2022.

În total, clienții au comandat de Black Friday produse cu o valoare de 731 de milioane de lei, cu 87 milioane de lei mai mult față de ediția precedentă, marcând și cea mai mare creștere valorică din cei 13 ani de când evenimentul a fost adus în România. Rezultatele depășesc așteptările liderului comerțului online din România, care preconiza vânzări de 680 milioane lei de Black Friday 2023.

Oamenii au cumpărat atât bunuri de folosință îndelungată, cât și articole pentru nevoile zilnice.

Black Friday a evidențiat și mai mult tendința de creștere a frecvenței de cumpărare din online și de diversificare a coșului de cumpărături cu produse pe care clienții le folosesc frecvent: vineri, pe 10 noiembrie, clienții au plasat comenzi de peste un milion de produse din categoriile băcănie, băuturi, parfumuri, îngrijire personală și cosmetice. S-a înregistrat un record la plata cu cardul: șapte din zece români au achitat cu cardul. Majoritatea comenzilor, adică 58,49%, au fost plasate la easybox. Printre produsele speciale comandate s-au numărat 1.800 de nopți de cazare, peste 5.600 de vouchere de bilete de avion, 22 de automobile, dar și 35,5 tone de carne de porc și 1.700 de servicii de sănătate și frumusețe.

\* Criticii literari, istoricii, cititorii pasionați și chiar cei ocazionali vor avea mereu opinii diferite despre care roman literar este cel mai bun din toate timpurile. Iată o listă cu câteva romane, considerate cele mai bune opere literare scrise vreodată, care trebuie citite:

a. Orice fan al poveștilor care implică subiecte incitante, precum adulterul, jocurile de noroc, comploturile de căsătorie și, ei bine, feudalismul rus, ar plasa imediat "Anna Karenina" (Lev Tolstoi) în vârful listei celor mai bune cărți din literatura universală. Și acesta este exact clasamentul pe care publicații precum revista Time l-au dat romanului publicat în 1878.

b. Americanca Harper Lee, considerată unul dintre cei mai influenți autori din toate timpurile, a publicat un singur roman, "Să ucizi o pasăre cântătoare" la 11 iulie 1960 (până la controversata continuare a cărții, în 2015, chiar înainte de moartea sa). Și a devenit imediat un clasic al literaturii.

"Marele Gatsby" al lui F. Scott Fitzgerald se remarcă drept unul dintre cele mai importante texte destinate elevilor pentru a-i determina să se aplece spre literatură. Romanul oferă o privire din interior asupra Epocii Jazzului din anii 1920, în SUA, criticând în același timp ideea „Visului American”.

c. Laureat al premiului Nobel pentru Literatură în 1982, scriitorul columbian Gabriel García Márquez a publicat cea mai renumită lucrare a sa, "Un veac de singurătate", în 1967. Romanul explorează genul realismului magic, subliniind natura extraordinară a lucrurilor banale, în timp ce lucrurile mistice se dovedesc a fi comune.

\* După ce a observat decenii la rând unde sunt loviți oamenii care mor în accidente de auto, un medic legist român a inventat un dispozitiv inedit, pentru protecția capului. Sistemul lui, deocamdată în drumul dintre vis și improvizație, este compus dintr-o plasă și câteva arcuri ce culizează pe stâlpii mașinii, de aceștia fiind și ancorat. El este depozitat pe tavanul autoturismului, „unde nu încurcă nimic și pe nimeni”.

Medicul legist susține că kitul se poate monta pentru toate locurile din mașină, inclusiv în cazul celor decapabile. „Poate fi declanșat atât mecanic, șoferul anticipează accidentul chiar și doar cu fracțiune de secundă. Este suficient să apese un buton. Dar poate fi declanșat și prin senzor. Are capacitatea de a imobiliza partea superioară a corpului pasagerului mai repede mai eficient decât centura de siguranță”.

În cazul șoferului, acesta poate să controleze în continuare mașina în cazul în care are șansa să prevină impactul. Cât despre prețul kitului, legistul crede că este unul foarte accesibil. „Este ieftin și extrem de adaptabil. Ar costa undeva în jurul sumei de o sută de lei, produs în serie”, susține medicul din București.

\* O analiză recentă arată că marile companii din România au continuat să angajeze un număr impresionant de oameni în 2023. În schimb, creșterea ritmului salariilor din anul precedent nu s-a mai manifestat în același mod. În 2023, piața forței de muncă a României a fost martorul apariției a aproape 315.000 de noi oferte de joburi. Cu toate acestea, ritmul majorărilor de salarii de anul precedent nu a fost la fel de susținut. Această tendință a apărut în contextul în care, în 2022, majorări salariale semnificative de 10% – 15% au fost observate în aproape toate domeniile de activitate.

Cele mai mari oferte salariale sunt în București - Ilfov, Timiș și Cluj.

În aceste județe, angajatorii oferă cele mai competitive salarii: București, cu o medie salarială netă de 5.000 de lei; Timiș, cu 4.700 de lei; Cluj, cu 4.500 de lei; Ilfov, Iași, Brașov și Sibiu, toate cu o medie de 4.000 de lei net.

În partea de jos a clasamentului se află județe precum Vâlcea, Ialomița și Gorj. Aici, media salarială netă este de 3.200 de lei pe lună, sau județe precum Caraș-Severin și Vaslui, cu o medie de 3.100 de lei.

În ceea ce privește sectoarele care oferă cele mai mari remunerații, IT-ul rămâne pe primul loc, cu o medie salarială netă este de 6.500 de lei lunar.

\* România a importat din țările din afara Uniunii Europene în anul comercial 1 octombrie 2022 – 30 septembrie 2023, roșii proaspete și procesate în valoare totală de 101,8 milioane de euro. Aceasta este cea mai mare valoare a importurilor de tomate din ultimii 12 ani și, probabil, din toate timpurile. Cantitatea totală de tomate proaspete și procesate a fost în anul comercial care tocmai s-a încheiat de 76.182 tone.

Cel mai mare furnizor de tomate proaspete și procesate pe piața românească este Turcia: 84.855.383 euro, în anul comercial 2022/2023, cantitatea fiind 62.779 tone. Inclusiv China a vândut tomate în România: 7.344.264 euro, 5.455 tone, cel mai bine vândute fiind tomatele procesate.

Un alt furnizor pe piața românească este Egiptul: 6.020.030 euro, 4.274 tone, în anul comercial 2022/2023. Rapoartele oficiale românești și europene privind monitorizarea reziduurilor de pesticide în fructe și legume relevă în fiecare an că Turcia se află pe primul loc în clasamentul probelor de tomate contaminate.

