



**Lista deșeurilor  
reciclabile,  
reziduale,  
voluminoase,  
periculoase**

pagina 3

**Seara  
ardelenească**

pagina 4

**Start cu stângul  
pentru CSC  
Dudeștii Noi  
în ediția 2019-  
2020 a Diviziei  
D Timiș**

pagina 4

**Noi echipe de  
juniori la CSC  
Dudeștii Noi**

pagina 4

**GO – traseu  
dudeștean**

pagina 5

## Au început lucrările la extinderea clădirii Primăriei Comunei Dudeștii Noi



pagina 4

## CAMPANIE DE COLECTARE A DEȘEURILOR PERICULOASE

Retim Ecologic Service SA, operatorul regional de salubritate, anunță derularea, în ziua de 21 august 2018, a campaniei de colectare a deșeurilor periculoase din deșeurile menajere de pe raza comunei Dudeștii Noi.

Intervalul orar de derulare a campaniei este 8-15:30, iar locul pe care va staționa utilitarul Retim este platforma Comtim.

Tipurile de deșeurile colectate sunt următoarele: deșeurile periculoase din deșeurile menajere - ambalaje de la produse de igienizare, baterii și acumulatori portabili, ambalaje de la vopseluri, lacuri, spray-uri, ambalaje de la produse utilizate în amenajări interioare.

Atenție! Se interzice amestecarea deșeurilor periculoase cu deșeurile nepericuloase.

Ambalajele care prezintă conținut de vopseluri, lacuri etc. vor fi ambalate în recipiente închise etanș.

Nu se colectează transformatori, condensatori cu conținut de PCB, deșeurile de echipamente electrice și electronice, produse cu conținut de azbest. (A.B.)



Așteptăm mesajele dumneavoastră pe adresa de e-mail:  
[primariadudestiinoi@yahoo.com](mailto:primariadudestiinoi@yahoo.com)

# Floria Capsali: „Noi dansatorii, coregrafii, pătrunși de acest adevăr, răspundem în cor: Într-adevăr, dansul este graiul poetic al formelor omenești!”

(Fragmente extrase și inspirate din volumul „Amintiri despre Floria Capsali”, de Mitiță Dumitrescu, Editura Muzicală, București, 1985)

Floria Capsali s-a născut în Macedonia, în orașul Bitolia, la 25 februarie 1900. Tatăl ei, Xenophon Capsali, era fiu de negustor și a urmat universitatea la București, susținut de către bunicul Floriei, Costimira Capsali, aromân din Cytera, ctitor de școli și biserici și care întreținea în universitățile din București mulți studenți lipsiți de mijloace materiale. Floria a fost verișoară cu regretatul Sorin Capsali, fost președinte al Comunității Aromâne din Banat, cu sediul la Dudeștii Noi, și a fost mătușă a consilierului local Adrian-Leonida Capsali.

Printr-o convenție între statul român și Macedonia, Maria Capsali, mama Floriei, după ce a absolvit Școala Centrală de fete din București, a fost timp de mai mulți ani directoare și profesoară la școala secundară de fete din Bitolia. Căsătorindu-se cu Xenophon Capsali, a avut două fete: pe Floria și pe Silvia. Mai mică cu nouă ani decât Floria, Silvia a devenit o mare sportivă, fiind campioana României la atletism, remarcându-se în numeroase competiții sportive.

Paralel cu școala primară română din Bitolia, Floria a urmat și școala primară franceză Saint Vincent de Paul, tot în Macedonia. În 1913 a venit în România. Copilăria Floriei a durat puțin și n-a fost dintre cele mai fericite. În timpul Primului Război Mondial, mama ei a intrat lucrătoare la Pirotehnia Armatei, luând-o și pe ea ca ucenică. În aceeași perioadă, mama ei s-a înscris, prin Crucea Roșie, infirmieră la un spital, având-o pe Floria drept ajutor la farmacie.

La terminarea liceului, Floria s-a înscris la Academia de teatru Stoenescu, iar în anul următor la Conservator, la canto, urmând și cursuri de teorie muzicii. Un timp, a cântat în corul Patriarhiei. În urma unui examen scenic (spectacol de dans pe scena Teatrului Național), a obținut o bursă în străinătate, oferită de Ministerul Artelor, pentru continuarea studiilor de dans clasic. Era prima recunoaștere importantă a talentului său original și a calităților sale innăscute pentru dans. Floria a plecat la Paris, unde, timp de nouă ani, a muncit enorm și și-a însușit o tehnică rară și diversă, participând la manifestări artistice la Paris, Lyon și Marsilia. Într-unul din spectacole, a dansat sub patronajul Elenei Văcărescu, iar presa pariziană i-a elogiât calitățile, apreciindu-i personalitatea artistică.

Studiile de dans le-a început la Opera Mare din Paris. A avut șansa să lucreze cu Errico Cechetti, renumitul maestru de la „Scala” din Milano și de la Teatrul Imperial de la Sankt Petersburg, profesorul marilor dansatori din trupa lui Diaghilev: Nijinski, Anna Pavlova, Tamara Karsavina, Leonid Massine. După plecarea lui Cecchetti, Floria a lucrat cu Nicolai Legat, fost prim dansator al Balletelor Imperiale Ruse. Paralel cu orele de dans clasic, a urmat și cursuri de dans ritmic și de dans acrobatic. Pe lângă toate aceste discipline care cereau un efort fizic cu totul deosebit, Floria a reușit să urmeze și cursurile facultative de Istoria Artei de la Sorbona, iar în celebrele biblioteci pariziene s-a documentat asupra istoriei dansului și a muzicii.

Tot la Paris, Floria a urmărit mai ales realizările coregrafice de mare valoare ale unor maestri de balet precum Bronislava Nijinska (sora genialului Nijinski), Fokin sau Leonid Massine: „Le spectre de la rose” („Invitație la vals”, de Weber), „Sărbătoarea primăverii”, „Șeherezada”, „Preludiu la după-amiaza unui faun” (avându-l ca interpret pe Serge Lifar), „Vals” și „Bolero”, de Ravel, „La boutique fantasque”, „Carnavalul”, de Schumann. La Paris și-a făcut timp să urmeze și cursurile de artă teatrală, predate de Charles Dullin, un artist rar, în vogă la vremea aceea.

Reușind să îmbine toate cele trei mari școli de dans clasic ale timpului său - școala franceză, italiană și rusă, care reprezentau chintesența științei și tehnicii coregrafice din Europa -, Floria a acumulat cunoștințe temeinice, pe baza cărora a știut să-și alcătuiască un program și un sistem de învățământ predat apoi, cu mari rezultate pedagogice, generațiilor de dansatoare și dansatori care au trecut prin școala sa de balet.

Primul său recital la București a avut loc în decembrie 1922, cu interpretări personale și coregrafii proprii, cu costume de dans confecționate după fantezia și inspirația ei. Printre primele creații se numără „Papillons”, de Schumann, „Capricieuse”, de Schubert, „Serenada”, de Pierné, „Mephisto-Vals”, de Liszt.

Un adevărat eveniment s-a produs în 1923, când Floria Capsali a fost invitată de către Teatrul Național să danseze și să îndeplinească și rolul de maestră de balet pentru spectacolul „Visul unei nopți de vară”, de Shakespeare, montat



de către Paul Gusty.

