

SPECIAL - pag 10

Recomandări
ca să scăpăm
de stres

Schimbarea
anotimpului
influențează
digestia pag 8



Toamna
pregătim
corpul pentru
iarnă pag 9



Astăzi ai
suplimentul
Sănătate &
Frumusețe
paginile 7-9



SE DISTRIBUIE GRATUIT ÎNTR-UN TIRAJ DE 7.500 DE EXEMPLARE

3-9 Noiembrie 2011 NUMĂRUL 177, ANUL 4

OPINIA TIMISOAREI

MAXIME ÎN WEEKEND - 4 - 6 noiembrie

Vineri 17°C Sâmbătă 18°C Duminică 18°C

Timp liber - pagina 14

ZAMBARA: Chris Carrier Vineri 4 noiembrie
WAKE UP: Hospital Party Sâmbătă 5 noiembrie

IULIUS CAESAR

după William Shakespeare
TNT duminică, 6 noiembrie, ora 19:00, Sala 2

ACTUALITATE

Schimbarea
macazului,
sport cu ranga



RATT a dat afară toți specialiștii și nu mai investește în întreținerea macazelor. ➔ 4

ECONOMIC

Peste 1.500
de firme au intrat
în insolvență

Cele mai afectate domenii au fost comerțul, construcțiile, hotelurile și restaurantele. ➔ 6

INTERVIU

Fanii sunt cei mai
tari la Timișoara.
Îi iubesc!



Interviu cu Tosaint Ricketts, atacantul canadian de la Poli Timișoara. ➔ 11

SPORT

Poli și Argeș s-au
întâlnit în B acum
jumătate de secol



Cele două echipe s-au înfruntat ultima oară în 2009, atunci când Poli a bătut cu 2-1. ➔ 15

ANCHETĂ

Vrea să se judece
cu Statul German
pentru 364
milioane de dolari

Banii reprezintă un set de certificate de trezorerie. ➔ 5



Confortul bolnavilor din spitalele timișorene, la mila publică

ROXANA DEACONESCU

roxana.deaconescu@opiniatimisoarei.ro

Sistemul sanitar este subfinanțat! De câte ori nu am auzit această propoziție din gura responsabililor? Banii alocați sănătății abia ajung pentru salariile medicilor și pentru medica-

mente. În aceste condiții, în care autoritățile nu alocă deloc bani pentru renovarea saloanelor, medicii s-au reorientat și au devenit adevărați maștri în... cerșit! Nu vă imaginați că-i vedeți la ușa spitalului cu mâna întinsă... E vorba despre un altfel de cerșit, mult

mai elegant, îmbrăcat într-o formulă diplomată: cu toții vânează donații. Fie că e vorba despre un pacient mai înstărit care, după ce a fost vindecat de către medic, „vindecă” la rândul lui rănilor de pe pereții saloanelor, fie că e vorba despre diverse ONG-uri sau asociații,

medicii se mândresc cu puterea de convingere pe care o au asupra acestora, singura armă pe care o mai au la îndemână în lupta pentru confortul pacienților. Astfel că s-a ajuns la situația în care, în multe spitale, banii pentru reparații și renovări vin cu precădere din astfel

de surse și nu de la buget. Din paginile 2-3 puteți afla cum se prezintă situația în spitalele din Timișoara și ce spun medicii despre faptul că singurele investiții în infrastructura din sănătate sunt făcute din "mila" pacienților.

PAG 2-3

www.fortaviola.ro

TOTUL DESPRE
SPORTUL TIMIȘOREAN

CITEȘTE ȘTIRILE,
DEZBATE PE FORUM,
AFLĂ DETALII
DIN CULISE,
CĂȘTIGĂ
PREMIU



Coriolan
Gârboni

Cred că după bătrânețea profundă, omul trăiește mai mult în trecut. 13



Dan
Negru

Infractorii, curvele, criminalii, huliganii sunt subiecte de breaking-news. 16



Viorel
Screciu

În România nu se mai vorbește despre fotbal în adevăratul sens al cuvântului. 15



www.opiniatimisoarei.ro - Contează pe știrile timișorenilor!

Cele mai proaspete informații. Citește www.opiniatimisoarei.ro! Ești câștigător și știi tot ce se întâmplă.

EVENIMENT

ADMINISTRAȚIE

SOCIAL

ECONOMIC

CULTURĂ

SPORT

UTILE

AUTO

TURISM

VEDETE

CLUBURI



Cele mai multe saloane din spitalele din Timișoara au fost renovate cu bani de la pacienți

Spitalele sunt renovate cu bani de la foști pacienți, oameni de afaceri sau ONG-uri

■ Anual, în conturile maternităților și spitalelor, intră milioane de euro din donații, iar banii de la minister se folosesc pentru aparatură medicală

Directorii timișoreni de spitale se plâng de faptul că Ministerul Sănătății alocă tot mai puțini bani pentru renovarea unităților sanitare. Din această cauză, își îndreaptă privirile spre alți investitori. De câțiva ani încoace, s-a creat un precedent în maternitățile din Timișoara. Pacienții mai avuți au pus mână de la mână și au făcut donații consistente pentru renovarea saloanelor, ajutați de oamenii de afaceri și de diverse asociații sau organizații non-profit. Cei care nu au putut dona bani, au donat materiale de construcții, scaune ori paturi, orice ca să ridice gradul de confort din saloanele spitalelor. Poate chiar din această cauză, ministerul a renunțat

să mai dea bani pentru renovarea holurilor sau a saloanelor și a început să aloce mai mulți bani pentru investiții majore, pentru aparate scumpe ori pentru dotarea sălilor de operații.

Confortul din Maternitatea Bega, din „mila” proaspetelor mămici

Toate saloanele din Maternitatea Bega au fost renovate pe banii pacienților, dar și cu donații de la diverse organizații nonguvernamentale. Potrivit directorului Doru Anastasiu, tot confortul din spitalul în care vin pe lume cam 2.600 de bebeluși anual, este posibil cu ajutorul... foștilor pacienți.