\* Editura Nemira a fost prezentă și anul acesta la o nouă ediție a Târgului de Carte Gaudeamus, în perioada 22 – 26 noiembrie 2023, în Pavilionul Central de la Romexpo, din București.

La standul editurii, cititorii au fost așteptați cu noutăți editoriale proaspăt ieșite din tipar, seriile cele mai populare și autorii cei mai îndrăgiți, romane premiate și cărți care stau la baza unor ecranizări de succes, precum și cărți cu autograf de la autorii români.

Mai mult, cei ce sunt încă în căutarea cadourilor au putut găsi titluri ideale de oferit, atât pentru cei mici, cât și pentru cei mari (se pot face și comenzi online).

## Simetria respectului

Respectul reprezintă atitudinea sau sentimentul de apreciere, stimă și considerație față de o persoană, o idee sau o instituție. Acesta poate fi exprimat verbal sau prin gesturi și prin fapte.

Despre respect învățăm de mici. Sau nu învățăm deloc. Știu multe figuri care se consideră educate, pline de bun simț și respect, dar care niciodată nu s-au manifestat în consecință, însă sunt sigure că merită, la rândul-le, atenție și respect. Aici intervine și stima de sine, adesea foarte scăzută, pe bună dreptate. Pentru că e imposibil să fi stat toată viața căscând gura, nefăcând nimic progresist, ci doar consumând - că doar e un drept primar, iar mai târziu, în viață să ceri să ai aceleași drepturi cu un om care n-a pregetat să se angajeze în pregătirea continuă și încercarea de a mișca societatea într-o zonă dezvoltată.

La un moment dat, un țăran, obraznic, încerca să explice ce importantă e munca lui. Și să arate cum intelectualii sunt duși în spate de el și alții ca el. Asta, în timp ce vorbea la telefon (inventat de intelectuali) și aștepta o mașină (și ea construită de o minte luminată) care să se îndure să-l ducă unde avea treabă. Atât a înțeles de la viață, atât a ales să respecte.

Oricum, pandemia, cu lipsa de relaționare directă, cu mistificările de pe internet, prin rețelele sociale, a indus foarte multe dezechilibre în comportamentul oamenilor. Dacă cei instruiți și-au păstrat simțul realității, cei aflați social pe treptele de jos au simțit nevoia să se cațere și ei pe undeva. Fără bun simț, fără respect. Așa am ajuns să auzim, în medii foarte modeste cum un biet beneficiar de pensie minimă sau ajutoare sociale a avut un aport eminent la dezvoltarea societății, pentru că a publicat pe o rețea câteva cuvinte demne de un analfabet, prin care a înjurat primarul. Halal eroism! Dar alții nici măcar atât nu au făcut, pentru simplul motiv că nu știu să scrie, mai deloc.

Simetria respectului i-ar fi impus să ia din mediul, pentru care nu a făcut nimic, beneficiile de care se bucură, pe care, poate, nici nu le-ar fi meritat și să întoarcă recunoștința.

Pentru că o simetrie, cel puțin în matematică are sensul general de a restabili un întreg. Partea mea, egală și împreună cu partea ta, trebuie să dea un întreg echilibrat.

Cam așa și cu respectul.

Cât respect avem noi, când mergem la vot! Mergem cu speranța că vom putea aduce o viață mai bună întregii țări, prin alegerea noastră conștientă și nepartinică. Cine nu se duce, nu merită. Nu e un act de bravură faptul că nu ai votat. Ba, din contră. Reflectă o întreagă iresponsabilitate și lașitate. Am auzit adesea: păi pe cine să votez? Mai bine nu mă duc. Bine. Dar ceilalți de ce merg? Și dacă tot ești deasupra tuturor și nu-ți convine nici un candidat, de ce nu te bagi tu? Căci, de opinii, păreri "avizate" are toată lumea timp.

Mai puțin de muncă.

Am devenit în ultimii ani o adevărată societate de consum. Mai puțin de producție. Banii de unde vin?

Din ce în ce mai mult, crește vertiginos fenomenul de speculă. Începând de la vânzarea din târguri, unde se plătește o taxă, pentru a putea valorifica produsele. Dacă sunt ale tale, e în regulă. Dar ce ne facem cu samsarii, care le iau pe un preț de nimic și le scot la vânzare cu adaosuri mari?

Și ce ne mai facem cu cei care cumpără mărfuri de prin țările mai sărace ca noi, de pe la bulgari, ca să nu mai spun de la turci, apoi vin cu ele și le vând de zece ori mai scump? Își scot și banii cu plimbarea și mai și rămân cu câte ceva. Statul închide ochii. Cât i-o mai include, că, până la urmă umilirea oamenilor care își vând de treabă și pun umărul la dezvoltarea societății trebuie să se termine odată.

Școala nu mai are valoare. Cele 8 clase obligatorii au devenit o corvoadă, nu că școala ar fi fost ceva prea facil vreodată.

Îmi spunea un profesor emerit că dacă ar fi să comparăm școala profesională de altădată, cea făcută "pe bune"- nu pe țuică și vin, s-ar putea să constatăm că echivalează cu un nivel de liceu de specialitate absolvit cu bine, în ziua de azi.

Desigur, profesional vorbind, căci moralitatea a fost mai mereu sensibilă, la un anumit nivel de sărăcie.

Săptămâna trecută, directoarea unui colegiu de prestigiu din București spunea că : "unii elevi nu mai înțeleg pentru ce trebuie să învețe.

Un elev de 17 ani mi-a spus că vrea să dea un tun și să se retragă. Noi în școală oferim modele, dar părinții nu ne lasă să ne facem treaba, 9 din 10 părinți așa sunt, nu ne lasă să ne facem treaba."

Azi, le este tot mai greu profesorilor să ofere modele bune elevilor, cât timp există exemple de tineri care devin "de succes", fără să știe "prea multă carte". În plus, o mare problemă o reprezintă faptul că părintele nu le permite profesorilor "să își facă treaba", pentru că fie intervine în actul educațional în privința notelor, fie își acoperă copilul, chiar și atunci când i se dovedește că elevul are abateri la școală, chiar și când e vorba de consum de droguri. Directoarea a semnalat că în școala pe care o conduce a fost un caz în care un elev avea la el droguri, iar reacția părintelui ar fi fost de amenințare cu presa, dacă se iau măsuri.