După ce s-a făcut cunoscută atât marelui public, cât și lumii artistice prin recitalurile sale, Floria Capsali a înființat prima ei școală de dans, aprobată de Ministerul Învățământului și Culturii, ce avea să scoată la lumină generații de elevi și eleve care au devenit, cu timpul, mari valori ale dansului, atât în țară, cât și peste hotare.

O dată cu totul remarcabilă în strălucita sa carieră artistică a fost seara de 5 aprilie 1930, când a avut loc, la Teatrul Liric, spectacolul de dans pe care l-a prezentat cu școala sa de balet, în prezența maestrului George Enescu. Acest spectacol este primul recital de dans alcătuit numai pe muzică de compozitori români, fiind și cel dintâi spectacol de dans cult românesc. Muzica era semnată de Marțian Negrea, Tiberiu Brediceanu, Constantin Brăiloiu, Mihail Jora, G. Enacovici.

În studioul de balet al Floriei Capsali s-au făcut remarcăți Oleg Danovski și Trixy Checais, două temperamente diferite, dar cu un deosebit simț artistic. Oleg Danovski a apărut împreună cu Marie-Jeanne Livezeanu și Mitiță Dumitrescu în „Preludiile” lui Chopin, apoi în „Carnavalul”, de Schumann, în care Trixy Checais a întruchipat, cu multă sensibilitate, dificilul rol al eternului visător Pierrot.

În 1937, la Sinaia, a prezentat pentru prima dată „Fata din Drăguș”, de Sabin Drăgoi, care i-a adus un frumos succes personal, și „Jocurile oltenesti” ale lui Paul Constantinescu, adevărate bijuterii de artă muzicală și coregrafică, dansate, printre alții, de Marie-Jeanne Livezeanu, Magdalena Rădulescu, Milica Marinescu. Pentru prima dată a apărut imprimat pe afișul și programul acestui spectacol titulatura de balet românesc.

Floria Capsali și-a revărsat geniul creator și spre alte laturi artistice pe care nu le intuise nimeni până la ea, una dintre aceste ramuri artistice fiind euritmia. Ea a avut marele curaj de a construi simboluri și mișcări nu pe ritmurile muzicii, ci pe lirismul versurilor lui Eminescu, Arghezi, Blaga și Ion Barbu, recitate de George Vraca, Pop-Marțian sau Emil Botta.

În 1938, Floria Capsali este angajată la Opera Română, ca primă dansatoare, profesoară a baletului Operei, conducătoare a Școlii de balet și maestră de balet. A condus baletul Operei Române din București timp de 12 ani.

Printre primele măsuri luate de Floria Capsali, odată cu venirea ei la conducerea baletului Operei Române din București, a fost organizarea școlii de balet, pe care o transformă complet, după un sistem propriu, bazat pe principii și orientări noi.

Așteptată cu interes deosebit de către public și presă, premiara baletului în caracter românesc „Nunta în Carpați” a avut loc în ziua de 5 mai 1939, sub strălucita baghetă a di-

rijorului George Georgescu. Montarea și coregrafia s-au datorat Floriei Capsali, care a fost și interpreta miresei, rolul principal. Mirele a fost Oleg Danovski, în alternanță cu Trixy Checais. Pe flăcăul trist l-a întruchipat Mitiță Dumitrescu. Sora miresei a fost Marie-Jeanne Livezeanu. Decorurile și costumele au fost executate după schițele sculptorului Mac Constantinescu, iar regia a fost semnată de Panait Cotescu. Încă înainte de reprezentarea baletului pe scenă, Paul Constantinescu a primit pentru muzică Premiul „George Enescu” pe anul 1938. În stagiunea 1971-1972, Floria Capsali și Mitiță Dumitrescu au fost invitați de către conducerea Operei să reia montarea baletului „Nunta în Carpați”. De data aceasta, baletul a fost coregrafiat și supravegheat de amândoi, avându-i ca protagoniști pe Valentina Massini, Petre Ciortea, Mihaela Crăciunescu și Gheorghe Cotovelea.

După „Nunta în Carpați” a urmat premiera cu Rapsodia I, de George Enescu, după scenariul lui Marcel Breslașu. Rapsodia I de Enescu va fi montată, după mulți ani, pe scena Ansamblului artistic „Ciocârlia”, tot de către Floria Capsali, sub titlul „Tablouri din Galeria Națională”, fiind un adevărat triumf pentru splendida carieră artistică a Floriei.

Cel mai important succes raportat de Floria Capsali în montările sale pe prima scenă lirică a țării rămâne, fără îndoială, baletul „Demoazela Măriuța”, a cărui premieră a avut loc la 5 octombrie 1942, pe scena Teatrului Național din București. Muzica era semnată de Mihail Jora, coregrafia, montarea și regia îi aparțineau Floriei Capsali. Tot ei i se datora și scenariul, lucrat în colaborare cu Apriliana Medianu, după romanul „Din vremea lui Căpitan Costache”, de Al. Antemireanu. Distribuția numeroasă, alcătuită din baletul Operei, elevi ai școlii de balet și coriști, a constituit alaiul de dorobanți, cărciumari, mahalagioaice, negustori, liceeni, ofițeri, plăcintari, lăutari, țărani, demnitari etc. În rolul titular, Floria Capsali a dat curs unei strălucite interpretări, trecând cu dezinvoltură și pricepere prin toate fazele de transformări cerute de partitura coregrafică și muzicală, spre a culmina la sfârșit într-o postură de mare eleganță și de deosebită finețe. Parteneri i-au fost Trixy Checais (care a interpretat trei roluri), Mitiță Dumitrescu și Oleg Danovski. Distribuția a fost completată, printre alții, de Gelu Matei și Nicolae Iacobescu.

Din repertoriul universal, Floria Capsali a montat „Coppélia”, de Léo Delibes, „Carnavalul”, de Robert Schumann, „Invitația la vals”, de Carl Maria von Weber, și „Cutia cu jucării” („La boîte à joujoux”), a lui Claude Debussy.

Pe lângă baleturile mari, Floria Capsali a revăzut și divertismentele de balet din opere. A creat o nouă „Noapte a Valpurgiei în Faust”, de Charles Gounod, și a imaginat coregrafia pentru divertismentul dansant din opereta „Liliacul”, de Johann Strauss-fiul. Alte lucrări originale prezentate de Floria Capsali pe scena Operei au fost tablourile de dans românesc de caracter din „La seceriș”, de Tiberiu Brediceanu, precum și montările pitorești din operele „Capra cu trei iezi” și „Alexandru Lăpușeanu”, de Alexandru Zirra.

Pentru Studioul pe care îl conducea, Floria Capsali a creat feeria coregrafică-muzicală „Visul balerinei”, spectacol ce a reprezentat o încununare a activității sale îndelungate ca maestru de balet. Împreună cu Mitiță Dumitrescu, cel care i-a devenit soț în anul 1939, Floria Capsali a susținut mai multe recitaluri, în care cei doi artiști au prezentat creații precum „Valsul primăverii” (pe muzică de Johann Strauss), „Dansul lui Puck” și „Idilă comică” (pe muzică de Debussy), „Muzicuța” (pe muzică de Romeo Alexandrescu), „Ciclu poetic” (pe muzică de Liszt) sau „Sărbătoare la Sevilla” (pe muzică de Ravel și Albeniz). Nu au lipsit scenele cu specific românesc: „Suita românească” și „La coasă” (Sabin Drăgoi), „Dans popular” și „Jocuri românești” (Paul Constantinescu), „Fusul fermecat” (Marțian Negrea). Un loc deosebit în repertoriul Floriei Capsali îl ocupă „Fata din Drăguș”, pe muzica lui Sabin Drăgoi. Pentru acest dans, Floria a creat un scenariu original, având în centru un personaj săltăreț, dinamic, sprintar și vioi, ce se avântă pe scenă ca un fulg luat de vânt, cu simțământul de mândrie, naivitate și drăgălășenie al fetei de la țară.

