



Proiecție specială la Casa de Cultură: „Un vulcan în slujba Thaliei”, cu și despre Florin Piersic

Sâmbătă 3 septembrie, de la ora 19, la Casa de Cultură din Dudeștii Noi va avea loc un eveniment special, și anume proiecția filmului documentar-artistic „Un vulcan în slujba Thaliei”, realizat de Victor Popa și Rafael Leucuța. Proiecția este posibilă grație Consiliului Județean Timiș și Fundației Culturale Artmedia. Cele două entități promovează recunoașterea marilor valori românești contemporane, necesitatea acțiunilor caritabile de anvergură și implicarea în număr mare a locuitorilor județului în proiectul Timișoara – Capitală Europeană a Culturii 2023.

Acest demers este ilustrat de proiecția din 3 septembrie, proiecție care va dura o oră. În prima parte sunt prezentate de către Florin Piersic momente inedite din viața personală și artistică a carismaticului nostru actor, desfășurate la Timișoara și în județul Timiș, iar partea a doua ni-l înfățișează pe Florin – omul generos care a sprijinit în perioada pandemiei cele trei acțiuni inițiate de Fundația Culturală Artmedia: „Maratonul Solidarității”, „Salvați copiii” și „Dăruiește și iubește”.

Peste 15 milioane de euro prin AFIR pentru înființarea grupurilor de producători



Agenția pentru Finanțarea Investițiilor Rurale (AFIR) anunță lansarea sesiunii de primire de proiecte pentru submăsura 9.1 „Înființarea grupurilor de producători în sectorul agricol”, din Programul Național de Dezvoltare Rurală 2014-2020. Sesiunea se va desfășura până în 18 octombrie 2022.

Alocarea financiară disponibilă pentru finanțarea proiectelor din această sesiune este de 15.356.515 euro.

Pot obține finanțare prin submăsura 9.1 Grupurile de producători din sectorul agricol, care sunt recunoscute oficial de către MADR înainte de solicitarea sprijinului, conform prevederilor legislației naționale în vigoare. Sunt eligibile, de asemenea, și grupurile de producători care au obținut recunoaștere atât pentru produse și/sau grupe de produse sprijinite prin submăsura 9.1, cât și pentru produse și/sau grupe de produse sprijinite prin submăsura 9.1a. În acest caz, sprijinul se va acorda pe baza valorii producției comercializate (VPC) aferente produselor agricole/grupelor de produse sprijinite prin submăsura 9.1.

Sunt eligibile toate cheltuielile rezultate din înființarea

și funcționarea grupurilor de producători din sectorul agricol, care au fost prevăzute în planul de afaceri, necesare pentru atingerea obiectivelor propuse.

Sprijinul public acordat este 100% nerambursabil și nu poate să depășească 10% din valoarea producției comercializate (VPC) în primii 5 ani de la recunoaștere. Suma maximă acordată este de 100.000 euro/an și se va plăti sub forma unui ajutor forfetar degresiv, în tranșe anuale, pe o perioadă de cel mult cinci ani de la recunoaștere, astfel: anul I - 10%, anul II - 8%, anul III - 6%, anul IV - 5% și anul V - 4%.

Depunerea Cererilor de finanțare pentru submăsura 9.1 – Înființarea grupurilor de producători în sectorul agricol se va face on-line pe www.afir.info, conform precizărilor din Ghidul solicitantului. Termenul limită de depunere pentru sesiunea de cereri de proiecte aferentă sM 9.1 este 18 octombrie 2022, ora 16.

Pragul minim de selecție al proiectelor pentru înființarea grupurilor de producători în sectorul agricol este de 10 puncte.

Debut cu victorie pentru fotbalistii dudușteni ACS Electrica 1929 Timișoara - CSC Dudeștii Noi 1-3 (0-1)

În prima etapă a Seriei a II-a a Ligii a V-a Timiș fotbalistii de la CSC Dudeștii Noi au evoluat în deplasare, la Timișoara, împotriva ACS Electrica 1929. „După un meci fără greșală făcut de băieții noștri, împotriva unei echipe tinere și bine pregătite fizic, am reușit să obținem cele trei puncte în prima etapă din acest sezon. Pentru echipa noastră au marcat Călin Greck, Daniel Turbureanu și Ghiță Bostan. Un meci plin de fair-play din partea ambelor echipe, cu trei goluri frumoase reușite de băieți. Se pare că am reușit să începem sezonul exact cum ne-am dorit, cu atitudine și dăruire din partea tuturor, și cu o victorie muncită. Felicitări băieților pentru meciul reușit și pentru victoria obținută. Mulțumim suporterilor prezenți la meci, și îi așteptăm în număr cât mai mare alături de noi la fiecare meci”, a transmis Clubul Sportiv Comunal Dudeștii Noi pe pagina de facebook.



POEME DE VICTOR ENACHE

Umbră ești!

Se-ascunde vara sub umbrar de nuc,
I-e cald și clipei trecătoare,
Ești singur ca-ntr-un cuib de cuc,
Părerile de rău se coc la soare.

Și umbră ești și-n umbră umbra trece
Chiar și în vara cea dogoritoare,
Și rece ești și tot devine rece,
Și nici un gând nu te mai doare.



Praful pe toate zace așternut,
Și soarele se-oprește toropit,
Îți pare că o viață ai avut,
Sau e un vis din care te-ai trezit?

Rămâi cu tine, veșnic efemer,
Purtându-ți trupul ca pe-o colivie,
Ești pe pământ sau ești în cer,
Acela ce ești tu, nimeni nu-l știe.

Dar totul trece. S-a întunecat,
Din nori cad picuri grei de ploaie,
Și sufletul din nou l-ai ferecat
Și nici plouându-l ploaia nu-l înmoaie.

De când badea nu mai vine



De când badea nu mai vine
S-a dus carnea de pe mine.
Și am pete mari pe față,
Ca luna de dimineață.

Mamă, de ce doru-i greu,
Care e norocul meu?
De ce sufletul îmi tună,
Și nu am inimă bună?

Vino bade nu mai sta,
Că-i urâtă ulița,
Și dacă mă lași așa
O s-ajung ca mâneca.

Și m-o ridica ușor,
Vântul până după nor,
Și-oi ajunge sus pe lună
Unde petele s-adună,

Ș-unde-s sufletele toate,
Care-s de feciori uitate.

Treflă și caro

Treflă și caro,
Inimă mișto,
Negru și roșcat,
Tu ne-ai fermecat!



Gipsi la culoare,
Ochii plini de soare,
Ne usuci,
Când te duci.
Nu știi cât ne doare!

Fată fermecată,
Bucurie dată,
Tu ne dai fiori,
Când întorci spre noi,
Ochii ca doi sori.