Chestiunea care răzbate peste timp, ca mentalitate, pentru oamenii neinstruiți este aceea că profesorul este dator. Că de-aia e plătit de stat, ca să te lumineze pe tine la minte, indiferent dacă vrei sau nu. Nu se poate. Că de unde nu e, nici Dumnezeu nu cere. Dar analfabetul părinte o ține pe-a lui: să-i treacă odrasla prin școală, că, mai pe urmă, vin și banii: mai o speculă, mai un furtișag, mai un soț, soție bogată și dispuși continuu să cotizeze la bunăstarea întregii familii... Iar dacă întreb pe unul d-asta de ce nu-și lasă copilul să fie educator, îți răspunde cu superioritate: dar ce vrei, maică, să rădă orice elev, de copilul meu? Tupeu și trufie de analfabet.

Revenind la politică și simetria respectului, cuvine-se cu adevărat să cugetăm bine ca anul viitor, an al multiplelor alegeri să mergem la vot. Indiferent ce speranțe avem, indiferent ce preferințe avem, un vot dat este garanția dreptului de a cere respect.

Să fie foarte clar că votul nu dă dreptul nici unui ales să facă abuzuri, să fie corupt pentru că, deh, e și el om.

Nu dă dreptul politicianului să facă ce vrea el, căci el este reprezentantul meu, pentru a conduce o țară și un popor. Iar eu nu-i dau voie să se laude cu realizările personale materiale, nu-i dau dreptul să se plimbe fără scop, nu-i permit să mă umilească pentru că sunt altfel decât el ( fie pe o treaptă socială inferioară, fie pe un alt nivel de educație și cultură).

Se încheie acum, un an, cel premergător alegerilor, an în care s-au făcut atâtea proiecții de viață mai bună, cu promisiuni voit voalate, să lase "loc de întors", să înțeleagă fiecare ce poate.

Bunăoară, guvernul a adoptat proiectul de lege care prevede creșterea pensiilor cu 40% până la finalul anului viitor.

Actul normativ merge la Parlament, în procedură de urgență, pentru dezbateri. Deznodământul vine după ce PNL și PSD s-au contractat pe sursa banilor și impactul bugetar care s-a dovedit a fi mult mai mare, decât cel calculat de Ministerul de Finanțe.

Astfel, se promite celor peste 4,7 milioane de beneficiari că pensiile urmează să fie recalculate după noua formulă, începând cu 2024.

De la 1 ianuarie 2024, punctul de pensie se majorează cu 13,8%, de la 1.785 de lei la 2.032 de lei, iar de la 1 septembrie 2024 pensiile se majorează în urma recalculării după noua formulă.

Potrivit proiectului, dreptul la pensie se obține după minimum 15 ani de contribuții, fără a fi luate în calcul perioadele necontributive asimilate (studii universitare, stagiul militar, concediul medical, șomajul, deportarea, prizonieratul sau detenția politică). Totodată, urmează să se egalizeze treptat, până în 2035, vârsta de pensionare pentru femei și bărbați la 65 de ani. Totodată, se vor acorda puncte suplimentare pentru perioadele de cotizare mai mari de 25 de ani după următoarea formulă:

+0,5 puncte/an pentru intervalul 26-30 de ani; +0,75 puncte/an pentru intervalul 31 - 35 de ani; +1 punct/an începând de la 36 de ani.

Un singur lucru e de dorit: fiecare să își exercite dreptul constituțional, dacă nu e la pușcărie, să meargă la vot, indiferent ce primește ca promisiune, la schimb.

Să fim, întâi, noi, cei morali și corecți, ca să putem cere o simetrie a respectului! La mulți și respectuoși ani!



Anca-Rodica  
TURCEA



## Afecțiuni cronice? Sfaturi pentru o vară sănătoasă

Dr. Teodora Trușcă, medic specialist

Soare, mare, plajă, fructe sunt doar câteva dintre bucuriile verii. Dar, dacă nu suntem puțin atenți, vara poate însemna și insolamție, deshidratare, evenimente cardiace, glicemie greu de controlat etc. Iată care sunt aspectele la care trebuie să fiți atenți pentru a avea o vară sănătoasă, chiar și dacă aveți o afecțiune cronică.

Petrecerea timpului în aer liber este o modalitate excelentă de a fi activ fizic, de a reduce stresul și de a crește nivelul de vitamina D. Puteți lucra și sta afară fără a crește riscul de afecțiuni cutanate, protejându-vă pielea de soare. Protecția împotriva razelor UV este importantă tot anul, nu doar în timpul verii. Razele UV sunt prezente și în zilele înorate și răcoroase și se reflectă pe suprafețe precum apa, cimentul, nisipul.

Cum să vă protejați de radiațiile UV

Cel mai bun mod de a vă proteja pielea este să folosiți protecție solară sau să purtați îmbrăcăminte de protecție atunci când sunteți afară. Chiar și așa, în timpul verii este recomandată evitarea expunerii la soare în intervalele 10:00 – 16:00.

Îmbrăcăminte

Purtați, pe cât posibil, cămăși cu mâneci lungi și pantaloni și fuste lungi. Culorile mai închise pot oferi mai multă protecție decât culorile mai deschise. Există în prezent articole de îmbrăcăminte certificate conform standardelor internaționale ca oferind protecție UV.

De asemenea, purtați o pălărie care vă umbrește fața, urechile și ceafa. O țesătură densă protejează mai bine decât una cu găuri, care lasă lumina soarelui să treacă.

Ochelari de soare

Ochelarii de soare vă protejează ochii de razele UV; reduc riscul de cataractă; protejează pielea sensibilă din jurul ochilor de expunerea la soare.

Cremă de protecție solară

Înainte de a ieși afară aplicați un strat generos de cremă cu protecție solară. Alegeți una cu spectru larg, care filtrează atât razele UVA, cât și UVB, și are un SPF de 30. Reaplicați la fiecare 2 ore sau după ce ați ieșit din apă.

Hidratarea în timpul verii

Atenție! Când apare setea, organismul are deja un deficit de lichide. Expunerea prelungită la soare fără o hidratare adecvată se poate transforma în insolamție. De aceea este important să cunoașteți semnele deshidratării: sete, urinare rară, oboseala, creșterea ritmului respirator, amețala, slăbiciune musculară.

Insolația este o urgență care pune viața în pericol. Simptomele insolației includ: durere de cap pulsatilă, amețală, piele fierbinte sau uscată, temperatură a corpului mai mare de 40 °C, scăderea producției de sudoare și lacrimi, bătăi rapide ale inimii de peste 90 de bătăi pe minut, dificultate la mers, urină galben-aprins, confuzie, convulsii.