Primele investiții s-au făcut aici în urmă cu zece ani, printr-un parteneriat privatizat. De atunci, văzând că se poate ridica gradul de confort, după ce au născut, pacienții cu o situație financiară mai bună au început să investească în instituția sanitară. Așa se face că după zece ani, Maternitatea Bega primește donații de aproape 10.000 de euro pe an.

„Avem sponsorizări făcute de trusturi de construcții, de bănci, de cabinete medicale, de firme de medicamente, de firme care colectează sânge pentru celule stem și chiar de cabinete medicale private. Sigur, pe lângă acești bani, medicii care lucrează aici donau

fiecare câte o sumă de bani, lunar. Primim între 5.000 și 10.000 de euro pe an, din donații. Ultima donație mare a fost de 6.000 de euro, cu care am renovat mai multe saloane și ambulatoriul. Multe pacienți, după ce nasc, cumpără materialele de construcții. Noi, nefiind unitate juridică suntem secția Spitalului Județean. Pacienții ne cumpără vopsea, material de tencuit, tot ce ne trebuie și mâna de lucru ne-o dă Județeanul”, ne-a explicat Doru Anastasiu.

Dar pacienții și oamenii de afaceri nu sunt singurii care donează. Conducerea Spitalului Județean s-a implicat și ea în renovarea unor săli de nașteri sau secții de

la Bega. Cu bani din bugetul județului s-a renovat mare parte din Secția de neonatologie și Sala de nașteri 1. Spitalul Județean a atras zeci de mii de euro de la Banca Mondială pentru amenajarea unei Stații de Sterilizare la subsolul maternității. Din spusele directorului spitalului, din 23 de saloane câte sunt în total la Bega, șapte au rămas nerenovate și așteaptă donatori.

Maternitatea Odobescu, renovată tot din sponsorizări

Tot din sponsorizări supraieșite și Spitalul „Dr. Dumitru Popescu” din Timișoara. Directorul Mihai Băcilă ne povestește că cele mai multe in-

vestiții au fost făcute de către diverse firme din oraș. „Noi nu primim atâtea donații din partea pacienților, dar primim de la firme, de la bănci, asociații”, povestește Băcilă.

În ultimii ani, s-au făcut lucrări la Secția de Ginecologie a maternității, unde s-au renovat șase saloane și o sală de nașteri. „Noi am renovat mai mult holurile și intrările în spital, am zis că e mai bine să investim pe partea asta. Am mai făcut și din fonduri proprii, și cu bani de la primărie. Din cele 20 de saloane de la Maternitate, aproape jumătatea trebuie să fie renovate”, a explicat Mihai Băcilă. Vara trecută, Primăria Timișoara

Jumătate de milion de lei din donații pentru „Louis Turcanu”

La Spitalul de Copii „Louis Turcanu” au venit bani, în ultimii ani, atât de la bugetul local, cât și din donații private. Cu 600.000 de lei, bani de la stat, s-a reabilitat Secția de Transplant Medular, iar alți zeci de mii de lei s-au investit în aparatură pentru Secția de Pediatrie.

„Au fost și donații, una remarcabilă de 500.000 de lei de la firma Roland McDonald. Este vorba de un lift exterior pentru corpul 3 de spital. S-au mai făcut donații



și s-au mai adunat fonduri, în valoare de 30.000 de lei, pentru aparatură pentru oncohematologie și toxicologie”, a declarat Mihai Gafencu, purtătorul de cuvânt al Spitalului de Copii „Louis Turcanu” din Timișoara. Multe donații au venit și de la familii care fie au avut copii internați, fie s-au gândit să facă un bine. Părinții care și-au tratat prichindeii aici au donat scaune, televizoare, calculatoare sau aparate de aerosoli.

Bani de la minister, doar pentru anumite secții?

Toți medicii timișoreni care au ajuns în funcții de conducere la nivel central au atras fonduri pentru specializarea lor. Nu este normal, spune Cristian Careba, șeful Casei Județene de Asigurări de Sănătate Timiș.

„Nu știu cât de normal este ca cei din Timiș care

au ajuns să ocupe funcții cu putere de decizie în Ministerul Sănătății s-au ocupat să reabiliteze secțiile din care au provenit... Eu zic că e bine că s-a făcut și asta! Cel mai normal ar fi ca aceștia să se îngrijească de toate spitalele. Știți cum e fiecare încearcă să

își lase un loc cald unde să se întoarcă. Că e bine sau că e rău acest lucru, nu vreau eu să spun asta! Repet: e bine că s-a făcut și asta! Eu sper ca pe viitor să se facă și mai multe și cei care ajung în funcții la minister să ia decizii în folosul asigurătorului”, a explicat Careba.

an sponsorizări serioase de la oamenii cu suflet, cum îi numește generic șeful unității, prof. dr. Dan Poenaru, datorită modului în care sunt tratați aici din punct de vedere medical și uman.

„Actele de donație se regăsesc în toată lumea și nu numai în perioade de criză economică. Spre exemplu, în SUA sunt mari fundații care sprijină material sau chiar întrețin spitale întregi, cum este Fundația Rotschild. La Clinica II Ortopedie, la mine, vin donații din Timișoara, din țară și chiar din străinătate. De regulă, cei ce fac acte de donație nu așteaptă vreun fel de răsplată, pentru că generozitatea nu poate fi cuantificată. Există alt gen de compensații. De exemplu, un patron de companie sau întreprindere care face o donație poate cere ca angajații lui să aibă un tratament privilegiat la internarea în clinica noastră, ceea ce se și întâmplă”, spune Dan Poenaru, cu precizarea că în lipsa unui acord scris din partea donatorilor nu le poate face public numele.

„Dacă nu am acordul scris

a investit câteva mii de euro pentru un cazan de încălzire în Secția de ginecologie.