Și de-o fi și-o fi,
Măine să nu vi,
O să ni se pară,
Că e noapte-afară,
Că nimic nu-i viu,
Și-i pustiu...

În cot te doare...

Nu știi de ce, aș vrea să mor!
Că nu-ți pot scrie-o poezie?
Tu nu faci parte din decor,
Ci dintr-o altă galaxie.

Dar dacă tot m-atenționezi,
Cu gura dulce, ochi de jad,
Eu o s-o scriu, că poate ai să vezi,
„Pe strada ta, cum umbre grele cad”...

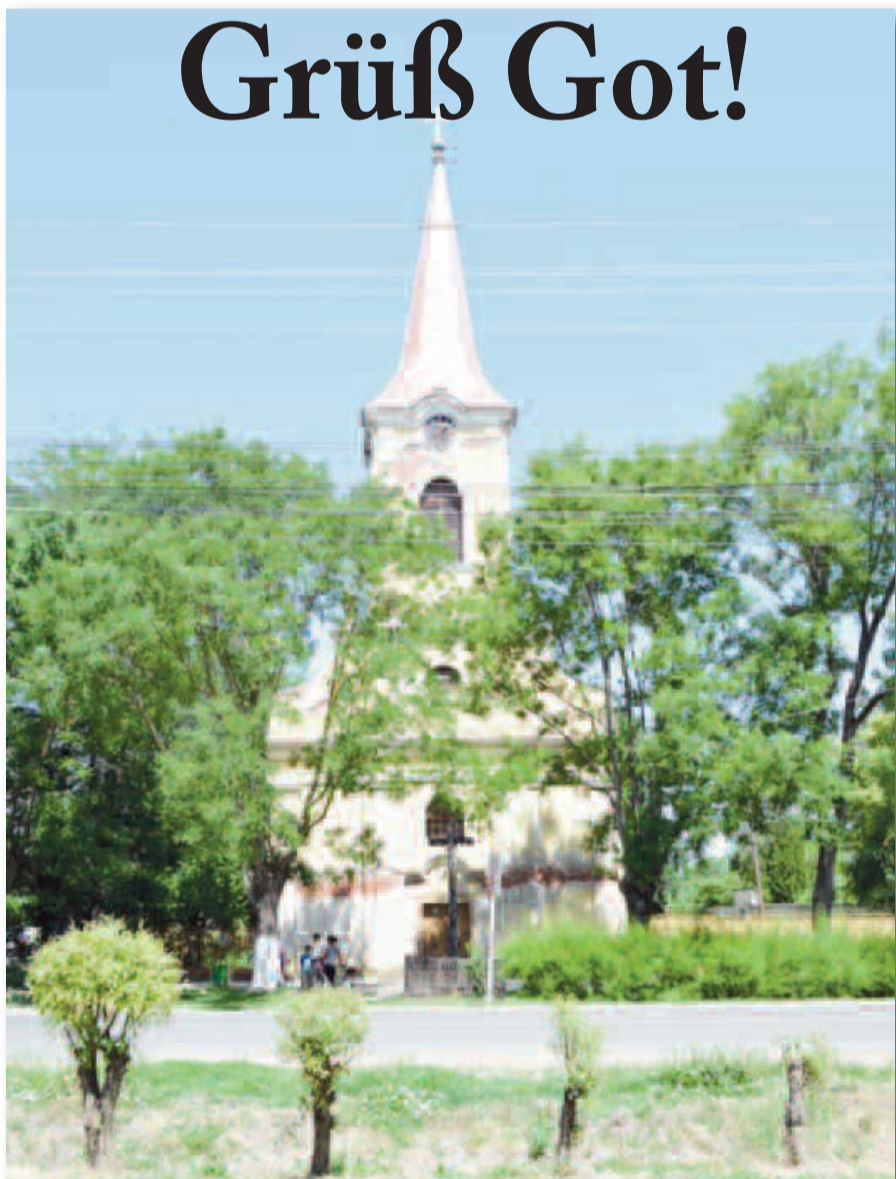


Și vara-și pune-amprenta clar,
Pe pomi, pe case și pe lună,
Și să te lupte e în zadar,
Că ce se-aude nu-i a bună!

Cu ochii-albaștri ne privești,
Ne umpli inima de soare,
Și pari-așa, toată cum ești,
Că-n cot te doare!

Că toate astea chiar nu te privesc,
Că toate chiar te lasă rece,
Cu chipul tău frumos de nefiresc
Că pietrele rămân, doar apa trece...

Grüß Got!



Backe, backe, Kuchen!

Der Bäcker hat gerufen:
wer will guten Kuchen backen,
der muss haben sieben Sachen:
Eier und Schmalz,
Butter und Salz
Milch und Mehl,
Safran macht den Kuchen gehl.
Schieb, schieb in Ofen `ein!



Coace, coace, prăjitură!

Brutarul a sunat:
care vrea să coacă o prăjitură bună
el trebuie să aibă șapte lucruri:
ouă și untură,
unt și sare
lapte și făină,
Șofranul face tortul galben.
Coace, coace în cuptor!

CINEVA VA FI FERICIT

Mi-am amintit cum treceam prin
întâmplările acelei zile
și deodată mi-a apărut în față un zid,
dincolo de el erau resturile unei
bucurii
care alunga lumina pe pereții camerei
din amintirea unei vieți ciudate,
până aici sunetele se încadrau într-o
ordine intraductibilă
și gura care le rostea era singura
realitate
într-o toamnă aurie ca pielea
fecioarei,
am crezut că toate semnele vor evoca
deruta cumplită a învingătorilor,
că semințele vor avea aripi
și vor cânta în noapte ca păsările
și siluetele noastre vor trece într-o
vreme străvezie,
iar dimineața va împrăștia frunzele
în ferestrele înalte ale timpului
și cineva va fi fericit

Geo GALETARU

Colectarea deșeurilor REZIDUALE-PUBELA NEAGRĂ	
Sat	Zi de colectare
Dudești Noi	ÎN FIECARE ZI DE LUNI

Colectarea deșeurilor reziduale și reciclabile în anul 2022

GRAFIC COLECTARE DEȘEURI REICICLABILE

ANUL 2022

Localitatea	Zi de colectare	IAN.	FEB.	MAR.	APR.	MAI.	IUN.	IUL.	AUG.	SEP.	OCT.	NOI.	DEC.
Dudești Noi	VINERI	14, 28	11, 25	11, 25	08, 22	06, 20	03, 17	01, 15, 29	12, 26	09, 23	07, 21	04, 18	02, 16, 30

S-au modificat tarifele la apă și canalizare



Consiliul Local Dudeștii Noi a aprobat, în ședința din 27 iulie, noile prețuri și tarife pentru serviciile de alimentare cu apă și canalizare pentru operatorul Aquatorontal SRL. Astfel, de acum înainte se vor plăti 3,09 lei/mc (exclusiv TVA) pentru apa potabilă produsă, transportată și distribuită și 3,58 lei/mc (exclusiv TVA) pentru canalizare-epurare.