Vara și problemele cardiovasculare

Temperaturile ridicate și umiditatea ridicată sunt doi factori care pot provoca consecințe grave asupra sănătății persoanelor cu hipertensiune arterială și boli de inimă. Acești factori pot provoca un flux mai mare de sânge către piele, ceea ce face ca inima să bată mai

repede în timp ce circulă de două ori mai mult sânge pe minut decât într-o zi normală. De asemenea, deshidratarea interferează cu capacitatea corpului de a se răci și poate crea presiune asupra inimii.

Complicații „de vară” în diabet

Anumite complicații ale diabetului, cum ar fi afectarea vaselor de sânge și a nervilor, pot afecta glandele sudoripare, astfel încât corpul să nu se poată răci la fel de eficient, ceea ce poate duce la epuizare și insolamție. Persoanele cu diabet se deshidratează mai repede. Aportul insuficient de lichide poate crește glicemia, iar glicemia crescută poate crește frecvența urinării, provocând deshidratare. Unele medicamente utilizate în mod obișnuit, cum ar fi diureticele pot duce la deshidratare.

Temperaturile ridicate pot schimba modul în care corpul reacționează la insulină. Poate fi necesară testarea mai frecventă a glicemiei și ajustarea dozei de insulină.

Boli cronice, probleme de la căldură

Persoanele cu boli cronice cardiovasculare, hepatice, digestive, respiratorii sau metabolice și endocrine pot suferi mai mult din cauza creșterii căldurii și a expunerii la soare. Organismul face un efort mai mare în a controla temperatura și a menține procesele metabolice în limite normale. Transpirația excesivă poate duce la deshidratare mai rapidă, iar creșterea pulsului și a frecvenței respiratorii pot crea disconfort. În plus, poate fi indicată ajustarea dozelor medicamentelor utilizate de persoanele cu boli cronice, astfel încât acestea să poată face mai bine față temperaturilor mari și suprasolicitărilor organismului.

## Privarea de somn crește riscul multimorbidității

Ziua are doar 24 de ore, timp pe care trebuie să-l gestionați cât mai eficient pentru a putea acoperi toate activitățile cotidiene. Astfel, de la caz la caz, trebuie să aveți în vedere: serviciul, cumpărăturile, treburile casnice, momentele petrecute cu familia, întâlnirile cu prietenii, cursurile sau practicarea unor hobby-uri.

În aceste condiții, când ziua a devenit, parcă, insuficientă pentru îndeplinirea tuturor obiectivelor, ce loc ocupă dormitul pe lista priorităților dumneavoastră?

Un studiu efectuat recent de către cercetătorii britanici de la UCL Institute of Epidemiology and Health Care vă oferă motivația de care aveți nevoie pentru a vă organiza activitățile cotidiene abia după ce v-ați odihnit suficient. Aceștia sugerează că somnul cu o durată mai mică de cinci ore, practicat până la sfârșitul vieții de către pacienții de vârstă mijlocie, ar putea duce la apariția a cel puțin două boli cronice. Studiul a fost publicat recent în PLOS Medicine.

Prin intermediul acestui proiect, cercetătorii au analizat impactul duratei somnului asupra sănătății unui eșantion de peste 7000 de bărbați și femei, la vârstele de 50, 60 și 70 de ani. Studiul s-a întins pe o perioadă de 25 de ani. În acest timp, oamenii de știință au examinat relația dintre durata somnului, mortalitatea și diagnosticul de două sau mai multe boli cronice (spre exemplu, boli cardiovasculare, cancer sau diabet) apărute în cazul fiecărui participant.

Legătura dintre privarea de somn și multimorbiditate

Subiecții în vârstă 50 de ani care au raportat că au dormit cel mult cinci ore pe noapte au prezentat riscuri mai mari de îmbolnăvire decât cei care și-au făcut norma de somn. Astfel, ei au avut cu 20% mai multe șanse să fie diagnosticați cu o boală cronică și cu 40% mai multe șanse să fie diagnosticați cu două sau mai multe boli cronice în următorii 25 de ani, comparativ cu persoanele care au dormit până la șapte ore pe noapte. Mai mult decât atât, participății care la vârstele de 50, 60 și respectiv 70 de ani au dormit timp de cinci ore sau mai puțin au prezentat un risc de multimorbiditate cu 30% până la 40% mai mare decât cei care și-au făcut norma de somn.

Insomnie? Încercați passiflora, valeriană sau melatonină!

Câteva sfaturi pentru un somn de calitate

Pentru a vă putea bucura de un somn odihnitor în timpul nopții, specialiștii vă recomandă ca dormitorul să fie cufundat în liniște și întuneric. De asemenea, foarte importantă este și temperatura. Evitarea dispozitivelor electronice și a meselor grele înainte de culcare v-ar putea ajuta să adormiți mai repede decât în mod obișnuit. Totodată, activitatea fizică desfășurată în timpul zilei și expunerea la lumină naturală sunt de folos în obținerea unui somn bun.

NR. Informațiile prezentate au caracter informativ și nu înlocuiesc diagnosticul medical sau prospectul produselor. Orice decizie privind sănătatea dumneavoastră trebuie luată doar în urma consultării medicului.

## Cuvinte încrucișate

### Dezlegarea

### careului din pag. 9

#### LEGALE și DIVERSE

#### ORIZONTAL

- 1- DELAPIDARE
- 2- ELIBERARE
- 3- NIT - RICOSA,
- 4- AMEȚIȚI - TI
- 5- TIRANA - ARC
- 6- UNA - IRONII
- 7- RA - ATIPIC
- 8- ARATA - ROTI
- 9- RECE - LINIA
- 10- E - TURA - IED.

#### VERTICAL

- 1- DENATURARE
- 2- ELIMINARE
- 3- LITERA - ACT
- 4- AB - TA - ATEU
- 5- PERINITA - R
- 6- IRITARI - LA
- 7- DACI-OPRI
- 8- ARO - ANIONI
- 9- RESTRICTIE
- 10- E-AICI - IAD



\* - Doctore, mă simt rău, am amețeli și, în plus, mă arde la inimă!

- Uitați, doamnă, în primul rând, nu sunt doctor, sunt ospătar; în al doilea rând, nu sunteți bolnavă, sunteți beată; și în al treilea rând, aveți un sân în scrumieră.

\* Doctore, trebuie să mă ajutați, soțul meu este grav bolnav: mă crede câine.

- Și cum se manifestă?

- Îmi cere să-i fiu credincioasă mereu.

\* Q: De ce cântă cocoșul toată viața?

R: Pentru că are câte neveste vrea și nici o soacră!

\* Mai Bulă, ce ați făcut azi la chimie?