Bani de la nemți pentru Spitalul de Boli Infecțioase „Victor Babeș”

Spitalul de Boli Infecțioase nu beneficiază de foarte mulți bani din donațiile pacienților. Cele mai multe fonduri au intrat în conturile instituției din partea unei asociații germane, spune managerul Maria Cerbu. „Am primit un ecograf de la ei, un aparat de laborator și ne-au și renovat patru saloane. Noi avem cam 40% din saloane renovate. Firmele de medicamente ne mai fac donații și un singur om de afaceri a renovat salonul în

care a stat tatăl lui. Primăria ne-a ajutat foarte mult, să ne refacă rețeaua de gaz, să ne cumpărăm plită de bucatărie, se lucrează la vestiarul angajaților”, ne-a spus Maria Cerbu. Pe lângă cele câteva mii de euro investite în Spitalul Victor Babeș, municipalitatea a mai atras și fonduri europene pentru amenajarea unui ambulatoriu de specialitate, a cărui valoare se ridică la aproape 1 milion de euro.

La Clinica de Ortopedie, persoanele care fac donații pot beneficia de tratament privilegiat la internare

Clinica II Ortopedie - Traumatologie din cadrul Spitalului Județean atrage în fiecare

„De regulă, cei ce fac donații nu așteaptă vreun fel de răsplată. Există alt gen de compensații. De exemplu, un patron care face o donație poate cere ca angajații lui să aibă un tratament privilegiat la internarea în clinica noastră.”

DAN POENARU

Director Secția de Ortopedie - Traumatologie

„În ultimii ani, dar mai ales în această perioadă de criză, actele de donație au reprezentat un fenomen esențial pentru noi, au fost ca oxigenul, ne-au ajutat să supraviețuim. Am început această experiență prin anul 1995, după un an petrecut în străinătate, când, revenit acasă, mi-am dat seama că este foarte greu să ne descurcăm fără bani, influența politică sau pedegree. Așa că ne-am hotărât noi, medicii mai tineri, să începem noi să spălăm bolnavii și să facem curățenie. Am spălat paturile, pe jos, dar mai ales pe boschetari, care nu aveau pe nimeni. Unii oameni,

DOREL SÂDESC

Șef secție ATI Spitalul Județean

Secția ATI a Spitalului Județean a atras donații de peste 2 milioane de euro

Secția de Anestezie și Terapie Intensivă din cadrul Spitalului Clinic Județean Timișoara a beneficiat, în ultimii zece ani, de donații în valoare de peste două milioane de euro. Această adevărată performanță financiară se datorează, în cea mai mare parte, implicării șefului secției, prof. dr. Dorel Sâdesc, în stimularea companiilor, a oamenilor cu bani în direcția sprijinirii voluntare a spitalului.

„Ați abordat un subiect extrem de interesant și important. În ultimii 15 ani, dar mai ales în această perioadă de criză, actele de donație au reprezentat un fenomen esențial pentru noi, au fost ca oxigenul, ne-au ajutat să supraviețuim. Am început această experiență prin anul 1995, după un an petrecut în străinătate, când, revenit acasă, mi-am dat seama că este foarte greu să ne descurcăm fără bani, influența politică sau pedegree. Așa că ne-am hotărât noi, medicii mai tineri, să începem noi să spălăm bolnavii și să facem curățenie. Am spălat paturile, pe jos, dar mai ales pe boschetari, care nu aveau pe nimeni. Unii oameni,

aparținători ai pacienților, au observat această ciudățenie și au început să ne ajute. Unul a schimbat o chiuveță, altul ne-a dat făianță pentru saloane și ne-a așteptat de bani... Așa a început. Apoi am înființat o fundație, „Aurel Mogoșan”, și ne-am implicat în organizarea a tot felul de acțiuni caritabile, concerte rock, manifestări științifice. M-am împrietenit cu băieții de la Iris și i-am convins să cânte, pentru prima dată, alături de Cargo. S-a adunat peste 100.000 de euro, care ne-au fost donații nouă. Prin aceste acțiuni, în ultimii ani s-au adunat și câte 200.000 de euro pe lună, bani din care, spre exemplu, s-au achiziționat aparate și pentru alte secții ale spitalului. Am început această experiență prin anul 1995, după un an petrecut în străinătate, când, revenit acasă, mi-am dat seama că este foarte greu să ne descurcăm fără bani, influența politică sau pedegree. Așa că ne-am hotărât noi, medicii mai tineri, să începem noi să spălăm bolnavii și să facem curățenie. Am spălat paturile, pe jos, dar mai ales pe boschetari, care nu aveau pe nimeni. Unii oameni,

aparținători ai pacienților, au observat această ciudățenie și au început să ne ajute. Unul a schimbat o chiuveță, altul ne-a dat făianță pentru saloane și ne-a așteptat de bani... Așa a început. Apoi am înființat o fundație, „Aurel Mogoșan”, și ne-am implicat în organizarea a tot felul de acțiuni caritabile, concerte rock, manifestări științifice. M-am împrietenit cu băieții de la Iris și i-am convins să cânte, pentru prima dată, alături de Cargo. S-a adunat peste 100.000 de euro, care ne-au fost donații nouă. Prin aceste acțiuni, în ultimii ani s-au adunat și câte 200.000 de euro pe lună, bani din care, spre exemplu, s-au achiziționat aparate și pentru alte secții ale spitalului. Am început această experiență prin anul 1995, după un an petrecut în străinătate, când, revenit acasă, mi-am dat seama că este foarte greu să ne descurcăm fără bani, influența politică sau pedegree. Așa că ne-am hotărât noi, medicii mai tineri, să începem noi să spălăm bolnavii și să facem curățenie. Am spălat paturile, pe jos, dar mai ales pe boschetari, care nu aveau pe nimeni. Unii oameni,