Combaterea buruienii Ambrozia

Vă informăm că în Monitorul Oficial nr. 227 din 14.03.2018 a fost publicată Legea nr. 62 din 9 martie 2018, privind combaterea buruienii Ambrozia. În acest sens, vă aducem la cunoștință obligațiile care vă revin din această lege.

Proprietarii sau deținătorii de terenuri, administratorii drumurilor publice, căilor ferate, cursurilor de apă, lacurilor, sistemelor de irigații și ai bazinelor piscicole au obligația să desfășoare lucrări de prevenire, combatere și distrugere a buruienii ambrozia, denumită științific Ambrosia artemisiifolia, pentru evitarea instalării și răspândirii vegetației adventive invazive și eliminarea ei în cazul prezenței pe terenurile intravilane sau extravilane.



În scopul distrugerii ambroziei și prevenirii răspândirii acesteia, proprietarii sau deținătorii de terenuri, administratorii drumurilor publice, căilor ferate, cursurilor de apă, lacurilor, sistemelor de irigații și ai bazinelor piscicole vor desfășura periodic, în perioada cuprinsă între răsărirea acestei plante și apariția primelor inflorescențe, lucrări de întreținere a terenurilor prin cosire, smulgere, erbicidare sau alte lucrări și metode specifice. Aceste măsuri se mențin până la sfârșitul perioadei de vegetație a ambroziei.

De asemenea, beneficiarii lucrărilor de construcții au obligația ca pe terenurile afectate de lucrări, să ia măsurile necesare pentru evitarea instalării sau răspândirii ambroziei.

Cei care nu-și îndeplinesc această obligație vor primi un avertisment scris și, dacă nu se conformează, vor fi amendați cu amenzi cuprinse între 1.000 lei la 5.000 lei pentru persoanele fizice și cu amendă de la 10.000 lei la 20.000 lei pentru persoanele juridice.

Vor fi efectuate controale periodice pentru a verifica modul în care sunt respectate aceste prevederi legale.

Ambrozia înflorește între sfârșitul lui iulie și sfârșitul lui septembrie. O plantă matură poate elibera până la 8 miliarde de grăunțioare de polen ~20 microni diametru~ și până la 30.000 de semințe care își păstrează calitățile germinative 40 de ani.

Rugăm cetățenii aflați în situația de mai sus, să curețe periodic sau ori de câte ori este nevoie terenurile aflate în proprietate.

În cazul în care observați terenuri invadate de ambrosie, vă rugăm să vă adresați Comartimentului Protecția Mediului din cadrul Primăriei comunei Dudeștii Noi, pentru a putea lua măsurile necesare privind combaterea acestei buruieni.

RETIM
MEMBRU AL RER GROUP

COLECTAREA SEPARATĂ A DEȘEURILOR

PUBELA NEAGRĂ

- Resturi de carne și pește, gălbii sau proaspete;
- Resturi de produse lactate (lapte, smântână, brânză, iaurt, unt, frișcă);
- Ouă întregi;
- Grăunți amestec și aleuri vegetale;
- Scutecuri/ampoaie;
- Cămășă de la sobă (dacă se află cărbuni sau amon);
- Conținutul sacului de la aspirator;
- Măști de țigări;
- Resturi de fructe și de legume proaspete sau gălăie;
- Resturi de pâine și cereale;
- Zăc de cafea/resturi de ceai;
- Pâi și frișcă;
- Haine vechi din fibre naturale (lână, bumbac, mătase) mărunțite;
- Căi de ouă;
- Căi de nouă;
- Resturi vegetale din curte în cantități mici (frunze, crengi și mușchi mrunțiți, flori);
- Plante de casă;
- Zăc, haine, carton mărunțite, ustuc și mizerie.

SAC/PUBELA GALBENĂ

- Hârtie și tipărituri;
- Ambalaje carton;
- Ambalaje plastic - PET-uri de apă, suc, bere, pahare și lăcămuiri de unică folosință;
- Ambalaje pentru săpun, săpun, gel de duș, pensă de dinți;
- Cutii goale de lapte, smântână, iaurt, margarină, suc, brânză, toamnă;
- Ambalaje din roșii sau albuluișii - conserve, doze, folii de aluminiu;
- Capace reuri, folii și ambalaje dulciuri.

* Pentru a putea fi recolate corespunzător și pentru a evita la maximum volumul din recipient de colectare, deșeurile de mai sus trebuie SPĂLATE SAU LĂURATE, PLIATE SAU STROVITE.

CLOPOT VERDE

- Sticle făcând răcoare;
- Sticle bălănt alcoolice;
- Borsani;
- Sticle diverse de mici dimensiuni.

* Sticle și gresăle trebuie goale de conținut și fără le mizerie de deșeurile.

* Căștile, capace, capace și mizerie de deșeurile trebuie goale pentru a permite ca acestea să fie recolate corespunzător și pentru a evita la maximum volumul din recipient de colectare, deșeurile de mai sus trebuie SPĂLATE SAU LĂURATE, PLIATE SAU STROVITE.

Este strict interzisă depozitarea în/lângă recipientele de colectare a următoarelor tipuri de deșeurii:

Deșeurii voluminoase

Macheta, covoraș, piese de mobilier, plapumi, saltele, parbrize și oglinzi

Deșeurii periculoase

Baterii uzate, lacuri și vopsele, medicamente expirate, polistiren, solvenți, uleiuri uzate;

Deșeurii electrice, electrocasnice și electronice (DEEE)

Roboți de bucătărie, radio-uri, televizoare, mașini de spălat, frigider, calculatoare, becuri, neone etc.

Deșeurii din construcții și demolări

Moloz și resturi de cărămidă, blocuri de cărămidă, gresii, faianță sau scânduri, ciment, sucă de geam etc.

Deșeurii vegetale în cantități mari

Frunze, crengi și mușchi, flori.

ATENȚIE! COLECTAȚI SEPARAT, DEPOZIȚAȚI DEȘEURILE DOAR ÎN RECIPIENTELE DEDICATE ȘI NU LE ABANDONAȚI ÎN LOCURI PUBLICE!

Legea nr.186 din 2019 privind regimul deșeurilor prevede amenzi aplicate pentru gestionarea necorespunzătoare a deșeurilor, acestea fiind cuprinse între 3.000 lei și 6.000 lei pentru persoanele fizice și între 20.000 lei și 40.000 lei pentru persoanele juridice.