- Am preparat materiale explozive.

- Și mâine ce program aveți la școală?

- Care școală?

\* Un pasager de avion transatlantic a vrut să ducă rudelor sale un cocoș falnic, românesc. Ne fiind legal, din cauza gripei aviare și l-a ascuns în pantaloni.

În timp ce omul nostru a ațipit liniștit, pasagera de lângă el -o măicuță- s-a apucat de citit. La un moment dat, cocoșul și-a scos capul prin șlițul omului. . .

Atunci, măicuța a început să urle îngrozită:

- Domnule, domnule, treziți-vă! . . . Cred că vi s-a spart un ou!

\* Tratament

La o clinică de tratament pentru bătrâni, înainte de a se interna, bătrânii trebuiau să meargă la un medic care le dădea sfaturi în funcție de boală și . . . buzunar.

Intră primul bătrân și la capitolul alimentație doctorul îl întreabă:

- Ce pensie ai?

-2500

- De la masă să nu-ți lipsească friptura, sticla cu vin și fructele tropicale.

Al doilea avea pensia 1000:

- De la masă să nu-ți lipsească legumele.

Al treilea cu pensia de 100:

-Tataie, aer, cât mai mult aer .

\* Care bărbat din întreaga literatură română a așezat femeia acolo unde-i este locul?

Meșterul Manole. .

\* Avocat: Care a fost primul lucru pe care vi l-a spus soțul dumneavoastră?

Martor: A spus "Unde sunt, Cathy?".

A: Și de ce v-a enervat chestia asta?

M: Pentru că pe mine mă cheamă Susan.

\* În Japonia s-a inventat un robot, care prinde hoți.

- În Japonia în 5 minute s-au prins 100 de hoți.

- În SUA în 5 minute au prins 200 de hoți.

- În România, în 5 minute s-a furat robotul. . .

\* Este clar că femeile sunt mai deștepte decât bărbații. Gândiți-vă: cel mai bun prieten al lor sunt diamantele; cel mai bun prieten al bărbaților este câinele.

\* Bulă, cum te ferești de microbii din apa de băut? întreabă medicul.

- Fierb apa, domnule doctor.

- Excelent! Și apoi?

- Apoi beau vin!

\*Un oltean e condamnat la moarte prin electrocutare. Când este așezat pe scaunul electric, întrebat fiind care-i este ultima dorință, el răspunde:

- Să mă țineți de mână.

\* - Fiule, eu voi pleca câteva zile de acasă, spuse tatăl băiețelului său. În absența mea, tu vei fi bărbatul în casă.

- Bine, tată, dar întoarce-te repede, nu-mi place să spăl vasele.

\* Tânăra, drăguță, inteligentă, caracter, familie bună, dorește căsătorie cu domn bine situat care să aibă și autoturism. Ofertele se vor adresa subsemnatei, însoțite de fotografia autoturismului.

\* Canibalul către copiii săi:

- Copii, să fiți cuminți anul ăsta, că, dacă nu vine Moș Crăciun, n-avem din ce face friptura.

\* Un tip se plânge prietenului său:

- Am avut totul. . . bani, o casă frumoasă, o mașină faină, dragostea unei femei superbe.

Apoi, dintr-o dată totul a dispărut în neant.

- Pai, cum așa? întreabă mirat prietenul.

- A aflat nevastă-mea.

\* Un tip intră la stomatolog.

- Doctore, hai să facem totul repede fără anestezie. Scoateți dintele și gata!

- Dacă ar fi toți pacienții așa ca d-stră! Bine, hai să începem. . . Tipul strigă:

- Scumpo, intră și arată-i medicului dintele care te doare. . .

\* Vine Ion la Gheorghe și îl întreabă:

- Cum poate vaca ta să dea câte 100 litri de lapte pe zi?

Gheorghe:

- E simplu. Totul depinde de amabilitate.

Mă apropiu de ea și o întreb:

"- Ce avem astăzi, lapte sau carne?"

\* E-mail de la soție către soț:

"Trimite-mi bani, că altfel încep să calc "strâmb"!"

E-mail de răspuns de la soț către soție:

"Calcă strâmb, și trimite-mi și mie niște bani!"

\*Doi spioni nemți intră într-un bar din Anglia. Se așează la masă și unul dintre ei strigă la chelner și comandă:

- Two gins, please! Chelnerul răspunde:

- Dry?

Cel ce comandase se ridică revoltat:

- Nein! Nicht drei! Zwei!

\* Doi nebuni erau închiși într-un turn înalt. Vrând să evadeze, nu știau cum să facă.

-Bă, hai să înodăm cearșafurile de pe pat și să coborâm până jos. Înoadă ei, dar văd că nu ajunge jos. Unul din ei îi zice celuilalt:

-Bă, mi-a venit o idee, la noapte, eu aprind lanterna și te cobori pe rază. La care celălalt:

-Crezi că eu sunt prost, cât timp cobor pe rază, tu să stingi lanterna?

\* Trăiește fiecare zi, ca și cum ar fi ultima.

Apoi, într-o zi, așa se va și întâmpla.

\* Viața mea e ca un film care nu are distribuția prea reușită.

Și nu îi înțeleg nici acțiunea.

\* Timpul vindecă orice, însă nu e un bun chirurg plastician.

\* Femeile sunt ca medaliile olimpice: trebuie să lupti pentru ele, apoi îți atârnă de gât o viață întreagă.

\*Stresul înseamnă să te trezești urlând, apoi îți dai seama că nu dormeai.

\*Un hoț intră noaptea într-o casă ai cărei proprietarii erau plecați. Cum tocmai băga banii în sac aude o voce:

- Iisus te privește!

Se uită el în toate părțile și nu vede nimic.

Mai încolo bagă bijuteriile în sac și iar aude o voce:

- Iisus te privește!

Se uită hoțul și vede un papagal. Papagalul îi zice:

- Pe mine mă cheamă Moise dar să știi că Iisus te privește. Hoțul râde și întreabă:

- Ce tâmpit își botează papagalul Moise?

- Același tâmpit care și-a botezat dobermanul Iisus, zice papagalul..

\* Q: De ce se dau jos din pat bărbații la mijlocul nopții?

A: Să bea apă: 5%;

Să meargă la toaletă: 12%;

Să meargă... acasă: 83%.

\*- Domnule Smith, strălucirea soarelui din zâmbetul fiicei dumneavoastră împrăștie norii întunecați ai vieții mele...

- Ce-i asta tinere, cerere în căsătorie sau buletin meteorologic?

\*Doamna Wilson îi spuse soțului:

- În această casă, două persoane sunt răcite: tu și camerista. Cum îți explici această coincidență?