aparținători ai pacienților, au observat această ciudățenie și au început să ne ajute. Unul a schimbat o chiuveță, altul ne-a dat făianță pentru saloane și ne-a așteptat de bani... Așa a început. Apoi am înființat o fundație, „Aurel Mogoșan”, și ne-am implicat în organizarea a tot felul de acțiuni caritabile, concerte rock, manifestări științifice. M-am împrietenit cu băieții de la Iris și i-am convins să cânte, pentru prima dată, alături de Cargo. S-a adunat peste 100.000 de euro, care ne-au fost donații nouă. Prin aceste acțiuni, în ultimii ani s-au adunat și câte 200.000 de euro pe lună, bani din care, spre exemplu, s-au achiziționat aparate și pentru alte secții ale spitalului. Am început această experiență prin anul 1995, după un an petrecut în străinătate, când, revenit acasă, mi-am dat seama că este foarte greu să ne descurcăm fără bani, influența politică sau pedegree. Așa că ne-am hotărât noi, medicii mai tineri, să începem noi să spălăm bolnavii și să facem curățenie. Am spălat paturile, pe jos, dar mai ales pe boschetari, care nu aveau pe nimeni. Unii oameni,

aparținători ai pacienților, au observat această ciudățenie și au început să ne ajute. Unul a schimbat o chiuveță, altul ne-a dat făianță pentru saloane și ne-a așteptat de bani... Așa a început. Apoi am înființat o fundație, „Aurel Mogoșan”, și ne-am implicat în organizarea a tot felul de acțiuni caritabile, concerte rock, manifestări științifice. M-am împrietenit cu băieții de la Iris și i-am convins să cânte, pentru prima dată, alături de Cargo. S-a adunat peste 100.000 de euro, care ne-au fost donații nouă. Prin aceste acțiuni, în ultimii ani s-au adunat și câte 200.000 de euro pe lună, bani din care, spre exemplu, s-au achiziționat aparate și pentru alte secții ale spitalului. Am început această experiență prin anul 1995, după un an petrecut în străinătate, când, revenit acasă, mi-am dat seama că este foarte greu să ne descurcăm fără bani, influența politică sau pedegree. Așa că ne-am hotărât noi, medicii mai tineri, să începem noi să spălăm bolnavii și să facem curățenie. Am spălat paturile, pe jos, dar mai ales pe boschetari, care nu aveau pe nimeni. Unii oameni,

al acelor persoane generoase, nu le pot face public nici numele, nici sumele sau materialele cu care au contribuit la dotarea și modernizarea spitalului. De obicei, donațiile sunt acte discrete, care nu sunt folosite pentru modelarea imaginii publice”, mai spune șeful Clinicii II Ortopedie Timișoara. De regulă, banii proveniți din donații sunt folosiți pentru dotarea și modernizarea saloanelor VIP și la achiziționarea de aparatură medicală performantă și materiale sanitare. Anul trecut, la Clinica II Ortopedie - Traumatologie au fost consultați aproape 9.000 de pacienți, iar numărul celor internați a fost de circa 1.600.

La Municipal, cei mai mulți bani vin pe programe naționale

La Spitalul Clinic Municipal Timișoara, banii vin pe mai multe paliere, atât din donații, cât mai ales prin Casa de Asigurări de Sănătate, CAS reprezentată, de fapt, principala resursă de venit pentru acest spital, așa cum explică Octavian Mazilu, managerul unității sanitare. „Cei mai mulți bani vin

prin Casa de Asigurări de Sănătate, dar suntem incluși în programe naționale pentru domenii cum ar fi oncologie, hematologie, boli rare etc, programe care se bucură de o finanțare semnificativă din partea Ministerului Sănătății”, ne-a declarat Octavian Mazilu.

Dar trecerea spitalului în subordinea Primăriei Timișoara a făcut ca unitatea medicală să primească fonduri pentru aparatură de vârf, municipalitatea cumpărând un ecograf performant. S-au făcut și o serie de donații, de-a lungul timpului, la Spitalul Clinic Municipal Timișoara, însă sumele nu sunt la fel de mari ca cele venite prin programe naționale sau din finanțări cu bani europeni.

„S-au făcut donații de la firmele de profil medical și persoane fizice sau juridice. De exemplu, tinerii de la Rotaract au donat aproximativ 5.000 de euro pentru amenajarea salonului ATI aparținător Clinicii de Chirurgie Generală și Oncologică. Au mai fost donații la Centrul de tratament de zi al afecțiunilor reumatismale de la

Clinica de balneofizioterapie, prin bunăvoința firmei Schering Plough care ne-a dat circa 30.000 de euro. Nu putem să uităm și donațiile făcute de persoane fizice sau juridice ca gest de sprijinire al activității și în semn de apreciere al serviciilor medicale. Cu aceste donații s-au amenajat rezerve la standarde moderne la Clinica de Chirurgie Generală, au fost instalate draperii de protecție la Clinica de Chirurgie Oncologică. Firmele de profil au făcut și donații în medicamente. Fiecare donație, în parte, aduce un plus de mai bine. Prin aceste donații ale societății civile se simte responsabilitatea vizavi de ceea ce se întâmplă în spitale”, a mai declarat Octavian Mazilu.

În ceea ce privește banii de la CJAS, potrivit legii, managerii de spitale nu au voie să folosească aceste fonduri pentru investiții sau pentru infrastructură. Le rămân însă donațiile.

(Ciprian Voin, Gheorghe Ilaș, Roxana Deaconescu, Liliana Iedu)

Comentează pe opiniatimisoarei.ro

Schimbarea macazului, sport cu ranga pentru vatmani

■ RATT a dat afară toți specialiștii și nu mai investește în întreținerea macazelor



Vatmanii din Timișoara se dau jos în fiecare intersecție ca să schimbe macazul cu ranga

ROXANA DEACONESCU
roxana.deaconescu@opiniatimisoarei.ro

O viitoare capitală culturală europeană cu un peisaj dezolant: vatmani care schimbă macazurile cu... ranga! A devenit un adevărat sport pentru conducătorii de tramvaie, ca în fiecare intersecție să oprească garnitura și să schimbe macazul, oprind astfel circulația.

Pe fiecare vagon de tramvai era montat un transporter, care dădea semnale radio către aparatele electronice de la macaze. Macazurile erau prevăzute cu semafor și cu comandă de la distanță. Nu se mai face întreținere la ele, nu mai sunt oameni, s-au dat afară toți specialiștii", ne-a declarat Eugen Stănescu.