\*\*\*

Floria Capsali: „Dansul este suprema imagine a iubirii de viață. Prin dinamismul lui, prin nenumăratele forme de frumos în care se învâluie, prin elanul ce-l dă zborul către împlinire, dansul îmbogățește ființa cu acea stare de extaz ce n-o pot da decât marile emoții”.

Pagină îngrijită de Victor ENACHE

## GRAFIC COLECTARE DESEURI RECICLABILE MEDIU RURAL 2019

LOCALITATEA	ZIUA DIN SAPT.	LUNA											
		IAN	FEB	MAR	APR.	MAI	IUN	IUL	AUG	SEP	OCT	NOI	DEC
DUDESTII NOI - Data	Vineri	04 și 18	01 și 15	01,15 și 29	12 și 26	10 și 24	07 și 21	05 și 19	02,16 și 30	13 și 27	11 și 25	08 și 22	06 și 20

### Lista deșeurilor reciclabile, reziduale, voluminoase, periculoase

**1) Deșeurile reziduale** se colectează în pubele de culoare verde/gri/negru și sunt de tip:

- resturi de carne și pește, găsite sau proaspete;
- resturi de produse lactate (lapte, smântână, brânză, iaurt, unt, frișcă);
- ouă întregi;
- grăsimi animale și uleiuri vegetale (în cazul în care nu se colectează separat);
- excremente ale animalelor de companie;
- scutece/tampoane;
- cenușa de la sobe (dacă se ard și cărbuni);
- resturi vegetale din curte tratate cu pesticide;
- lemn tratat sau vopsit;
- conținutul sacului de la aspirator;
- mucuri de țigări;
- veselă din porțelan/sticlă spartă, geamuri sparte;
- resturi de fructe și legume proaspete sau găsite;
- resturi de pâine și cereale;
- zaț de la cafea/resturi de ceai;
- păr și blană;
- haine vechi din fibre naturale (lână, bumbac, mătase) mărunțite;
- coji de ouă;
- coji de nucă;
- cenușa de la sobe (când se arde numai lemn);
- rumeguș, fân și paie;
- resturi vegetale din curte (frunze, crengi și niuele mărunțite, flori);
- plante de casă;
- ziare, hârtie, carton mărunțite, umede și murdare;
- textile și pantofi.

**2) Deșeurile reciclabile** se colectează în pubele de culoare albastră/galbenă în mediul urban, respectiv în saci de culoare galbenă în mediul rural și sunt de tip:

- hârtie și carton curate și mărunțite;
- plastic, metal și lemn;
- polistiren provenit de la ambalaje;
- folie (de la ambalaje).

Deșeurile reciclabile din material de tip sticlă albă/colorată se colectează în containere tip clopot de culoare albă/verde, nefiind permis amestecul sticlei cu deșeurile din materiale de tip porțelan/ceramică.

**3) Deșeurile voluminoase** sunt:

- mobilier, covoare;
- obiecte mari de folosință îndelungată altele decât deșeurile din echipamente electrice și electronice, precum:
  - calorifere fontă, calorifere aluminiu, uși, tocuri de uși, geamuri, tocuri de geamuri și sticlă de geam;
  - comode;
  - mese de cafea, de toaletă, decorative, mese de scris pentru copii;
  - rafturi, etajere, etajere metalice;

- canapele, paturi;
- dulapuri, birouri;
- scaune, banchete;
- oale;
- ceasuri;
- perdele, draperii;
- dulapuri de baie, suporturi prosoape;
- lustre, tablouri;
- obiecte sanitare, căzi, robineti, cabine de duș;
- suporturi, baterii;
- chiuvete, bideuri, vase de toaletă, lavoare, rezervoare de apă pentru vase de toaletă;
- carpete, preșuri.

Obiectele mari de folosință îndelungată, altele decât deșeurile din echipamente electrice și electronice, precum calorifere fontă, calorifere aluminiu, uși, tocuri de uși, geamuri, tocuri de geamuri și sticlă de geam, vor fi colectate doar în cadrul campaniilor de colectare deșeurilor voluminoase din anul 2019, iar începând cu anul 2020 acestea nu vor mai fi colectate, deoarece aceste deșeurile fac parte din categoria deșeurilor din construcții și demolări.

**4) Deșeurile periculoase** sunt:

- ambalaje care conțin reziduuri de substanțe periculoase sau sunt contaminate cu substanțe periculoase;
  - ambalaje metalice care conțin o matrică poroasă solidă formată din materiale periculoase, inclusiv containerele goale pentru stocarea sub presiune;
  - absorbantți, materiale filtrante (inclusiv filtre de ulei nespecificate în altă parte);
  - materiale de lustruire și îmbrăcăminte de protecție contaminate cu substanțe periculoase, vopsele, cernele, adezivi și rășini cu conținut de substanțe periculoase;
  - baterii și acumulatori cu plumb, mercur, Ni-Cd, alcaline sau baterii și acumulatori nesortate conținând aceste baterii;
  - solvenți, acizi, alcali, uleiuri și grăsimi, altele decât cele comestibile;
  - detergenți cu conținut de substanțe periculoase;
  - butelii de gaz sub presiune (inclusiv haloni) cu conținut de substanțe periculoase;
  - deșeurile din lemn cu conținut de substanțe periculoase;
  - pesticide;
  - deșeurile din vopsele și lacuri cu conținut de solvenți organici sau alte substanțe periculoase.
- Deșeurile voluminoase și periculoase se colectează în containerele speciale puse la dispoziție în cadrul campaniilor de colectare a deșeurilor voluminoase și periculoase din timpul anului.

### S-a prelungit sesiunea de depunere a dosarelor de finanțare pentru instalarea de sisteme fotovoltaice



Administrația Fondului pentru Mediu a prelungit sesiunea de depunere a dosarelor de finanțare în cadrul programului privind instalarea de sisteme fotovoltaice pentru gospodăriile izolate neracordate la rețeaua de distribuție a energiei electrice până în data de 11 octombrie 2019.

Beneficiarele programului sunt unitățile administrativ-teritoriale, acestea putând depune la consiliul județean o singură cerere de finanțare în cadrul acestei sesiuni, pentru o parte sau pentru toate gospodăriile cuprinse în lista potențialilor beneficiari, publicată pe site-ul AFM. Pentru fiecare gospodărie se poate obține finanțare o singură dată.

În cadrul programului se finanțează achiziționarea și instalarea sistemelor de panouri fotovoltaice care folosesc sursele de energie regenerabilă nepoluante pentru gospodăriile situate la cel puțin doi kilometri față de rețeaua de distribuție a energiei electrice, cu destinația de locuință, a unei persoane fizice. (A.B.)

### TALON PENTRU AUTOCITIRE CONTOR APĂ

august 2019

Numele și prenumele:.....