Găsiți mai multe informații despre colectarea deșeurilor aici: [www.cetate.ro](#)

TALON PENTRU AUTOCITIRE CONTOR APĂ

august 2022

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.

In memoriam Ioan Teodorescu, „Paganini” din Dudeștii Noi, omul care s-a născut cu vioara în mână

Nu există locuitor în Dudeștii Noi care atunci când aude numele lui Nicolo Paganini, unul dintre cei mai mari violoniști ai lumii și compozitor așijderea, să nu tresalte și să nu schițeze un zâmbet melancolic, semn că are amintiri legate nu neapărat de virtuozul italian, ci de un om al locului, poreclit așa după pasiunea sa pentru vioară și pentru că o viață întreagă a ținut în mână arcușul.

Astfel, în comuna noastră, „corespondentul” local al faimosului instrumentist italian a fost Ioan Teodorescu, pe care l-au poreclit așa, aveam să aflăm, câțiva hâtri din sat. El însă nu s-a supărat niciodată, și, chiar dacă unii mai zâmbeau când îi spuneau pe numele care l-a consacrat, Ioan Teodorescu s-a mândrit că este asemuit cu Paganini. „Dacă îi întrebi pe cei care m-au poreclit cine a fost Paganini, puțini pot să spună câte ceva despre marele violonist, însă eu, care am învățat nu doar notele, teoria muzicală și instrumentul, ci și istoria muzicii, le pot spune totul despre compozitorul și instrumentistul italian”, ne spunea „Paganini” din Dudeștii Noi, în urmă cu câțiva ani. Luna viitoare, Ioan Teodorescu urma să împlinească 83 de ani...

Ioan Teodorescu s-a născut în Dudeștii Noi, în anul 1939, pe 26 septembrie. A văzut lumina zilei într-o familie în care bunicul și tatăl său au fost și ei, la rândul lor, muzicanți. Au fost doi frați la părinți, însă harul muzical s-a răsfrânt, cu vârf și îndesat, doar asupra lui Ioan. A făcut școala, șapte clase, în Dudeștii Noi, după care s-a înscris la Liceul de Muzică, însă nu a mai încheiat cursurile... A urmat, în schimb, Școala Populară de Artă din Timișoara, secția vioară, pe care a absolvit-o după cinci ani de muzică, în 1967.

A fost a treia generație de instrumentiști din familie: bunicul Iovan și tatăl său, Mihai, au cântat și ei. Apoi, l-a avut în familie pe unchiul Andrei Anton Roșu Bănățeanu, care a fost unul dintre cei mai mari violoniști din Banat, iar la Școala Populară de Artă i-au fost profesori Emilia Talpeș și Ioan Vanu Odrobot, cel care, mai apoi, avea să-i ghideze cariera de instrumentist.

Imediat după absolvirea Școlii Populare de Artă, în anul 1969, a intrat în rândurile Ansamblului „Timișul”, al Casei de Cultură a Municipiului Timișoara, cu care a colaborat până în anul 1990.

„Paganini” din Dudeștii Noi a găsit o adevărată familie artistică în rândul orchestrei fostei Întreprinderi Județene de Transport Local Timișoara (IJTL), actuala Societate de Transport Public Timișoara Autonomă de Transport Timișoara (STPT). L-a adus aici Vanu Odrobot, cel care a înființat orchestra și cel care a fost unul dintre cei mai apreciați dirijori ai ei. Cu Orchestra RATT, Ioan Teodorescu a cutreierat nu doar Banatul și țara, ci și Europa, în turnee care au promovat folclorul românesc autentic. În cei peste 40 de ani de carieră, a avut oportunitatea să cânte alături de marii instrumen-



tiști ai Banatului și să acompanieze cele mai însemnate voci ale muzicii populare din această parte de țară. Îi enumeră, în ordinea pe care i-o dictează memoria, pentru că nu vrea să facă nici un fel de clasament. I-au fost dragi toți și a fost mândru să împartă scena cu Ana Pacatiuș, Florentin Iosif, Tiberiu Ceia, Petrică Moise, Mariana Drăghicescu, Laza Cnejevici, George Adam, Carmen Popovici Dumbravă, Pavel Roșu (taragot), Marius Cârnu (saxofon), Adrian Stanca, Pera Todoro-vici, Aurelia Roșu, Elena Jurjescu, Luca Novac (taragot), Desanca Lalic, Maria Petchescu, Dorin Cuibariu, Aurelia și Mircea Ardelean, Luminița Jucu, Sivu Golban... Sunt doar câteva nume dintr-o panoplie impresionantă, la fel de impresionantă fiind și diplomele pe care Ioan Teodorescu le-a primit de-a lungul carierei sale. Ne spune că nu a lipsit, pentru că așa erau vremurile, de la nici o ediție a „Cântării României”, că a cucerit chiar locul I pe țară cu Orchestra Clubului „1 Mai” a IJTL, că a cântat pentru Nicolae Ceaușescu. Însă cel mai mult i-au plăcut spectacolele, să cânte pentru oameni. Iar cei mai aproape de sufletul său au fost mereu oamenii din Dudeștii Noi.

Măta, birtașul din satul natal, era și acordeonist, iar el aduna muzicanții atunci când era vreo nuntă sau vreo sărbătoare. Și, în decursul anilor, s-au adunat foarte multe, aici, în Dudeștii Noi. Important era ca oamenii să se simtă bine, acesta era scopul lor, al muzicanților.

Ca fiecare instrumentist, și „Paganini” din Dudeștii Noi a avut modelele sale: primul pe listă – Efta Botoca, incontestabil cel mai bun violonist pe care l-a dat Banatul. A cântat și alături de frații Vincu și își aducea aminte cu plăcere de un alt dirijor și profesor pe care l-a avut la Orchestra IJTL, Achim Penda.

Așa cum aminteam, pentru că a făcut parte din Orchestra IJTL a ajuns să cânte nu doar în țară, ci și în străinătate: a concertat, în diferite festivaluri și spectacole, pe scene din Republica Moldova, Serbia, Ungaria, Italia, Franța, Anglia sau Germania.

Ioan Teodorescu nu s-a dat în lături nici de la muncă. Făcea parte din Orchestra IJTL, însă când activitatea artistică era mai redusă, mergea și în întreprindere. Își aduce aminte că repara compostoarele tramvaielor și, când era nevoie, îndeplinea și funcția de control pe aceleași tramvaie.

Și-a găsit jumătatea tocmai în nord-vestul țării, în județul Sălaj, la Zalău. S-a căsătorit cu doamna Maria în anul 1967 și au rămas în Dudeștii Noi, casa de generații a familiei Teodorescu. Are o fiică, profesoara de matematică – Mariana, care acum este plecată în Italia.