- Aș putea să-ți explic, dar tot n-o să mă crezi!

\* - Iertați-mă, Sir, cred că vă caută cineva la telefon...

- Cum „cred”, James ? Mă caută sau nu mă caută?

- Să vedeți, Sir, când am ridicat telefonul, o voce de femeie mi-a spus: „Tu ești tâmpițelul meu, pleșuv și idiot?”

\* - Mary, du-te până la Biblioteca Municipală și ia-mi cartea „Cum să vă mențineți tânără și frumoasă”!

- Prea bine, doamnă! Să le spun că e urgent?

\* Familia mea se trage din Cromwell, se lauda un lord într-un cerc de prieteni. Dar a dumneavoastră?

- Eu n-aș putea să vă spun, zise unul dintre ei. Documentele familiei mele s-au pierdut de pe vremea potopului lui Noe...

\* - Unde le-ai găsit pe cele 8 cadăne, Johnny?

- L-am învățat pe emir să joace poker

\* - Ai auzit că în partea sudică a plajei a luat ființă o colonie de nudiști?

- Am auzit, dar să știi că sunt foarte exclusiviști. Nu te primesc fără cravată la gât.

\* - Cum s-a purtat, doctore, fiul meu când s-a născut?

- Ca un englez adevărat, Sir! A tăcut cea mai mare parte din timp...

\* Lordul servea ceaiul.

- John, lămâia are pene?

- No, Sir!

- Înseamnă că iar am stors canarul în ceai...



## Calea spre un somn mai bun Gilda Fildan (Extras)

Aproape 45% din populația adultă a lumii suferă de insomnie. O adevărată boală a secolului, punct de pornire pentru stres, oboseală, depresie și chiar suicid. Hotărâți să lichezeze nopțile albe, specialiștii explică în ce fel putem obține un somn profund.

**O saltea bună** se adaptează la conturul corpului și susține scheletul, opunând o rezistență perfect dozată, astfel încât să vă ofere o senzație plăcută. Dacă aveți deseori un somn neliniștit, vă treziți în cursul nopții cu membrele înțepenite, sau dacă la suprafața saltelei s-a format o denivelare, o „groapă” în care aveți tendința să alunecați, gândiți-vă că a sosit momentul să faceți unele schimbări. Salteaua se consideră uzată și trebuie înlocuită când distanța dintre suprafața ei și punctul cel mai de jos al adânciturii formate în ea depășește 2,5 centimetri. Una dintre condițiile indispensabile ale somnului odihnitor este și temperatura moderată – nu numai în dormitor, ci și în pat. „Disconfortul termic întrerupe adesea repausul nocturn și astfel compromite parțial șansele de regenerare a organismului”, avertizează somnologii.

### Dormitorul și starea de bine

Un alt factor ce determină calitatea somnului este atmosfera din dormitor. Dacă dormitorul dvs. arată ca un al doilea birou, înțesat de aparatură electronică, monitoare și leduri, creierului îi va fi greu să găsească o cale spre liniște. „Lumina este inamicul numărul unu al somnului. În special cea albastră, emisă de ecranele de televizor, calculator sau smart-phone, perturbă ceasul interior. Acționând asupra fotoreceptorilor organismului, ea scade producția de melatonină, hormonul secretat de glanda pineală, și astfel prejudiciază faza de somn profund”, explică somnologii. Totodată, dormitorul ar trebui ferit și de o eventuală poluare fonică. Dacă vă pătrund în locuință zgomote supărătoare, nu vă rămâne decât să căutați o soluție eficientă pentru a le ține la distanță: niște draperii groase, ferestre termopan, izolație fonică pentru pereți, eventual și pentru uși, acoperirea podelei cu o mocheta.

### Lupta cu gândurile

Însă există și alte lucruri care vă sabotează somnul. De exemplu, aveți un pat confortabil și liniște desăvârșită în dormitor, totuși, vă este imposibil să adormiți, fiindcă în mintea dvs. se rotește un carusel de gânduri, care nu vrea să stea locului nicio clipă. Ce-i de făcut? Aici vă poate ajuta o călătorie imaginară – către un paradis închipuit sau către un loc pe care l-ați vizitat cândva și de care vă amintiți cu nostalgie, dar și un mic exercițiu. Iată unul, pe care specialiștii îl consideră foarte util: inspirați numărând până la 4, rețineți aerul în plămâni pentru 2 secunde, iar apoi, pe expirație, numărați din nou, de asta dată până la 7. Expirația prelungită liniștește corpul, iar numărul blochează gândurile.

### Somnul odihnitor – de la A la Z

\* Unele dintre medicamentele prescrise ca tratament contra alergiilor (așa-numitele antihistaminice) conțin succinat de doxilamină, o substanță care poate favoriza adormirea mai rapidă și somnul neîntrerupt până dimineața. De reținut: nu se utilizează ca somnifere decât ocazional, deci cât mai rar posibil.

\* Păstrarea locuinței în ordine este mai importantă decât am crede. Când în jurul nostru domnește un adevărat talmeș-balmeș, nivelul cortizolului crește – și, odată cu el, stresul.

\* Anumite mirosmuri pot transmite semnale ce invită la somn: lavanda risipește anxietatea și redă pacea interioară și, în consecință, semnalele de stres și de teamă sunt percepute mai slab.

\* O baie fierbinte alungă stresul acumulat de-a lungul zilei, oferindu-ne o minunată stare de bine, mai ales dacă folosim și săruri cu lavanda (ex. Sare de baie cu lavanda – Savonia, Sare de baie relaxantă cu uleiuri de lavandă și roiniță).

\* Existența unui grup de prieteni ne garantează un somn mai bun, în vreme ce lipsa contactelor sociale sporește riscul de insomnie. Concluzia aparține unui studiu suedez.

\* Preparate cu melatonină – dacă avem mult de așteptat până ne fură somnul, putem încerca remedii cu melatonină. Hormonul somnului ne va ajuta să adormim mai repede.

\* Jazzul și piesele muzicale simfonice au un minunat efect sedativ înainte de culcare, chiar dacă nu suntem neapărat fani ai acestui tip de muzică.

\* „Divorț pe timpul somnului” („sleep divorce”), este o soluție recomandată de somnologii pentru a îmbunătăți repausul nocturn. S-a constatat că, în majoritatea cazurilor, cuplurile care dorm separat beneficiază de nopți mai liniștite, avantajele fiind în mod egal valabile pentru ambii parteneri.