Adresa:.....

Telefon:.....

Citire contor (metri cubi apă).....

Semnătura

Pentru a veni în ajutorul cetățenilor comunei, prin intermediul ziarului local, administrația publică locală pune la dispoziția locuitorilor din Dudeștii Noi acest talon pentru autocitirea consumului de apă.

Tot ce trebuie să faceți, după completarea datelor personale, este să treceți la rubrica „citire contor” toate cifrele înscrise pe ceasul de apă care vă aparține.

Taloanele completate se vor depune **O SINGURĂ DATĂ**, în cutia poștală specială, amplasată la sediul Primăriei comunei Dudeștii Noi.

## SEARA ARDELENEASCĂ 2019

Asociația Pro Datina, cu sprijinul financiar al Primăriei și Consiliului Local Dudeștii Noi, precum și cu implicarea grupului de organizare format din ardeleni stabiliți în comună, organizează Seara ardelenescă, în cadrul seriei de evenimente dedicate zonelor din care provin locuitorii comunei. Evenimentul se va derula în seara zilei de 7 septembrie, începând cu ora 20, la Casa de Cultură.

Invitații speciali ai serii vor fi apreciații interpreți de muzică populară Mariana Deac, Vasile Coca și Mirela Mănescu.

Informații suplimentare se pot obține de la Constantin Jula, telefon 0751-091.312. (A.B.)



## Noi echipe de juniori la CSC Dudeștii Noi

Începând cu acest sezon, în cadrul Clubului Sportiv Comunal Dudeștii Noi s-au înființat, în cadrul secției de fotbal, trei noi echipe de juniori. Prima, a copiilor născuți în 2007-2009, este condusă de antrenorul Valentin Miculescu, cea a copiilor născuți în 2009-2010, de Paul Burtic, iar cea a copiilor născuți între anii 2011-2014, de Ionuț Tomiș. Coordonatorul echipelor de fotbal este Dan Pavel.

Până la începerea campionatului, listele de înscriere rămân deschise. Antrenamentele și selecția se fac în fiecare marți și joi, începând de la ora 18, la terenul de fotbal. De menționat este faptul că sunt așteptați să participe la selecții și copii din comunele învecinate, Becicherecu Mic, Satchinez și Sînandrei. (A.B.)



## Grüß Got!

Ich geh' mit meiner Laterne  
Und meine Laterne mit mir.  
Dort oben leuchten die Sterne,  
Hier unten, da leuchten wir.



## Au început lucrările la extinderea clădirii Primăriei Comunei Dudeștii Noi

În cel mai scurt timp posibil, funcționarii publici din Primăria Comunei Dudeștii Noi vor avea posibilitatea, să muncească într-un spațiu adecvat, adaptat cerințelor timpurilor pe care le trăim.

S-a pus piatra de temelie și au demarat lucrările de construcție a noului corp de clădire a primăriei, lucrare ce se vrea finalizată în maximum doi ani. „De fapt - ne spune primarul Alin Nica -, este o primărie nouă, pe care o vom lega de clădirea existentă, pentru a o folosi și pe aceasta.

Proiectul a fost finanțat în cadrul Programului Național de Dezvoltare Locală (PNDL). Guvernul alocă suma de 1,9 milioane de lei, iar comuna Dudeștii Noi, un milion de lei. În noua clădire, care are o suprafață desfășurată de 908 metri pătrați, pe două niveluri, își vor găsi spațiu atât serviciile actuale pe care primăria le pune la dispoziția cetățenilor - evident, într-o manieră mai aerisită -, dar și serviciile noi pe care dorim să le implementăm în anii ce vor urma și pe care, din motive de spațiu, nu am reușit să le avem până acum.

În același timp, tot aici va avea sediul firma comunei de administrare a domeniului public și a celui privat, BDN Torontal.

Sperăm ca această clădire să devină emblematică pentru comuna noastră și să ne fie suficientă pentru următorii 10-20 de ani, perioadă în care ne dorim ca localitatea să se dezvolte, iar serviciile pe care primăria le oferă cetățenilor să fie la cel mai înalt nivel”. (A.B.)



## Start cu stângul pentru CSC Dudeștii Noi în ediția 2019-2020 a Diviziei D Timiș

Echipa de fotbal a Clubului Sportiv Comunal Dudeștii Noi a început rău turul ediției 2019-2020 a Diviziei D Timiș. Astfel, în primele două jocuri, elevii antrenorului Valentin Miculescu au înregistrat tot atâtea înfrângeri. Prima a venit în deplasare, la Avântul Periam, echipă care poate fi numită „nașa” duduștenilor, după ce în sezonul trecut a învins în, cu siguranță, cel mai important meci direct dintre cele două formații, și anume finala Cupei României faza județeană. În noua ediție de campionat a fost 3-1 pentru Avântul, autorii golurilor fiind Răzvan Tranducă (min. 25), Cosmin Măneacă (min. 45, din lovitură de la 11 metri), Ionuț Ologu (min. 71), respectiv Rudolf Lutsch (min. 55).

CSC Dudeștii Noi a evoluat în formula: Paul Burtic – Bogdan Miheț (min. 74, Ciprian Palade), Vlad Slabu, Narcis Damian, Laurențiu Bera, Rudolf Lutch, Răzvan Plopeanu (min. 80, Mihai Hurdea), Mădălin Livan, Mihai Dragu (min. 60, Ioan Balint), Denis Bud, Eugen Pistrițu (min. 46, Dan Roman).

Vali Miculescu (antrenorul celor de la CSC Dudeștii Noi) declara după meci: „Au fost două reprize diferite, prima a fost a lor, iar după pauză noi am ratat situații clare de gol, chiar de patru ori singur cu portarul. Plus alte ocazii rarissime, și totuși, am reușit numai un gol... În schimb ei au marcat, chiar nu meritam să pierdem, acesta e fotbalul!”.

Însă fotbalul a fost necruțător cu fotbaliștii dudușteni și în cea de-a doua etapă, jucată pe teren propriu. A fost CSC Dudeștii Noi – CS Universitatea de Vest din Timișoara 4-7 (1-5). Au marcat: Laurențiu Berar (min. 30), Răzvan Plopeanu (min. 50, din lovitură de la 11 metri), Marius Nichitean (min. 90+1) și Claudiu Balint (min. 90+3), respectiv pentru învingători: Ionuț Vuca (în minutele 3, 20, 43), Mihai Olariu (min. 5), Florin Olariu (min. 10), Rareș Mureșan (min. 70) și Mădălin Grunță (min. 80).

În ciuda acestor prime evoluții nereușite, obiectivul echipei rămâne clasarea pe primele locuri ale Ligii a IV-a Timiș, la fel cum s-a întâmplat și sezonul trecut, când CSC Dudeștii Noi a încheiat campionatul pe poziția a cincea. (A.B.)

## GO – traseu dudeștean

Prezența campionului național de Go, Cornel Burzo, rangul 7 Dan, la Dudeștii Noi, între 1-4 noiembrie anul trecut, a inaugurat o nouă etapă în activitatea secției dudeștene de Go.