Regia Autonomă de Transport Timișoara nu are bani să investească în linia cale de tramvai, dar nici în întreținerea macazurilor. În anul 2000, majoritatea macazurilor din oraș au fost înlocuite și funcționau automat. Sistemul s-a stricat însă, așa că vatmanii, fie soare, ploaie, vânt sau zăpadă, se dau jos la fiecare intersecție importantă să schimbe direcția de mers a garniturilor. Sportul cu ranga se practică în Piața 700, Piața Maria, Piața Bălcescu și în alte zone aglomerate din oraș.

EUGEN STĂNESCU
fost director RATT

De aceeași părere este și managerul proiectului de atunci, Mircea Cojocaru. El spune că nu mai funcționează niciun macaz automat și că ar trebui folosiți zeci de mii de euro pe an pentru întreținerea acestora. "Nu mai funcționează niciunul, dar nici semnalizarea lui luminoasă la cele automate. Goia nu mai bagă niciun leu în ele. Fără



Nu mi se pare normal să oprească tramvaiul în mijlocul intersecției, după ce au plecat din stație, să se dea jos și să schimbe macazul cu ranga aceea. E inadmisibil așa ceva, suntem în Uniunea Europeană.

ALEXANDRA DRĂGUȘIN
studentă

250.000 de euro pe întreținere pe an, aceste linii se vor pierde. S-au aruncat banii de pomană", spune Cojocaru.

Practica vatmanilor nu-i sperie însă pe responsabilii din primărie sau pe directorii RATT, care nu se omoară să caute soluții. Și angajații regiei au recunoscut greșeala actualei conduceri, chiar pe forumul de pe site-ul instituției.

"Problema e lipsa planificării unor fonduri pentru întreținere. La momentul achiziției, s-au gândit doar fonduri pentru cumpărarea acestora, nu și pentru întreținerea ulterioară. Prețurile componentelor necesare e foarte ridicat, multe fiind uzate din cauza neschimbării la timp. Asta e ceea ce știu eu", explică în urmă cu ceva vreme Florin B., unul dintre administratorii forumului RATT.

Timișorenii, nemulțumiți de starea generală a tramvaielor

Situația nu s-a schimbat cu nimic, iar timișorenii sunt din ce în ce mai revoltăți. "Nu mi se pare normal să oprească tramvaiul în mijlocul intersecției, după ce au plecat din stație, să se dea jos și să schimbe macazul cu ranga aceea. E inad-

misibil așa ceva, suntem în Uniunea Europeană", spune Alexandra Drăgușin, o tânără de 22 de ani.

Ioana Onode este de aceeași părere, dar este nemulțumită și de halul în care arată tramvaiele. Ea spune că nu sunt îngrijite și că ar trebui schimbate și garniturile. „E rudimentar și sunt foarte vechi și garniturile. Ar trebui înlocuite, pentru că miroasă și sunt condiții infecte", povestește Ioana.

Potrivit reprezentanților RATT, care nu au vrut să comenteze în niciun chip starea actuală a macazurilor, în perioada 2000 - 2006, s-au investit aproape 50 de milioane de euro pentru modernizarea transportului în comun cu tramvaiul. Cei mai mulți bani au venit de la Banca Europeană de Investiții, prin intermediul

RATT nu are bani să investească în linii și în întreținerea macazurilor. În anul 2000, majoritatea macazurilor din oraș au fost înlocuite și funcționau automat.

Problema e lipsa planificării unor fonduri pentru întreținere. La momentul achiziției, s-au gândit doar fonduri pentru cumpărarea acestora, nu și pentru întreținerea ulterioară. Prețurile componentelor necesare e foarte ridicat, multe fiind uzate din cauza neschimbării la timp.

FLORIN B.
angajat RATT

Nu mai funcționează niciunul, dar nici semnalizarea lui luminoasă la cele automate. Goia nu mai bagă niciun leu în ele. Fără 250.000 de euro pe întreținere pe an, aceste linii se vor pierde. S-au aruncat banii de pomană.

MIRCEA COJOCARU
manager proiect RATT

municipalității. Angajații RATT spun că, într-o vreme, vatmanii puteau schimba macazul fără să se dea jos din garnitură, prin simpla apăsare a unui buton.

Accidente din cauza macazurilor!

Obişnuința vatmanilor duce și la accidente. În urmă cu doi ani, două tramvaie s-au ciocnit în Piața Maria, iar 17 oameni au fost răniți, unii chiar foarte grav. Unul dintre vatmani nu a observat că macazul era pus greșit, din cauză că nu funcționa sistemul care arăta direcția de mers, așa că garnitura a sărit de pe șine și s-a lovit de alta. Din fericire, nimeni nu a murit, însă oricând se poate întâmpla o nenorocire de acest gen, care se poate solda chiar și cu decese.

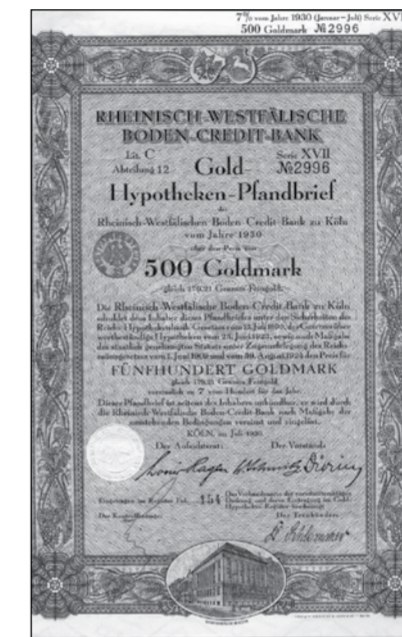
Comentează pe **opiniatimisoarei.ro**

Un timișorean vrea să dea statul german în judecată pentru recuperarea a 364 milioane de dolari

■ Banii reprezintă un set de certificate de trezorerie emise de statul german în perioada 1920 - 1933

GHEORGHE ILAS
georghe.ilas@opiniatimisoarei.ro

În plină criză economică mondială, când marile puteri europene fac eforturi disperate să adune bani pentru a salva Grecia de la faliment, un timișorean intenționează să apeleze la o casă de avocatură de renume internațional pentru a forța Germania să-i tranferă în cont peste un sfert de miliard de euro. Suma este halucinantă și, la prima vedere, toată afacerea pare desprinsă dintr-un film de science-fiction turnat pe Wall-Street, însă actele originale deținute de reclamant par să-i confere, în cazul în care va câștiga băta-



și dobânzile legale din cei peste 80 de ani trecuți de la emiteră...