\* Pentru adulți, temperatura optimă în dormitor trebuie să fie cuprinsă între 15,6 și 19,4°C. Copiii mici au nevoie de o ambianță ceva mai caldă: 18-21°C, este recomandarea cercetătorilor de la University of South Australia.

Există totuși încă o categorie de persoane vulnerabile, despre care universitarii australieni nu ne spun nimic – și anume, vârstnicii.

Personal, cunosc destui septuagenari care dorm încă de pe acum cu șosete de lână, și-au pus în funcțiune radiatoarele electrice și se întreabă cu inima strânsă dacă vom avea sau nu o iarnă friguroasă. Așadar, poate că rezultatele studiului de care vorbim ar trebui puțin nuanțate, luând în calcul o serie de factori individuali, cum ar fi numărul anilor, obișnuințele, rezistența fizică, starea de sănătate.

\* Astuparea urechilor. Când niște vecini zgomotoși ne împiedică să adormim, putem apela cu încredere la dopurile pentru urechi. Ele blochează eliberarea de hormoni ai stresului, ca adrenalina și cortizolul.

\* Picioarele reci alarmează instinctul nostru de supraviețuire. Creierul presupune că ne aflăm în pericol să înghețăm în somn și de aceea ne împiedică să adormim. Putem rezolva problema cu o baie caldă la picioare, o buioțică cu apă fierbinte, șosete de lână sau un produs de îngrijire corporală cu efect de încălzire

\* Nu este deloc recomandabil să citim, să ne uităm la televizor și cu atât mai puțin să lucrăm în pat. Dacă procedam astfel, creierul va înțelege în mod eronat că patul este un loc deschis oricăror activități. Cel mai bine este să ne așezăm în el doar ca să ne destindem, în așteptarea somnului.

\* Magneziul elimină starile de nervozitate și tensiunea musculară. Se iau 300 mg seara, la nevoie

\* Somniferele creează dependență și produc diverse efecte secundare. O alegere mai bună sunt preparatele pe bază de plante, care au o acțiune mai blândă. Ele ne redau echilibrul și calmul interior, oferindu-ne nopți liniștite. Ex.: produse cu valeriană, lavandă, sunătoare, passiflora, tei.

\* Lenjerie de pat de calitate. Materialele naturale, ca bumbacul, inul sau fibrele de bambus permit corpului să respire, protejându-ne astfel împotriva neplăcutelor transpirații nocturne.

\* Cei care practică un sport se odihnesc mai bine noaptea, reiese dintr-un studiu efectuat la Universitatea Basel. Însă ei ar trebui să se abțină de la antrenamente cu două ore înainte de culcare, pentru a permite corpului să se pregătească de somn.

\* Și tot înainte de culcare, este bine să evităm alcoolul. Consumat în cantități mici, el ne ajută, într-adevăr, să adormim mai ușor, în schimb, tulbură faza de somn profund. De aceea, ne vom simți mai obosiți a doua zi.

\* O coală de hârtie și un pix, păstrate mereu pe noptieră. Anumite gânduri ne revin obsesiv în minte și ne țin treji, în ciuda faptului că stăm cuminiți, cu ochii închiși, în poziția noastră preferată de somn. Există o metodă foarte simplă de a contracara insistența unor asemenea „agresori”: dacă un gând nu ne dă pace, să-l notăm sumar, în câteva rânduri. Așa vom fi rapid eliberați de prezența lui stăruitoare.

\* Corpul nostru iubește tabieturile: situații și gesturi care se repetă, iar el le percepe ca liniștitoare, tocmai fiindcă nu-l scot din zona lui de confort, impunându-i efortul de a se adapta la ceva nou. Încercați să ademeniți somnul cu mici ritualuri de seară: o muzică plăcută, ascultată în surdina, o lectură ușoară, o plimbare în pas de voie.

\* Când v-a cuprins oboseala și vă simțiți pleoapele ca de plumb, băgați-vă repede în pat. Dacă ratați momentul, el va reveni abia peste 90 de minute, fiindcă aceasta este durata medie a unui ciclu de somn.

Redacția nu își asumă răspunderea pentru conținutul articolelor semnate de colaboratorii revistei și nici pentru conținutul știrilor preluate din diferite surse ale căror nume sunt menționate.

Corespondența pentru noi o puteți trimite și prin email la adresa: [romanianpublication@gmail.com](mailto:romanianpublication@gmail.com)

### Abonamente la “Românul Australian”

Se pot face transferând suma de \$ 20 la  
ROMANIAN SOCIETY OF AUSTRALIA  
BSB 033034 Acc. 527098 Banca Westpac  
(menționați numele dv. pentru a primi chitanță)

*E Orientul. Codrii cu grandoare,  
Cu vârful naltii vor norii să-i disfee,  
Cetăți prin ei își pierd a lor splendoare. [...]  
Pe scări culcate fete albe, suave.  
Părul cel negru-l piaptână în soare,  
Ori visătoare stau de-amor bolnave.*

Fiind un bun cunoscător și al acestui areal cultural, Mihai Eminescu știa de influența folclorului indian asupra celor *O mie și una de nopți*. De aceea, în poemul său, Șeherezada i se înfățișează în India.

*Ah, e cetatea cea strălucitoare  
Unde-mpăratul Indiei reșade:  
Un soare însuși este el sub soare.  
Nevasta lui e-acea Șeherezade,  
De-înțelepciune plină și de frumusețe:  
Ș-a o privi doar soarelui se cade.*

Deci, în acest cadru de basm, are loc întâlnirea poetului cu Șeherezada. O întâlnire cu totul specială, o întâlnire a două culturi, cu valențe proprii, pe care a mijlocit-o Eminescu. Dar să admirăm și acest moment de confluență româno-persană:

*Cine-ar vedea făr-in genunchi să cadă?  
Am genunchiat. – Eu am știut, străine,  
Că ai să vii – a dorurilor pradă –  
Ca să m-ascuți și să duci de la mine  
A-înțelepciunii și-a frumuseții floare,  
Să luminezi gândurile din tine.*

Cât despre momentele de intimitate din finalul poemului, se cade să fim discreți.

Între timp, nu ar strica să încercăm să pătrundem și noi tâlcurile acestei povești a Șeherezadei. Dacă tot îi poveste, să începem cu a fost odată un rege persan, numit Shahryar (prinț în persană) și o prințesă, tot persană (numele ei înseamnă nobilă, prințesă), care sunt protagoniștii unei istorioare fantastice. El, regele, după ce a aflat de infidelitatea primei soții, pe care a și decapitat-o, era decis să se răzbune pe tot neamul femeiesc. Se căsătorea doar cu virgine, o singură noapte, pentru ca în zori să le dea pe mâinile gădelui.