Festivalul de Go de la Dudeștii Noi a adunat 34 de copii din județul Timiș și nu numai, la secțiunea U12, și 12 jucători în secțiunea pentru juniori peste 12 ani și seniori. Cornel Burzo a susținut un ciclu de lecții pentru participanții festivalului, vreme de patru zile. Evenimentul s-a desfășurat la Ranch Robert. Concursul de la secțiunea de copii a purtat numele regretatului maestru timișorean de Go Viorel Arsinoaia, dispărut prematur dintre noi, în toamna anului 2016. Festivalul a fost onorat și cu prezența lui Ionuț Arsinoaia, centura neagră 2 Dan, campion european de Go la U12 în anul 2016, care a oferit juniorilor un simultan.

Dintre dudeșteni s-au remarcat la acest concurs: Diana Anghel, cu locul 3 general dintre 34 de participanți și locul 1 la categoria F10; Rafael Glujdea, locul 4 general din 34, însă locul 1 categoria B10; Filip Nica, cu locul 5 general, la numai 8 ani, turneul având 12 ani ca limită de vârstă, dar locul 1 la categoria B8; Eduard Glujdea, poziția 9 din 34 și locul 2 la categoria B12; Alex Nica, locul 10 din 34 la vârsta de doar 6 ani (!), cu locul 1 categoria B6; Weida Chen, locul 2 categoria B8; Andrei Rîpă, locul 3 B8 și locul 14 general din 34, la prima sa participare într-un concurs de Go; Ingrid Turbureanu, locul 3 categoria F8. Daniel Homone, Emanuel Dejeu, Simon Alba și Karla Panici au primit mențiuni.

Următoarea acțiune majoră la care au participat jucătorii secției de Go a CSC Dudeștii Noi a fost Festivalul Internațional de Go de la Vatra Dornei, 2-10 februarie 2019. Evenimentul a reunit peste 200 de participanți din Europa, la care s-au adăugat aproape 30 de jucători chinezi.

Din partea clubului dudeștean au participat Diana Anghel, Rafael Glujdea, Eduard Glujdea, Rafael Ungureanu. Pentru clubul dudeștean au mai jucat Maria Irhașiu și Rareș Irhașiu, Timișoara, și Ovidiu Berceanu cu Iulia Berceanu, de la Chișoda.

Frații Berceanu au emigrat, mai târziu, în Elveția. Dar la Vatra Dornei Ovidiu Berceanu cu Maria Irhașiu au înregistrat un frumos rezultat în Campionatul Național de Go Perechi (unde nu există deocamdată decât cel de seniori). Cei doi copii în vârstă de 9 ani s-au clasat pe locul 10 din 30 de echipe participante (subliniez, au jucat în același concurs cu seniorii și juniorii mari), fiind de asemenea prima echipă din clasament formată exclusiv din juniori.

În perioada 19-25 iunie, Rafael Ungureanu și Maria Irhașiu au reprezentat clubul dudeștean la Campionatele Naționale de Go rapid, blitz, 9x9 și 13x13, desfășurate la Saturn. Rafael Ungureanu și-a adjudecat trei medalii de bronz, la probele: Go rapid, 13x13 și blitz. Maria Irhașiu, în schimb, a ocupat locul 1 din 20 de participanți la secțiunea C (copii) din Cupa Hikaru.

Campionatele Naționale Individuale de Go pentru Juniori ediția 2019 vor avea loc la București, în vacanța de toamnă. E posibil să organizăm și un cantonament, în octombrie 2019, în colaborare cu Federația Română de Go.

**Zamfir MOLDOVAN, antrenor**



## Adormirea Maicii Domnului

Adormirea Maicii Domnului, numită în popor și Uspenia (termenul slav) sau Sfânta Maria Mare, este cea mai veche sărbătoare închinată Sfintei Fecioare Maria, deși mărturii despre existența ei nu avem decât începând din secolul al V-lea, când cultul Maicii Domnului începe să se dezvolte foarte mult, mai



ales după Sinodul IV Ecumenic.

Sărbătoarea bisericească a sfârșitului vieții pământiești a Fecioarei a început probabil în Ierusalim, unde Mormântul Maicii Domnului din Ghetsimani este și astăzi un loc de pelerinaj. Încă din secolul al VI-lea, sărbătoarea a fost celebrată, iar din anul 600 a fost fixată la 15 august.

Două momente diferite formează praznicul: în primul rând, moartea și îngroparea Maicii Domnului și, în al doilea rând, înălțarea ei la cer. În Occident, sărbătoarea este cunoscută sub numele de Înălțarea Maicii Domnului. Textele ortodoxe au dezvoltat tradiția conform căreia apostolii și ucenicii au fost adunați în mod minunat din toate colțurile lumii, pentru a fi prezenți în Ierusalim la moartea Fecioarei, și că i-au îngropat trupul în Grădina Ghetsimani; conform unei tradiții, câțiva israeliți au încercat să întrerupă procesiunea înmormântării. Apostolul Toma nu a fost printre cei prezenți și, când a sosit, la trei zile de la înmormântare, și a vrut să vadă trupul Maicii Domnului, a descoperit că mormântul era gol. Conform majorității textelor liturgice, sărbătoarea aduce cu sine un simț al interrelaționării diferitelor aspecte din istoria răscumpărării și un simț al venerării lucrării dumnezeiești împlinite.

Biserica slăvește pe Dumnezeu pentru ceea ce a făcut și recunoaște sfințenia ei, ceea ce este „Izvorul vieții și Născătoarea de Dumnezeu”.

Praznicul Adormirii Maicii Domnului se bucură de o mare cinstitoare în rândul credincioșilor ortodocși, având rânduită o perioadă de două săptămâni de postire, înaintea sărbătorii, ca perioadă de pregătire duhovnicească pentru acest eveniment sfânt.

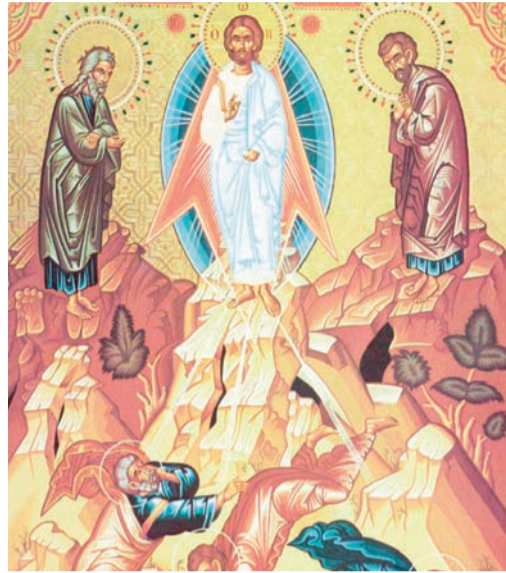
## Schimbarea la Față a Domnului

Schimbarea la Față a Domnului este prăznuită pe 6 august. Această sărbătoare amintește de minunea petrecută pe muntele Tabor, unde Hristos își descoperă dumnezeirea Sa prin natura umană pe care și-a asumat-o. Evanghelistul Matei spune: „Și a strălucit fața Lui ca soarele, iar veșmintele Lui s-au făcut albe ca lumina” (Matei 17, 2), în vreme ce evanghelistul Marcu spune că veșmintele Lui s-au făcut albe ca zăpada (Marcu 9,3). Faptul că Evanghelistul Matei spune despre chipul lui Hristos că era „ca soarele”, iar Luca, vorbind despre veșmintele Sale, menționează că „erau ca zăpada”, ne descoperă că firea omească nu a fost absorbită de cea dumnezeiască în Hristos, căci „zăpada” nu a fost topită de „soarele” din El. Amintim că firea umană și dumnezeiască din Hristos sunt unite în chip neamestecat, neschimbat, neîmpărțit și nedespărțit în Hristos.