„Guvernatorul Mugur Isărescu m-a încurajat să cer răscumpărarea bonurilor din partea statului german!”

Primele cereri de răscumpărare a certificatelor de la Timișoara adresate statului german datează de anul trecut, din luna mai, când petentul a fost înștiințat că, înainte de a face solicitări de răscumpărare, trebuie să dea o declarație notarială prin care să ateste, pe proprie răspundere, că nu are acte de proveniență și că a intrat în posesia acestora pe cale legală. „Bonurile sunt la purtător, de aceea nu se solicită actele de proveniență sau date despre primii cumpărători. În aceste condiții, legea prezumă ca unic proprietar pe deținătorul din momentul cererii de răscumpărare. Nemții știu că pe piață există titluri de stat interbelice

incă nerăscumpărate. Cele mai multe vin din Polonia și Rusia, de la nemți și evrei. În România nu sunt foarte multe”, ne-a lămurit proprietarul bonurilor germane, a cărui identitate sau adresă nu pot fi divulgate din motive lesne de înțeles. „Toate cele 49 de certificate de trezorerie se află în seiful unei bănci, într-o cutie de valori, pentru că este cât se poate de riscant să le transporti pe stradă sau să le ții acasă. Fiind titluri de purtător, pe care se indică doar numele emitentului și întinderea obligației de plată, fără a se face vreo referire la creditor, ți se poate da în cap de cei care cunosc filierele legale de obținere a unor astfel de răscumpărări. Tocmai de aceea le-am copiat pe toate și le prezint doar în format digital”, mai spune potențialul milionar. Întrebat cum a ajuns în posesia unei astfel de averi potențiale, omul de afaceri timișorean ne-a povestit că le-a achiziționat de la o persoană din

Dudeștii Vechi, moștenitor unei familii de schwabi, care le-a descoperit într-un cutăr foarte vechi. „Inițial, mi-a dat 173 de bucăți, însă nu toate erau bune. M-am interesat chiar și în Germania și, în acest fel, am aflat că certificatele care sunt găurite în zona timbrului sec sunt expirate și scoase din circulație. Le-am evaluat bucată cu bucată, eu cu fiul meu, și astfel am ales 49 bune, cu valori de 100, 500 și 1000 de goldmark”, ne-a declarat proprietarul. Ulterior, înainte de a cere răscumpărarea din partea autorităților germane, s-a deplasat la București, unde a fost primit timp de câteva minute de guvernatorul BNR, Mugur Isărescu. „Știa de bonurile nemțești. Mi-a spus că pentru titlurile de stat românești vechi nu se implică, pentru că sunt necesare prea multe procese, dar ne-a recomandat ca, noi, cei din Banat, să cerem nemților răscumpărarea bonurilor din perioada interbelică,

emise în perioada când se pregăteau să declanșeze cel de-al II-lea război mondial, pentru că încă sunt valabile”, mai spune proprietarul bonurilor. Totuși, ca o ultimă măsură de protecție, înainte de a demara acțiunea de răscumpărare, a solicitat o expertiză din partea unui specialist italian.

Consulatul German nu pune „diagnostic la distanță”

Conform expertizei întocmită în data de 31 aprilie 2011 de către specialistul în materie Marco Alunni, din Perugia, colaborator al Camerei de Comerț Internațională a Italiei, valoarea celor 49 de titluri de stat germane, caracterizate ca fiind „free, good and clean”, este de 364.000.000 de dolari. Modalitatea de plată recomandată de expert, dată fiind valoarea mare a tranzacției, este „transferul electronic de fonduri în contul bancar desemnat de vânzător”

și că eventualele litigii vor fi soluționate de instanțele din Elveția. „Acest expert s-a oferit să mă sprijine în acțiunea de revendicare a păgubirii, însă contra unui procent de 5% din valoarea finală a tranzacției. Nici nu se putea pune problema, de aceea am renunțat”, a precizat timișoreanul. Pentru a afla modalitatea prin care astfel de deutschebond-uri care circulă prin România pot fi răscumpărate de statul german ne-am adresat Consulatului German din Timișoara. În scris, așa cum ni s-a recomandat de către reprezentanții instituției. „Răspunsul la această întrebare nu poate fi formulat de către consulat în sistemul diagnosticare la distanță, fără a cunoaște cel puțin emitentul concret al certificatelor de trezorerie”, ne-a răspuns diplomatic consulul Klaus-Christian Olasz...

Comentează pe **opiniatimisoarei.ro**

Stiri luni/sâmbătă 18:00, 20:00, 22:00, 24:00

Aurelia Marcano

Soluții inteligente pentru securitatea dumneavoastră!

MT SYSTEMS SRL
Timișoara
Sfântul Iosif, Timișoara nr. 8
Tel./Fax: 0256.488.245
Email: office@mtsystems.ro
www.mtsystems.ro

Sisteme de supraveghere video și alarmare

SOLUȚIILE MT SYSTEMS VĂ OFERĂ

- un sentiment de siguranță sporit prin securizarea spațiului respectiv
- opertați în permanență activități restaurator
- reducerea costurilor privind securitatea
- reacție rapidă în situații de criză
- identificarea mai ușoară a suspectilor
- un control mai bun din partea personalului de conducere și compariții față de proprii angajați

Sănătos! Distractiv! Tonifiază! Slăbește! Eliberează stresul!

str. J.M. Pestalozzi, nr 20 A, etaj 1.