Din dorința de a transmite mai departe cunoștințele pe care le-a acumulat nu doar în timpul Școlii Populare de Artă, ci și pe scenă, a predat ore de vioară mai multor copii din Dudeștii Noi. Acum, a pus, cum se spune, vioara în cui. Își duce liniștit bătrânețea, cu sentimentul că și-a făcut datoria față de oameni, cărora le-a adus de atâtea ori – cu vioara sa – bucurie și înălțare sufletească.

„Paganini” din Dudeștii Noi a rămas, și prin modestia sa, un reper al vieții culturale a ultimei jumătăți de veac din comuna noastră. A trecut prin perioada romantică a muzicii populare, a fost martorul atâtor evenimente fericite din viața oamenilor de aici și, prin ceea ce i-a adus cariera, dudeșteanul care a stat pe scenă alături de marile voci ale Banatului!

Anton BORBELY



DUDEȘTII NOI ÎN REGIMUL DE „DEMOCRAȚIE POPULARĂ”

Rămas singurul opozant al Kremlinului, Regele Mihai al României a fost izolat treptat de prim-ministrul comunist Petru Groza, în paralel cu procesul de stalinizare completă a României. La 30 decembrie 1947, sub amenințări, Regele a fost forțat să abdice și, fără a se ține seama de prevederile constituției în vigoare, a fost proclamată republica. După model sovietic, regimul de „democrație populară” a înfăptuit naționalizarea, colectivizarea, reorganizarea învățământului, exproprieri, arestări, deportări, care n-au ocolit nici comuna Beșenova Nouă și au întrerupt în mod brutal cursul firesc al istoriei acesteia.

Treptat, întreaga activitate economică a fost trecută sub controlul statului, pământurile țăranilor și aproape întreaga avere a acestora au fost confiscate și trecute la gospodăria agricolă colectivă înființată în 1950, care gestiona întreaga producție, iar inițiativa privată a fost stopată, primii care au suferit fiind așa-numiții chia-buri, în realitate cei mai harnici gospodari ai satului.

Nici comuna Beșenova Nouă nu a fost scutită de valul deportărilor în Bărăgan, făcută după modelul stalinist al deportărilor în Siberia, de pe urma cărora au avut de suferit locuitorii din așezările aflate pe o fâșie de 25 de kilometri interior de-a lungul graniței cu Iugoslavia iar în unele zone chiar mai mult, astfel încât nici cei din Beșenova Nouă n-au scăpat de surghiun. Printre cei vizați erau etnicii germani, cei care aveau rude fugite în străinătate, chiaburii și cărciumarii, considerați „elemente suspecte” și „dușmani ai orânduirii socialiste”.

Cei mai mulți deportați germani nu proveneau însă din categoriile indicate în directiva ministerială de dislocare – persoane din conducerea organizațiilor locale ale fostului Grup Etnic German și foști membri ai organizației combatante a SS – ci foști proprietari de pământ care fuseseră deja deposezați de avutul lor.

În 1951, în noaptea de Rusalii, au fost ridicate de la casele lor și duse cu forța, la sute de kilometri distanță, 62 de familii din comună iar din cei 170 de locuitori ai comunei care fuseseră strămutați cu forța, 27 nu s-au mai întors, găsindu-și sfârșitul în câmpia Bărăganului. Familiile din Beșenova Nouă au fost așezate în patru sate din Bărăgan: Cacomeanca Nouă (Ezerul), Dalga-Nouă (Dâlga), Dragalina Nouă (Dropia) și Pietroiu Nou (Movila Gâldăului). Fiecărei familii i s-a atribuit un loc de casă de o jumătate de jugăr și, în primele luni, deportații au locuit în bordeie pe care le-au săpat în pământ și le-au acoperit cu stuf și paie.

Din ordinul autorităților, care le-au furnizat lemn de construcție, ferestre și uși rudimentare și cuie, au în-

ceput să-și ridice case cu pereți de pământ amestecat cu paie și au construit instituțiile din fiecare comună. Deportatii aveau domiciliu obligatoriu iar zona în care fuseseră mutați cu forța era atent supravegheată de autorități. Cei mai mulți munciau în fermele de stat, pe plantații, în construcții sau la amenajarea sistemului de irigații din zonă, unii prestau diverse munci la domiciliu sau altele ocazionale. În cei



aproape cinci ani de domiciliu obligatoriu în „satele noi”, adevărate lagăre de muncă, celele trimise deportaților au fost confiscate iar aceștia n-au avut voie să primească nici scrisori, nici vizite. După ce partidul comunist a decis că familiile duse cu forța în Bărăgan au dreptul să se întoarcă acasă, acestea și-au găsit casele ocupate și transformate în diferite sedii ale întreprinderilor statului sau magazii, fiind nevoite să caute

găzduire la străini. Cele mai multe case au fost distruse în mod barbar, unele au fost cu greu recuperate de proprietarii lor de drept, dar cea mai mare parte a bunurilor confiscate cu forța nu au mai fost redobândite niciodată.

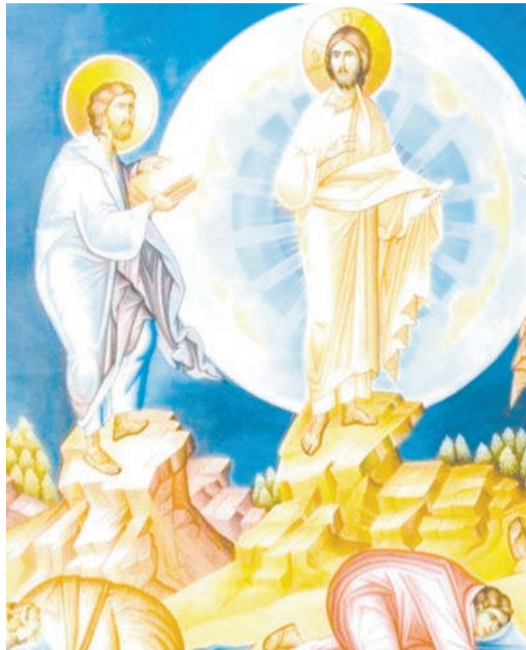
Lipsiți de pământ, de animale și utilaje, foștii proprietari s-au văzut nevoiți să lucreze în cooperativele agricole sau fermele de stat nou-înființate. Tradiția creșterii unui număr mare de animale în fiecare gospodărie a dispărut, a scăzut numărul meșteșugarilor, iar sătenii au ajuns muncitori necalificați, zilieri, îngrijitori la ferme sau mecanizatori, tinerii orientându-se mai mult spre meserii cu profil mecanic, căutate în industria timișoreană. Femeile mai ales au fost angrenate în munca la domiciliu, ele lucrând pentru fabrica de mănuși, fabrica de covoare Deta sau cooperativa Colortex. O bună parte a populației s-a angajat în industria cărnii, la punctul de lucru al Comtim din comună.