Sărbătoarea Schimbării la Față a Domnului datează de la începutul secolului al IV-lea, când Sfânta Împărăteasă Elena zidește o biserică pe Muntele Tabor. Această sărbătoare începe să fie menționată în documente din prima jumătate a secolului al V-lea. În Apus, sărbătoarea Schimbării la Față s-a generalizat mai târziu, prin hotărârea luată de papa Calist III ca mulțumire pentru biruința creștinilor asupra turcilor la Belgrad, în anul 1456.

Există obiceiul ca în această zi să se facă pomenire generală a celor trecuți la cele veșnice (Biserica Rusă). În unele zone, de sărbătoarea Schimbării la Față a Domnului se aduc la biserică struguri, care se împart credincioșilor.

Schimbarea la Față a Domnului nostru Iisus Hristos este



unul din cele 12 praznice împărătești. Sărbătoarea are ca și semnificație momentul în care apostolii Mântuitorului, aflați pe muntele Tabor, s-au convins că acesta nu este doar un prooroc al Lui Dumnezeu, ci Fiul Lui Dumnezeu. Pe muntele Tabor, pe când Iisus se ruga, apostolii, moleșiți de somn, tresar deodată la o priveliște nemaivăzută: chipul Mântuitorului s-a făcut altul, fața Lui strălucea ca soarele, iar hainele Lui se făcuseră albe ca zăpada.

Dar, imediat, au parte de un lucru și mai neobișnuit: în această lumină, doi bărbați stau de vorbă cu Iisus despre Patima și Moartea Sa în Ierusalim. Este vorba despre marii prooroci ai Vechiului Testa-

ment, Moise și Ilie. Semnificația tainică a acestei sărbători este vederea Lui Dumnezeu și transfigurarea omului, posibilitatea lui de a se îndumnezei încă din viața aceasta. Această sărbătoare este privită și ca începutul toamnei, această zi fiind socotită zi de hotar pentru vară. Din această zi vremea începe să se schimbe și să se răcească.

Schimbarea la Față mai este numită în popor și Obrejenia, Pobrojenia sau Probojeni. Denumirea Obrejenie vine din slavonă, „obrejenie” semnificând transformare, schimbare.

Denumirea de Probojani vine tot din slavonă, de la verbul popular „a probăzi”, semnificând a ocări sau a certa. Dacă denumirea în limba greacă a sărbătorii Schimbării la Față a Domnului este Metamorphosis (Transfigurarea), iar în limba slavonă Preobrajenie, Sfântul Antim Ivireanul o numește sugestiv Dumnezeiasca Înfrumusețare a lui Hristos.

## Tăierea capului Sfântului Ioan Botezătorul

Tăierea Capului Sfântului Ioan Botezătorul este sărbătorită de către Biserica Ortodoxă în fiecare an la data de 29 august. Acesta s-a născut în cetatea Orini, fiu al Elisabetei și al preotului Zaharia. I-a fost atribuit supranumele de „Înaintemergătorul”, datorită faptului că a anunțat venirea lui Hristos.

Conform Evangheliei, Irod, în cadrul celebrării zilei sale de naștere, ordonă tăierea capului Sfântului Ioan Botezătorul, la cererea Irodiadei. În acea perioadă, Ioan Botezătorul era în temnița din Castelul lui Irod de la Maherus. Motivul întemnițării este unul simplu: Ioan îl critica public pe Irod pentru traiul nelegiuit de care a dat dovadă alături de Irodiada, soția fratelui său. Urându-l până în măduva oaselor, aceasta îi cere fiicei sale, Salomeea, să îi spună lui Irod că dorește capul lui Ioan ca răsplată.

Irod, de teamă că Ioan Botezătorul ar putea învia, decide ca doar trupul acestuia să fie dat ucenicilor pentru a fi înmormântat la Sevestia, pe când capul său a fost îngropat de către Irodiada în curtea sa.

Conform tradiției, Sfânta Ioana este cea care a luat capul Sfântului Ioan din curtea Irodiadei și l-a îngropat la Ierusalim în muntele Eleonului. Acolo a rămas până pe vremea împăraților Constantin și Elena, care au dus capul la Emesa, Siria. Așadar, cea de-a doua aflare a capului Sfântului Ioan Botezătorul a avut loc la Emesa în anul 453.

Ulterior, pe vremea luptei întreprinse împotriva icoanelor, capul său a fost îngropat la Comane, iar mai apoi a fost dus de către Sfântul Ignatie la Constantinopol în anul 860. În timpul cruciadelor, o parte a capului său a fost luată de la Constantinopol de către latini și a fost dusă la o biserică din Amiens.

Această sărbătoare reprezintă ultima mare sărbătoare a anului bisericesc, având în vedere că acesta se încheie pe 31 august.

Când se vorbește de Sfântul Ioan Botezătorul, celor pre-dispuși la aprecieri pripite li se poate întâmpla să creadă



că evangheliștii văd în el doar un personaj aspru, dur și neiertător. Un sfânt cu fața încruntată și mâna ridicată amenințător asupra oricărui păcătos ce i-ar ieși în cale.

Căci, spun aceștia, nu poate fi altfel cineva care strigă conaționalilor: „Pui de vipere!...” și „Iată securea stă la rădăcina pomilor!...” (Marcu, 3, 7). Sau care, în ipostaza justițiarului intransigent, cu o mână ridicată, tună asupra păcătosului de Irod Antipa: „Nu ți se cuvine să ții de nevestă pe soția fratelui tău!” (Marcu 6, 18). Și astfel de exemple ale „dunității” Înaintemergătorului s-ar mai putea găsi.

Evangheliștii, chiar în puținele amănunte pe care le surprind, ne prezintă un Ioan Botezătorul nebănuit la prima vedere de mai puțin cunosătorii textelor sfinte. În câteva versete, pe deplin grăitoare, sfântul ne apare smerit, sfios, simplu, delicat, gingaș, plin de tandrețe, afabil, îndatoritor, bun și afectuos, purtătorul unei mari și discrete iubiri.

Serviciul public comunitar local de evidență a persoanelor Dudeștii Noi jud. Timiș cu sediul în comuna Dudeștii Noi, Calea Becicherecului nr. 29, face apel către toți cetățenii din comună pentru a-și verifica periodic termenul de valabilitate al actelor de identitate deținute, iar în situația în care actul de identitate are termenul de valabilitate expirat sau urmează să expire, informează că, în conformitate cu prevederile O.U.G 97/2005, republicată și actualizată, privind evidența, domiciliul, reședința și actele de identitate ale cetățenilor români, au obligația de a se prezenta la sediul Serviciului public comunitar local de evidență a persoanelor de la locul de domiciliu sau de reședință, în vederea punerii în legalitate cu un nou act de identitate.

Actul de identitate se eliberează cetățeanului român care a împlinit vârsta de 14 ani și care domiciliază pe teritoriul României, prin care se dovedește identitatea, cetățenia română și domiciliul titularului. Cartea de identitate se eliberează cu termen de valabilitate:

- de 4 ani pentru persoanele cu vârstă cuprinsă între 14-18 ani;
- de 7 ani pentru persoanele cu vârstă cuprinsă între 18-25 ani;
- de 10 ani după împlinirea vârstei de 25 ani;
- permanent după împlinirea vârstei de 55 ani.