SQUASH

Telefon: 0721 868 477
contact@squashtimisoara.com
www.squashtimisoara.com
partener BONUS CLUB

BONUS CLUB TIMIȘOARA

Peste 1.500 de firme din Timiș sunt în procedură de insolvență

■ Cele mai afectate domenii au fost comerțul, construcțiile, transportul, hotelurile și restaurantele, fabricarea lemnului, fabricarea produselor textile, agricultura

REPARTIȚIA PE JUDEȚE A CAZURILOR DE INSOLVENȚE ÎNREGISTRATE ÎN CURSUL ANULUI 2010/2009

| JUDEȚ | INSOLVENȚE 2010 | PONDERE ÎN TOTAL INSOLVENȚE | INSOLVENȚE 2009 | POZIȚIA 2009 | DEVIAȚIE POZIȚIE 2009/2010 |
|--------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|--------------|----------------------------|
| 1. București | 2.256 | 10,48% | 2.109 | 1 | 0 |
| 2. Bihor | 1.188 | 5,48% | 984 | 3 | 1 |
| 3. Dolj | 1.105 | 5,09% | 525 | 11 | 8 |
| 4. Constanța | 990 | 4,56% | 1.042 | 2 | -2 |
| 5. Cluj | 952 | 4,39% | 900 | 4 | -1 |
| 6. Brașov | 851 | 3,92% | 566 | 5 | -1 |
| 7. Satu Mare | 839 | 3,87% | 758 | 6 | -1 |
| 8. Timiș | 790 | 3,64% | 723 | 7 | -1 |

GEORGHE ILAȘ

gheorge.ilas@opiniatimisoarei.ro

Legea 85/2006 privind procedura insolvenței a devenit, în ultima vreme, o „armă” extrem de eficientă împotriva efectelor crizei economice, în condițiile în care tot mai multe societăți comerciale recurg la această soluție de avarie pentru a obține amânarea plăților scadente și a încerca să scape de spectrul falimentului.

Potrivit actului normativ, care a suferit o serie de completări în 2010, insolvența este prezumată ca fiind validă atunci când debitorul, după 90 de zile de la scadență, nu a plătit datoria sa față de creditor. Cuantumul minim al creanțelor, respectiv valoarea-prag, de la care se poate cere instanțelor de judecată intrarea în insolvență este de 45.000 de lei, iar pentru salariați - de șase salarii medii brute pe economie/pe salariat. Procedura insolvenței începe în baza unei cereri înregistrate la tribunal de debitor sau creditor, dar și de alte persoane sau instituții prevăzute de lege. Organele care aplică procedura sunt instanțele judecătorești, judecătorul-sindic, administratorul judiciar și lichidatorul, care-și dau tot concursul pentru ca

Nume importante pe listă

Printre cele 1556 de firme din Timiș aflate, în prezent, în procedură de insolvență regăsim nume importante precum Le Dome Tabacco Internațional, aparținând lui Zaher Iskandarani, Ital-Rom Construcții, care a fost „victima” mafiei imobiliare, Aton Transilvania, Colibri, Taxi 7 Grup, Perfect Renaissance, Stejarul, Untim, Sport Bike Center, Casino Bastion, Veramir International, Symmetria Press, Euro-mobile, Banat Motors, Eurostructur, Hanover Distribution, Europlan, Bazar Media și altele.

creditorii să-și recupereze banii. În unele cazuri, în cadrul procedurii insolvenței se depun planuri de reorganizare a activității firmei, prin care se vizează salvarea de la faliment și reintrarea pe piață. „Circă 96% din companiile care ajung în insolvență nu mai reușesc să-și revină”, a anunțat viceguvernatorul BNR, Bogdan Olteanu, conturând ideea că, în general, planurile de reorga-

nizare eșuează, iar în cele din urmă firmele ajung să fie lichidate sau restructurate...

Georgică Cornu și-a „băgat” câteva firme în insolvență

Printre avantajele procedurii de insolvență se pot menționa stoparea curgerii dobânzilor, majorărilor și taxelor de întârziere, reevalonarea datorțiilor pe o perioadă de trei ani, cu posibilitatea prelungirii cu încă un an și chiar înstrăinarea acțiunilor de către asociați, posibilitatea redresării companiei printr-un plan de reorganizare și scutirea de la taxa de timbru la toate acțiunile introduse în instanța de lichidator. Nici dezavantajele acestei proceduri nu sunt de neglijat, întrucât debitorii care cer insolvența vor pierde încrederea clienților și a partenerilor de afaceri, desfășoară activități sub supravegherea unui administrator judiciar, riscul de a intra în faliment și rețențarea băncilor de a le oferi credite. Numărul firmelor care au intrat în insolvență anul trecut a fost de 21.692, puțin peste nivelul înregistrat în 2009, când 19.894 de companii au ajuns în situația de a nu-și mai putea plăti datorile. Cele mai afectate domenii au fost comerțul, construcțiile, transportul, hotelurile

Printre avantajele procedurii de insolvență sunt stoparea curgerii dobânzilor, majorărilor și taxelor de întârziere și reevalonarea datorțiilor pe trei ani.

și restaurantele, fabricarea lemnului, fabricarea produselor textile, agricultura și, abia pe locul 12, deși s-a tot vorbit că s-ar afla în fruntea listei domeniilor afectate, tranzacțiile imobiliare. Anul trecut, în județul Timiș au fost înregistrate

790 cazuri de insolvență, în timp ce în 2009 numărul acestora a fost de „doar” 723. În acest an, ritmul insolvențelor a mai scăzut, până în prezent fiind consemnate sub 500 de cazuri. „Am cerut intrarea în incapacitate de plată! Nu e nici o rușine să apelezi la procedura insolvenței, când statul nu-și plătește datoriile la timp și te pune în imposibilitatea de a-ți onora plățile angajate”, spune omul de afaceri Georgică Cornu, președintele CClA Timiș, care a recunoscut că, pentru unele din firmele sale, a solicitat voluntar insolvența.