Când s-au terminat virginele din regat, și-a prezentat și Șeherezada candidatura. Acel rege încrâncenat împotriva tuturor femeilor nici nu bănuia ce-i pregătea nou-venita. La noi se spune că orice naș își are nașul. Shahryar își găsisse însă nașa, care, prin poveștile ei incitante, lăsate în suspensie în zori de zi, a adus regele pe calea cea bună. Acesta a început să aibă remușcări pentru crimele și nedreptățile săvârșite de el. Și astfel, cu o dibace țesătură narativă, Șeherezada a reușit să evite gădele în o mie și una de dimineți. În acest timp, ea i-a dăruit regelui și trei fii, care salvau succesiunea dinastică în regat. Așa că a fost cruțată, asigurându-i poziția de regină și, dacă ne luăm după basm, cei doi au trăit fericiți până la adânci bătrâneți.

Desigur, basmul e basm, însă este greu de închipuit o Șeherezadă lipsită de universul ficțiunii. În afara cadrului acelor povestiri fantastice, ea pare ireală. În fond, ea este considerată astăzi una dintre cele mai puternice eroine create vreodată. Șeherezada, ca structură, era un adevărat mozaic cultural: cu nume persan, ea cunoștea limba arabă și povestea în stilul inconfundabil al naratorilor indieni. Salvându-și viața cu ajutorul poveștilor, ea ne sugerează că și violența poate fi vindecată pe aceeași cale. Așa se ajunge la concluzia că povestea are un rol curativ, putând fi chiar și o punte spre eternitate. De acest aspect este legată și istoria cu insomniile lui Alexandru Macedon, în timpul campaniei de cuceriri din Egipt, când ar fi fost leucit de povestitorii nopții egipteni.

Este greu de anticipat cum vor fi receptate de către cititori povestirile mele persane și cum (dacă) vor înrăuri ele măcar câteva clipe din viața lor. Personal, eu simt încă vraja acelor locuri de basm, deși șederea mea pe acel tărâm a fost de scurtă durată în zile și nopți. Este ceea ce am văzut și simțit eu. Vă asigur că acolo totul este real, la vedere, bine documentat cu relicve ale unui trecut fabulos al perșilor, ale uneia dintre cele mai vechi și splendide civilizații ale omenirii. De aceea, în cele ce urmează nu va fi nevoie de ficțiune, ci doar de timp și capacitate de a transpune în cuvinte miraculosul tezaur material și spiritual, creat de persanul de ieri și de iranianul de azi. (Va urma)

## Leție de cinematografie (Urmare din pag.3)

VC: "În ultimul timp România s-a evidențiat mult în domeniul filmului pe plan internațional datorită premiilor luate la festivaluri. La începutul anilor 2000 a apărut așa numitul nou val al cinematografiei românești. Reprezentanții lui de văză sunt mai mulți, printre care Cristi Puiu, Cristian Mungiu, Nae Caranfil, Cătălin Mitulescu, Corneliu Porumboiu. S-a numit așa fiindcă filmele lor erau cu totul altfel față de tot ce a însemnat cinematografia din perioada comunistă. Acest nou val a schimbat paradigma filmului iar regizorii, toți tineri, au avut foarte mare succes internațional la acel moment, perioada lor de succes fiind de prin 2002 până prin 2008. În ultimii trei-patru ani, începând de prin 2020-2021 au început să apară foarte mulți alți regizori și scenariști. Toți tot foarte tineri, de 30, 35 de ani. Ei au venit cu un suflu cu totul nou. Nu au câștigat încă foarte multe premii internaționale, dar deja sunt denumiți, noul nou val, fiindcă la fel ca și cei din primul nou val și ei au venit cu o altă viziune asupra cinemaului, diferită de cea a vechiului nou val. Lucru care este până la urmă normal, generațiile se schimbă, evoluează, se maturizează. Cei tineri vor să facă lucrurile un pic altfel față de predecesorii lor. Și au început să se afirme și pe plan internațional. Anul trecut Alexandru Belc, în vârstă de 35 ani a obținut la Cannes cu filmul lui „Metronom” premiul de regie pentru film de ficțiune. Din acest nou nou val face parte și Ligia Ciornei. Ea încă nu a câștigat un mare premiu internațional, la Cannes, Berlin sau premiul de la Veneția, totuși, a câștigat de fiecare dată când a participat la un festival atât cu *Norii de la Cernobil* cât și cu *Anul pierdut*.

LC: "Afinitatea mea pentru Smaranda Brăescu este legată și de ie. Am trecut și eu prin dilema Smarandei Brăescu care purta ie și costumul național căci nu avea toalete scumpe pentru a face față doamnelor elegante de la diverse recepții, înainte de a ști povestea ei. Prima dată când am fost la festivalul de film de la Cannes nu știam cu ce să mă îmbrac. Veneam din România. Financiar nu îmi puteam permite Prada sau alte branduri. Atunci mi-a venit ideea să port ceva autentic care să mă și reprezinte. Am ales o ie frumoasă din cele făcute de mâna bunicii mele, care face ie. Ia reprezenta o parte din rădăcinile mele care erau cu mine și vorbeau pentru mine. Ca și Smaranda așa am găsit formula să mă evidențiez. Am atras atenția tuturor cu ia mea. În film voi accentua aceasta. Smaranda a refuzat de nenumărate ori să își ia rochie închiriată.

Filmul *Domnișoara Smaranda Brăescu* va conține și istorie și o poveste de dragoste. În el eu voi prezenta omul Smaranda, cu trăirile ei, reușitele și înfrângerile ei. Filmul va începe cu Smaranda în România, o vom duce apoi în State, la New York, Miami, la Los Angeles, la Sacramento și filmul se va termina la New York. Eu mi-am dorit de la început să fac filme care să se adreseze și cetățenilor americani. Smaranda poate interesa atât pe români, cât și publicul din SUA, pentru că Smaranda a fost și este și eroina poporului american." Și iată-ne încheind seara cu vorbe și simțiri despre Smaranda care, spune Ligia Ciornei, nu conținește s-o inspire și să-i dea curaj și convingerea că va reuși cu succes cu acest film.



*Ligia Ciornei, Ileana Costea și Viorel Chesaru pe terasa din Encino, California*

O seară minunată cu doi cineaști de excepție, cu două ființe umane bune la suflet, calde, speciale care își pun experiența, cunoștințele acumulate și creativitatea pentru a ne dărui filme frumoase și cu miez.  
©Autoarea reține drepturile de copyright pentru acest material.