Cartea de identitate provizorie se eliberează cetățeanului român când acesta nu posedă actele necesare eliberării cărții de identitate și cetățeanului care are statut de cetățean român cu domiciliul în străinătate și reședința în România.

Durata de valabilitate a cărții de identitate provizorie se stabilește de către autoritatea emitentă, nu mai puțin de 30 de zile, respectiv nu mai mult de 1 an.

#### Actele de identitate sunt:

- cartea de identitate
- cartea de identitate provizorie și
- buletinul de identitate, aflat în termen de

valabilitate

- cartea electronică de identitate (în curs de implementare)

Prima carte de identitate:

- La împlinirea vârstei de 14 ani, minorul se prezintă la ghișeul Serviciului public comunitar de evidență a persoanelor (S.P.C.L.E.P), însoțit de unul dintre părinți sau, după caz, de reprezentantul său legal, de persoana desemnată din cadrul centrului specializat aflat sub autoritatea Serviciului public de asistență socială sau de persoana căreia i-a fost încredințat în plasament, pentru a solicita eliberarea actului de identitate.

**ELIBERAREA PRIMULUI ACT DE IDENTITATE NU SE POATE FACE PE BAZĂ DE PROCURĂ SPECIALĂ!**

### IMPORTANT

Cererea pentru eliberarea actului de identitate NU poate fi depusă mai repede de ziua împlinirii vârstei de 14 ani, dar trebuie depusă în termen de 15 zile de la această dată, sau cu cel mult 180 de zile înainte de expirarea termenului de valabilitate a actului de identitate. Nerespectarea acestor prevederi atrage răspunderea contravențională, care se sancționează cu amendă.

Cererea și actele necesare se depun la Serviciul public comunitar local de evidență a persoanelor Dudeștii Noi jud. Timiș din cadrul primăriei comunei Dudeștii Noi jud. Timiș

**Adresă și date de contact:**

- Dudeștii Noi, Calea Becicherecului nr. 29, jud. Timiș;

- nr. de telefon – 0256/ 378020, 0256/ 378294, int. 1019, 0732790992

**Program de lucru cu publicul:**

- LUNI – 8,00-16,00
- MARȚI – 8,00-16,00
- MIERCURI – 8,00-16,00
- JOI – 8,00-18,30
- VINERI – 8,00-13,30

## BUTELII LA DOMICILIU

INFORMATII SI COMENZI  
mobil: 0735 291 633  
fix: 0256 230 776

**PRET:**  
**55 LEI**  
11KG ≈ 22L

**ATENȚIE** Butelie încărcate la stația GPL auto în plus vădă în percolă

**DIN DEPOZIT DIRECT LA DUMNEAVOASTRA ACASA**

**LIVRARE RAPIDA IN APROXIMATIV 30 MINUTE**

Program Depozit: | Livrari Domiciliu:  
L-V: 09:00 - 20:00 | L-V: 09:00 - 18:00  
S: 09:00 - 19:00 | S: 09:00 - 16:00

**TRANSPORT SI MONTARE INCLUSE IN PRET!!!**

## STAREA CIVILĂ

Și-au unit destinele George-Ionuț Ciupag cu Bianca-Nicoleta Barb-Dudan, Ionel Gale cu Cristina Beldeanu, Marian Asavei cu Monica-Nina Dunca, Emanuil Teuca cu Sanda-Nicoleta Hulban, Anton Feruță cu Florentina Drăgoi, Victor Sacara cu Mariana Bejan, Gheorgh-Daniel Avramoni cu Adela Cîrjă, Dragoș-Marius Betea cu Teodora-Otilia Szavu  
Casă de piatră!

**În ultima vreme a plecat dintre noi Berbec Vasilica (93 de ani) Dumnezeu să o odihnească!**

Farmacie Veterinară și Pet-shop  
Calea Sînandreiului nr. 2 din Dudeștii Noi vă așteaptă cu o gamă largă de medicamente și hrană pentru animalele de companie și de rentă. Vă așteptăm!  
Program de lucru  
Luni-Vineri: 10-18  
Sâmbătă: 9-14  
Duminică închis  
Număr de telefon: 0757-018.815

## CABINET DE MEDICINA DENTARA Dr. CLAUDIA PANICI



DUDEȘTII NOI, CALEA BECICHERECULUI 17/A  
PROGRAM DE LUCRU : LUNI - VINERI  
TEL : 0723 839 035

## WHITE Smile

dental office

### Stomatologie

Protetică dentară generală  
Chirurgie orală Implantologie

### Dr. Andrei Bărbat

medic dentist / specialist protetică dentară

**0742 432 842**

Consultația și planul de tratament **Gratuite**

Calea Hodoniului, Nr. 7, Dudeștii Noi

## CENTRU DE RECUPERARE

### RE.FI.MED

Dr. BUTARIU

FIZIOTERAPIE, KINETOTERAPIE,  
ACUPUNCTURĂ



Dudeștii Noi, Str. Calea Becicherecului 17/D, Jud. Timiș  
0256 378 221 | 0745 382 949

Vă oferă următoarele servicii:

- Fizioterapie:
  - Electroterapie: CIF, C.Tabert, TENS etc.
  - LASER-terapie, SOLUX.
  - Ultrasunet, Magnetoterapie.
- Kinetoterapie individuală, pe afecțiuni.
- Acupunctură.
- Infiltrații peri-, intra-articulare.
- Reabilitare neurologică:
  - recuperare după accident vascular cerebral (AVC),
  - afecțiuni de nervi periferici.
- Consultații și tratamente la domiciliu.
- Eliberare de concedii medicale pe durata tratamentului.
- Recomandări de cură balneară.

ORAR:

LUNI – VINERI: 8-12; 16-20,

cu programare

Telefon: Dr. Butariu Stelian - 0745382949.

## Telefoane utile locuitorilor din comuna Dudeștii Noi

Primăria Comunei Dudeștii Noi, str. Calea Becicherecului nr. 29; telefon: 0256/378.020, 0256/378.294;  
Ofițer stare civilă delegat Maria Bogdan – 0732-790.992; Situații de urgență – 112, 0733-660.251, 0732-790.996

Cei interesați pot trimite anunțuri de mică și mare publicitate pe adresa de e-mail [dudesteanul@yahoo.com](mailto:dudesteanul@yahoo.com) sau le pot depune direct la secretariatul Primăriei Comunei Dudeștii Noi.



Publicație editată de Consiliul Local și Primăria Comunei Dudeștii Noi  
Director fondator: Alin NICA  
Redactor-șef: Petru Vasile TOMOIAGĂ  
Tehnoredactare: Anton BORBELY  
e-mail: [dudesteanul@yahoo.com](mailto:dudesteanul@yahoo.com)

Tiparul executat la Garamond Cluj Napoca



## În audiență la doctor Beneficiile pătrunjelului

Specialiștii spun că puține plante medicinale se pot compara ca eficiență cu pătrunjelul. Iar proprietățile terapeutice ale plantei nu se regăsesc doar în frunze și în tulpini, ci și în rădăcină și în semințe.