În 1949 s-a înființat o secție de tâmplărie a întreprinderii raionale de industrie locală și gospodărie comunală Timișoara, care a ajuns să aibă peste 120 de angajați în ultimul deceniu al regimului comunist. Mobila, de bună calitate, era exportată, inițial, în U.R.S.S. și R.D.G. iar apoi în Belgia și R.F.G. La începutul anilor '90, după căderea comunismului și emigrarea localnicilor în Germania, fabrica s-a închis. O asociație economică intercooperatistă de creștere și îngrășare a bovinelor a fost înființată în 1989, 80% din animale fiind destinate exportului. Și comerțul, desfășurat prin unitățile comerciale de stat sau cele cooperatiste, a intrat sub controlul statului. Primele modificări semnificative în structura etnică a comunei au început însă să apară la sfârșitul celui de-al doilea război mondial. Dacă până atunci cei mai mulți locuitori ai comunei erau etnici germani, proporția avea să se schimbe treptat iar în 1962 comuna avea 1.280 șvabi și 1.200 români și aromâni. Primul mare val de emigrări al etnicilor germani a avut loc după 1970, astfel încât, la recensământul din 1977, mai rămăseseră doar 1.359 de șvabi, în timp ce numărul locuitorilor români crescuse la aproape 1.400. Cel de-al doilea și ultimul val de emigrări masive a urmat după 1990; în urmă cu câțiva ani, numărul familiilor de nemți rămase în comună era sub 20. În 1968 comuna Beșenova Nouă, care din 1964 primise denumirea de Dudeștii Noi, a fost desființată, fiind trasformată în sat arondat comunei Becicherecu Mic. În 8 aprilie 2004 așezarea a fost din nou ridicată la rangul de comună.

Din „Dudeștii Noi - Neu Beschenova - album monografic”, de Dan N. Buruleanu și Liana Păun

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 omenească 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

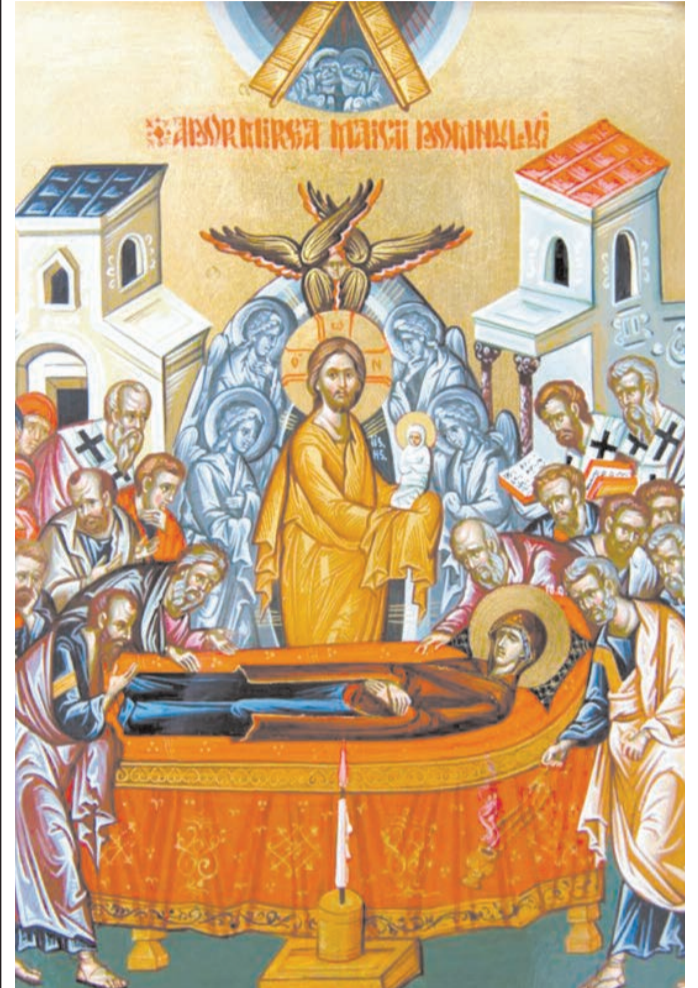
este unul din cele 12 praznice împărătești. Sărbătoarea are ca și semnificație momentul în care apostolii Mântuitorului, aflați pe muntele Tabor, s-au convins că acesta nu este doar un prooroc al Lui Dumnezeu, ci Fiul Lui Dumnezeu. Pe muntele Tabor, pe când Iisus se ruga, apostolii, moleșiți de somn, 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 Testament, 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 Probojanii 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.

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, Sinod care a hotărât că Maica Domnului este Născătoare de Dumnezeu.

Sărbătoarea bisericească a sfârșitului vieții pământești 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 înfăptuite.

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

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

Tăierea capului Sfântului Ioan Botezătorul

Creștinii ortodocși și catolici cinstește în 29 august tăierea capului Sfântului Prooroc Ioan Botezătorul. Sfântul Prooroc Ioan Botezătorul, cel ce a anunțat venirea lui Hristos, propovăduind „vestea cea bună” a Întrupării Sale, este singurul sfânt căruia Biserica Ortodoxă Română i-a închinat o zi specială de post.

Sfântul Ioan, Înaintemergător al Domnului, a fost înaintea Mântuitorului Hristos atât în viață, cât și în moarte. Astfel, a făcut cunoscută venirea Domnului și sufletelor care erau ținute în iad ale sfinților strămoși, căci se arătase în lume Mesia cel așteptat. La fel cum Iisus Hristos avea să pătimească pentru păcatele oamenilor, tot așa și Mergătorul Său înainte a suferit moarte mucenicească pentru fărâdeleaga lui Irod.

Sfântul Prooroc Ioan Botezătorul și Înaintemergător al Domnului propovăduia în pustia Iordanului rugăciunea și postul, pocăința sinceră și mărturisirea greșelilor. „Și erau botezați de către el în râul Iordan, mărturisindu-și păcatele mulțimii de iudei” (Matei 3:6). Acest botez, simbolizând și consfințind curăția sufletească dobândită prin întoarcerea inimii către Dumnezeu, deschide și pregătește calea Mântuitorului: „Pocăiți-vă că s-a apropiat Împărăția cerurilor” (Matei 3:2).