Una dintre cele mai importante surse naturale de vitamina C (240 mg/100 g), pătrunjelul este regenerant și imuno-stimulant. De asemenea, savurosul condiment mai conține betacaroten (un alt antioxidant, care scade riscul apariției unor boli cum ar fi ateroscleroza, cancerul și diabetul), vitamine din grupul B, dar și vitaminele E și K, precum și minerale (fier, magneziu, fosfor, mangan, potasiu, sodiu, sulf și calciu).



### Adjuvant în boala canceroasă

Salatele de crudități aseasonate cu mult suc stors din frunze și cu rădăcină de pătrunjel sunt recomandate ca adjuvant în tratamentul cancerului. Folosită în stare proaspătă, planta stimulează sistemul imunitar, ajutând organismul să lupte cu boala și combatând reacțiile adverse ale citostaticelelor și ale radioterapiei.

### Are efect antibacterian

Studii recente realizate la Universitatea din Ankara (Turcia) au demonstrat că pătrunjelul este eficient pentru tratarea infecțiilor cu diferite specii de bacterii și de ciuperci parazite. Leacul se prepară din pătrunjel tăiat fin, amestecat cu suc de lămâie, cu ulei de măsline (câte două lingurițe din fiecare) și cu un câțel de usturoi și se consumă la micul dejun.

### Combate retenția de apă

Pentru combaterea celulitei și pentru eliminarea apei acumulate în organism, nutriționiștii recomandă o cură cu suc de pătrunjel obținut prin stoarcerea frunzelor și rădăcinii.

Cu cel puțin o oră înaintea meselor principale, se beau câte 50 ml de suc de pătrunjel proaspăt, diluat cu 150 ml de suc de morcov.

### Protejează ficatul

Studiile de ultimă oră ale specialiștilor americani au dovedit că pătrunjelul este un protector al ficatului, ajutându-l să devină mai rezistent în fața virusurilor hepatice A, B și C. Se iau câte 15 linguri cu suc proaspăt de frunze de pătrunjel pe zi, diluate cu apă, de preferință pe stomacul gol, timp de patru săptămâni.

### Neutralizează efectele nocive ale fumatului

Salatele de crudități, care conțin câte două linguri de frunze de pătrunjel și de suc de lămâie, sunt de ajutor pentru reducerea nivelului de radicali liberi din organismul fumătorilor.

Cura cu salată trebuie urmată timp de 40 de zile. Potrivit specialiștilor, acesta este și un remediu eficient anti-fumat, dorința de a fuma reducându-se treptat. Mai mult, terapia are un efect dezinfectant asupra căilor respiratorii și îndepărtează halena (mirosul neplăcut al respirației).

## Dieta - element de valoare în profilaxia și terapia bolilor (19)

### B. Pledoarie pentru dieta naturistă (1)

Civilizația, cu tehnicizarea vieții, a făcut incontestabile servicii vieții, la care azi cu greu am putea renunța; dar, în același timp, a făcut și redutabile deservicii. Între acestea, schimbarea modului de alimentație, sedentarismul, stresul și poluarea reprezintă factorii cu multiple consecințe negative asupra stării de sănătate.

În cele ce urmează vom enumera trăsăturile dominante, definitorii, ale alimentației, în contextul societății civilizate de astăzi:

1. Substituirea hranei crude, naturale, cu hrana predominant prelucrată termic;
2. Substituirea terciurilor de cereale cu pâinea și produsele de panificație făcute din făină albă;
3. Substituirea alimentelor solide, tari, cu cele moi;
4. Deficitul de vitamine și auxoni (substanțe active cu rol în regenerarea celulară);
5. Deficitul de săruri minerale și oligoelemente;
6. Deficitul de pigmenți vegetali (verzi) - clorofilă;
7. Deficitul de fibre vegetale cu rol în formarea bolului fecal și în dinamica intestinală;
8. Excesul de grăsimi și proteine animale;
9. Excesul de sare (clorura de sodiu) de bucătărie și generalizarea iodării sării, atât pentru uzul uman, cât și animal;
10. Folosirea aditivilor (coloranți, aromatizanți, afănători, agenți de spumare, conservanți etc.) în diverse preparate culinare, transformându-le în adevărate bombe chimice de distrugere... la masă!
11. Consumul de dulciuri rafinate (ciocolate, bomboane, produse de patiserie etc.).

- va urma -

## Bancuri

### Soția își ceartă soțul:

- Se pare că pe primul loc la tine este fotbalul și abia pe locul doi sunt eu!
- Greșit, draga mea, pe locul doi e pescuitul...

### - De ce te plângi, bade Gheorghe?

- Domnu' doftor, 'nainte, când mă uitam la o muiere, gata eram. Amu, pot să mă uit și-o săptămână...
- Bade dragă, eu sunt doctor de ochi. Matale trebuie să mergi la alt specialist.
- Ba! Eu crez că la ochi îi baiu...

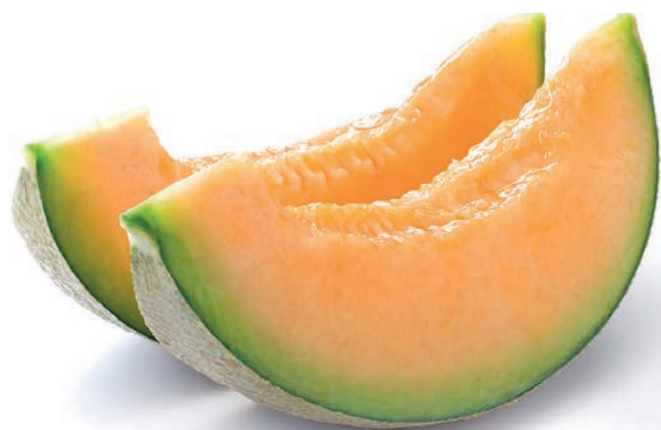
### Ion și Gheorghe la cârciumă:

- Mă Ioane, tu știi care-i diferența dintre o femeie și o vacă?
- Habar n-am, mă Gheo'.
- No, da' nici tu nu prea ești pretențios.

## De ce este bun pepenele galben?

- Extrem de bogat în apă (90 %), are un aport caloric de 48 calorii/100 g.
- Conține vitamina C - 25 mg/100 g, vitamine din grupul B
- Furnizează provitamina A (caroten); 100 g de fruct poate acoperi jumătate din necesarul zilnic din această substanță

- Mineralele nu lipsesc; domină potasiul, cu o concentrație de 300 mg/100 g, ceea ce conferă fructului proprietăți diuretice
- Nici oligoelementele nu lipsesc (fier, zinc, cupru, mangan, iod, bor)
- Fibrele nu depășesc 1 g la 100 g, foarte eficiente pentru accelerarea tranzitului intestinal



### Pentru cei mici, prepară un pepene galben-surpriză:

Ingrediente: zmeură, 4 căpșuni mari, un pepene galben, un măr golden, zeama unei lămâi, o lingură de zahăr.

Preparare: Taie pepenele galben în două jumătăți, păstrează una, iar cealaltă golește-o de miez. Taie miezul în bucăți mici, la fel și celelalte fructe. Presară zahărul, stropește cu zeamă de lămâie.



Așează totul în interiorul jumătății golite de pepene.

Sfat: Înainte de a introduce salata de fructe în jumătatea de pepene, amestec-o cu un pic de brânză de vacă sau cu cereale pentru copii.