În vremea Sfântului Prooroc Ioan, Galileea era condusă de Irod Antipa, care fiind căsătorit cu fiica emirului Arabiei, a îndepărtat-o pe aceasta și s-a căsătorit cu soția fratelui său Filip, Irodiada. Legătura se pare că dura încă de când fratele său, Filip, era în viață, făcându-se Irod „ca un răpitor desfrânat și amestecător de sânge” (Viețile Sfinților).



Sfântul Ioan, după ce i-a înfruntat pe farisei și pe cărturari, nu s-a sfiit să-l înfrunte și pe rege, spunând că nu îi este îngăduit să ia pe femeia fratelui său.

Data fiind influența Botezătorului asupra mulțimilor, Irod îi pune gând rău, mai ales că proorocul condamna în azul tuturor legătura nelegiuită dintre el și soția fratelui său. Temându-se totuși de furia pe care ar fi putut-o isca în rândul poporului uciderea lui, acesta se mulțumește să-l închidă pe Sfântul Ioan într-una din cetățile lui.

În ziua aniversării sale, Irod dă o petrecere la care invită mulți demnitari. După ce se amețesc de vin, Irodiada o pune pe fiica ei, Salomeea, să danseze în fața invitaților. Pentru

spectacolul oferit de aceasta, Irod îi oferă un mare dar: să-și aleagă până la jumătate din împărăție. La sugestia mamei sale ea refuză însă averile și cere să i se dea pe tîpsie capul lui Ioan Botezătorul. În miezul nopții, regele poruncește tăierea capului Sfântului Ioan, care i-a fost adus pe o tîpsie lui Irod cu sângele care încă mai picura.

După această crimă, Irod a suferit o înfrângere într-un conflict cu arabii și a pierdut conducerea regatului, fiind trimis în surghiun, în Spania, împreună cu Irodiada și fiica acesteia, unde au avut un sfârșit pe măsura faptelor lor. Mai întâi Salomeea și-a pierdut viața, fiind decapitată prin strângerea gheții în jurul capului, după ce a încercat să traverseze un râu înghețat, iar gheața s-a rupt. Capul i-a fost adus lui Irod și Irodiadei, așa cum odată se adusesse capul Mergătorului înainte; dar nu tăiat de sabie, ci de gheață.

COMUNICAT

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 ghișeu 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
- MARTI – 8,00-16,00
- MIERCURI – 8,00-16,00
- JOI – 8,00-18,30
- VINERI – 8,00-13,30

Vând vin vărsat, la stică și nu numai.
Calea Sînandreiului, vizavi de Biserica Catolică.
Telefon: 0721-593.061. Orar: 12-18.



BUTELII LA DOMICILIU

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

PRET:
55 LEI
11KG ≈ 22L

ATENȚIE Bețiile tratate la stică CPE este în pur stică de calitate!

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
INCLUDE IN PRET!!!

Din DEPOZIT direct la tine ACASĂ!

Ai nevoie de hrana potrivită pentru animalele din ogradă și nu ai timp să alergi prin magazine? Noi venim cu soluția!

- Hrană câini
- Hrană pisici
- Concentrat găini ouătoare/pui de carne
- Furaj găini ouătoare
- Hrană porumbei
- Concentrate porci/porci și iepuri.



Cu un simplu apel la tel: 0757-407.262 îți aducem direct acasă hrana de care ai nevoie pentru necuvântătoarele din ogradă ta.

ÎN PLUS OFERIM:

Consultații, Tratamente, Deparazitări, Vaccinări, Intervenții Chirurgicale.
DEPLASĂRI LA DOMICILIU ÎN REGIM DE URGENȚĂ.

Cabinet Veterinar Dr. Cătălin Lupaștean
Tel: 0757-407.262.

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 dudeșteanul@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
Redactori: Anton BORBELY, Victor ENACHE
Tehnoredactare: Anton BORBELY
e-mail: dudeșteanul@yahoo.com

Tiparul executat la Tipografia PRODCOM Târgu Jiu



Te trezești obosit, deși dormi timp de șapte-opt ore pe noapte? Care sunt cauzele și cum le poți rezolva

Dormi timp de șapte până la opt ore și respecti programul de somn aproape în fiecare noapte, însă dimineața te trezești mai obosit decât înainte de somn? Și, de cele mai multe ori, starea de oboseală persistă pe toată perioada zilei? Pentru a rezolva această problemă, trebuie să-ți evaluezi somnul, și asta o poți face răspunzând la două întrebări, susține dr. Raj Dasgupta, profesor la Școala de Medicină Keck de la Universitatea din California de Sud. „Somnul are durata recomandată? Dacă da, următoarea întrebare este: „Oare este de bună calitate?” Există însă și alți factori care îți pot afecta calitatea somnului, scrie CNN.

1. Oboseala. „Există o mulțime de afecțiuni care pot provoca starea de oboseală, dar nu neapărat îi face pe oameni să se simtă că sunt gata să adoarmă”, a spus Jennifer Martin, profesor de medicină la David Geffen School of Medicine de la Universitatea din California, Los Angeles, și președinte al Academiei Americane de Medicină a Somnului. Acestea pot include afecțiuni precum dureri cronice, afecțiuni metabolice sau tiroidiene, anemie și boala pulmonară obstructivă cronică. Dacă simțiți o oboseală inexplicabilă, „un prim pas important ar putea fi o examinare fizică de rutină făcută de medicul de familie”, a spus Martin. În plus, specialiștii susțin că adulții sănătoși au nevoie de șapte până la nouă ore de somn pe noapte, așa că este posibil să aveți nevoie de mai mult de opt ore de somn pentru a vă simți plini de energie. Ai putea încerca să te culci cu o oră mai devreme sau să te trezești cu o oră mai târziu decât de obicei și să vezi dacă asta face o diferență, a spus Christopher Barnes, profesor de management la Universitatea din Washington, care studiază relația dintre somn și muncă.

2. Sedentarismul. Dacă ești sedentar, corpul tău se poate obișnui să consume doar niveluri scăzute de energie, așa că s-ar putea să te simți mai obosit decât ar trebui atunci când încerci să faci activități zilnice de bază, a spus Martin. Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca adulții să facă cel puțin 150 de minute (două ore și jumătate) de activitate fizică moderată sau intensă pe săptămână, în timp ce gravidele ar trebui să facă cel puțin 150 de minute de exerciții aerobice moderate și de rezistență pe săptămână.

3. Anxietate sau depresie. Dacă suferi de anxietate sau



depresie, atunci problema poate fi una de dozare a energiei, spune Dasgupta. Aceste afecțiuni pot influența timpul necesar pentru a adormi, precum și dacă (și de câte ori) te trezești pe parcursul nopții, a adăugat el. Și, uneori, medicamentele folosite pentru a trata depresia sau anxietatea pot avea efecte secundare, cum ar fi insomnia sau blocarea stadiilor mai profunde ale somnului, a spus Dasgupta.

4. Program de somn neregulat. Uneori, programul nostru diferă în zilele lucrătoare față de weekend-uri, a spus Barnes. Programele pot fluctua și pentru persoanele cu locuri de muncă pe ture. „O practică foarte comună este să spui: „OK, este vineri seara. Nu trebuie să lucrez mâine dimineață, așa că pot sta treaz puțin mai târziu”, a spus Barnes. Poate stai treaz chiar mai târziu sâmbătă seara, deoarece nici duminică nu trebuie să lucrezi, apoi te culci mai devreme duminică înainte de săptămâna de lucru. Dar deja ți-ai schimbat programul de somn de câteva ori într-o perioadă scurtă de timp. Iar aceste modificări nu sunt benefice pentru somnul tău.

5. Deshidratare. Peste 50% din corpul tău este format din apă, care este necesară pentru multiple funcții, inclusiv digestia alimentelor, crearea de hormoni și neurotransmițători și circulația oxigenului în corp. Deshidratarea a fost asociată cu scăderea vigilenței și creșterea somnolenței și obosealii. Institutul de Medicină recomandă femeilor să consume 2,7 litri de lichide zilnic, iar bărbaților 3,7 litri zilnic. Această reco-

mandare include toate lichidele și alimentele bogate în apă, cum ar fi fructele, legumele și supele. Deoarece raportul mediu de aport de apă dintre lichide și alimente este de aproximativ 80:20, aceasta înseamnă o cantitate zilnică de 9 căni pentru femei și 12 ½ căni pentru bărbați.

6. Mediu nefavorabil. Pentru un somn odihnitor, este nevoie să respecti câteva reguli precum: pe timpul nopții, în dormitor trebuie să fie întuneric, liniște și o temperatură scăzută. De asemenea, dormitorul trebuie folosit doar pentru somn și sex. De asemenea, este recomandat să eviți consumul de băuturi cu cafeină cu mai puțin de șase ore înainte de culcare. Limitați și consumul de alcool și alimente grele sau condimentate cu cel puțin două ore înainte de culcare. Alcoolul poate preveni stadiile mai profunde ale somnului, iar astfel de alimente pot provoca probleme digestive care interferează cu somnul.

7. Probleme provocate de partenerul de somn. „Persoana (sau animalul de companie) cu care împărțiți patul are un impact mare asupra somnului tău”, a spus Martin. Poate că partenerul tău de pat are o tulburare de somn și sforăie sau se întoarce des în timpul nopții. Sau poate au un program diferit care vă perturbă somnul. Animalele de companie pot, de asemenea, să vă perturbe programul de somn, deoarece nu au aceleași tipare de somn ca și oamenii, a adăugat ea. „Cel mai important lucru – dacă partenerul tău sforăie – este să-i faci să vadă un specialist în somn și să-i evaluezi pentru apnee în somn”, a spus Martin. Apneea în somn este frecventă la persoanele care sforăie, a adăugat ea. 8. Tulburările de somn sunt un alt factor care poate diminua dramatic calitatea somnului, a spus Barnes. Cineva cu apnee în somn se poate trezi de zeci de ori pe parcursul nopții, a adăugat el. Alte tulburări de somn care pot afecta nivelurile zilnice de energie includ narcolepsia și sindromul picioarelor neliniștite. Modalitatea ideală de a urmări calitatea și cantitatea somnului - mai ales dacă credeți că ați putea fi diagnosticat cu o tulburare de somn - este să consultați un specialist. De asemenea, aplicațiile și dispozitivele electronice purtate - cum ar fi ceasurile sau inelele - care măsoară calitatea somnului, deși nu sunt la fel de precise ca testele clinice, oferă suficiente informații pentru adulții sănătoși, a spus Barnes.

Luni - Duminică:
11:00 - 23:00

Str. Calea Hodoniului nr. 5 A,
Dudeștii Noi

Vă mulțumim că ați ales pizzeria Vera!
Vă așteptăm cu drag!

Glume • Glume • Glume

- Să știi că în viață totul se compensează.
- Cum adică ?
- Păi cât mă costă să-mi îmbrac nevasta, tot atât mă costă să dezbrac amanta!
- ...
- Soția vine acasă și-i zice soțului:
- Am o veste bună și una rea, pe care s-o zic?
- Zi-o pe aia bună, zice soțul.
- Merg airbagurile!
- ...
- Să-ți fie rușine, zice nevasta. Iar ai venit beat acasă!
- Ca să respectăm adevărul, nu eu am venit, m-au adus vecinii...
- ...
- La doctor:
- Soția dumneavoastră este însărcinată.
- Cum este însărcinată!? Doar am fost atent...
- Știți, este ca în trafic: dumneavoastră ați fost atent dar alții nu!
- ...
- Nevastă-mea mă minte, azi-noapte n-a venit acasă și mi-a spus că a dormit la prietena ei, Alinuța.
- Și de unde știi că te-a mințit?
- La Alinuța am dormit eu...

Într-o intersecție un BMW îi taie calea unui Trabant, care avea prioritate. Șoferul Trabant-ului se ia după BMW și la următorul semafor îl ajunge din urmă, se repede la șofer și dezamăgit îi zice arătând cu degetul obrazul:

- Dacă nici noiăștia cu mașini nemțești nu ne putem înțelege...

...

Gheorghe și Vasile, pe drumul Clujului, văd o broască țestoasă:

- Vasile, ce-o fi asta?

Stă Vasile și cugetă, și cugetă...

- Gheorghe, asta ori îi ceva, ori mere undeva.

În Germania a avut loc festivalul berii. Cele mai multe beri au fost băute de un locuitor al orașului Caracal: domnul Mărin, care a urmărit festivalul la televizor.

...

Trei moșnegi stau la o bărfă pe prispa casei. Primul zice:

- Io după ce mor vreau să fiu incinerat.

Al doilea:

- Eu vreau să fiu îngropat creștinește.

Al treilea mai bea o gură din sticla de vin și cu juma de gura zice:

- Bă băieți, la cât vin am băut io la viața mea, cred că vreau să fiu îmbuteliat.

...

Orice felie de pâine ascunde trista poveste a unui spic de grâu care ar fi putut deveni bere...

...

La început de primăvară se întâlnesc doi pensionari:

- Ce mai faci, așa-i că și tu aștepti cu nerăbdare vara?
- Daaa, atunci măcar nivelul de trai va fi mai ridicat cu 50% - răspunde celălalt.
- Cum adică cu 50%?
- Păi iarna am răbdat de frig și foame. Vara ne va fi numai foame.