 Comentează pe opiniatimisoarei.ro

PULS ECONOMIC

IT PENTRU IMM

Specialiștii Microsoft, HP, GeCad, UPC și din cadrul altor companii de IT vor fi prezenți mâine la Timișoara pentru a prezenta soluții de bussines reprezentanților IMM din zona de vest a țării. Evenimentul „Cloud Days. Soluții de cloud computing”.

SMITHFIELD

Gigantul american Smithfield, care are venituri anuale de 12 miliarde de dolari și 52.000 de angajați, este „protagonistul” unui documentar filmat în România, în care este acuzat că lichidează munca fermierilor din cele 15 țări unde a intrat, printre care și România. Concluzia documentarului este „nu mai cumpărați carne de porc ieftină din supermarketuri, ci numai de la producătorii locali”, pentru a-i ajuta să supraviețuiască în disputa cu Smithfield.

CREDITE ÎN VALUTĂ

Consiliul de Administrație al Băncii Naționale a României a aprobat, la sfârșitul săptămânii trecute, un regulament prin care creditarea în valută se va realiza în condiții mai stricte, fiind vizată echilibrarea acordării de credite noi în moneda națională față de cele în valută. Noile reglementări impun creditorilor definirea unor criterii mai exigente pentru acordarea creditului de consum în valute. În același timp, BNR precizează că nu va fi afectat accesul la creditele în valută. (G.I.)

PUBLICITATE

CONVOCAREA - Nr. 1/25.10.2011

Administratorul unic al S.C. Helicon Banat S.A., cu sediul în Ghiroda, Calea Lugojului nr. 4, județul Timiș, convoacă Adunarea Generală Extraordinară a Acționarilor în data de 08.12.2011, ora 12, la sediul societății. La sedință pot participa toți acționarii înregistrați în registrul acționarilor până la sfârșitul zilei de 28.11.2011.

ORDINEA DE ZI ESTE URMĂTOAREA:

1. Contractarea unui contract de linie de credit pentru susținerea activității curente a societății.
2. Diverse.

Acționarii pot participa la Adunare personal sau prin alți acționari în baza unei procuri speciale care se va depune la sediul societății, cu 48 de ore înainte de data adunării. În caz de neîndeplinire a prevederilor Legii 31/1990, referitoare la prezența acționarilor la prima convocare, AGEA se va întruni în data de 09.12.2011, ora 12, în același loc și cu aceeași ordine de zi.

ALTE RELAȚII SE POT OBȚINE DE LA SEDIUL SOCIETĂȚII, TELEFON 0256 203 079, ÎN TRE ORELE 9-14.

Administrator unic,
Balog Miklos Geza

Vând teren intravilan Giroc

14.500 mp, cu front stradal pe continuarea BV Sudului, în apropierea uzinei de apă Urseni. 25 euro/mp tel. 0721.227.457

Sănătate & Frumusețe

8 Schimbarea anotimpului și a alimentației influențează digestia

9 Toamna e anotimpul detoxifierii: pregătim corpul pentru iarnă

Măștile de toamnă pentru față au un puternic efect revigorant asupra tenului



■ Soarele puternic de vară, vântul și ploile care vin toamna distrug pielea feței

MIDDRAG HOJDA

midrag.hojda@opiniatimisoarei.ro

După o vară toridă, în care soarele și ploaia au oscilat și o toamnă în care ploaia și vântul ne-au jucat feste, cel mai mult de suferit a avut tenul. Soluții pentru o revigorare a acestuia sunt mai multe, dar cele mai naturale le reprezintă măștile de față.

Expunerea prelungită la soare nu lasă loc de prea multe opțiuni. Cremele folosite pentru revigorarea pielii nu au efect întotdeauna, iar pe unde mergem, nu le purtăm mereu după noi. Razele ultraviolete afectează tenul, ele nefiind oprite total nici de pălării, nici de geamuri fumurii. Efectul? După lunile de vară, pielea se usucă, devine mai rigidă, elasticitatea ei are mult de suferit, iar toamna vine cu un cadou nu tocmai plăcut:

ridurile. Fie că vorbim de bărbați, fie că este vorba de femei, rezultatul este același. Astfel, trei pași sunt necesari revigorării tenului: exfoliere, hidratare și protecție. E drept, femeile sunt mult mai aplecate spre apelarea la aceste măsuri.

Soarele din luna noiembrie nu mai este destul de puternic ca să afecteze pielea. De aceea, exfolierea este recomandată în această perioadă a anului. Aici intervin măștile pentru față. Totuși, înainte de aplicare, este indicată curățarea tenului.

lată câteva măști indicate în acest anotimp!

Masca de măr: mărul are un efect revigorant pentru toate tipurile de piele. Se folosește un sfert de măr bine copt, o linguriță de fulgi de ovăz și una de miere.

Trebuie să strivești fructul cu o furculiță și să adaugi mierea și fulgii. Amestecul omogenizat se pune pe față și se lasă până se întărește. El poate fi apoi curățat cu apă caldă.

Masca de struguri: Strugurii au un efect de tonifi-

re pentru toate tipurile de ten. Se folosește o ceașcă de struguri albi, bine spălați și o linguriță de miere sau un gălbenuș de ou. Peste pielea umezită se întinde amestecul. Masca

trebuie să striviți se adaugă mierea sau gălbenușul de ou. Peste pielea umezită se întinde amestecul. Masca rămâne așa 15 minute. Fața se curăță cu apă la temperatura camerei.

Masca de gălbenuș și iaurt: Efectele sunt vizibile mai ales la pielea uscată de soarele verii, care își va reveni în scurt timp. Sunt folosite două gălbenușuri de ou și două lingurițe de iaurt simplu. Gălbenușurile trebuie separate de albuș și amestecate într-un castron cu iaurtul. Masca va sta întinsă pe față 10 minute și va fi eliminată cu apă caldă.

Masca de ciocolată: Iată o mască pe care multă lume și-ar dori să o mănânce. Masca de ciocolată hrănește tenul. Ingredientele numără o linguriță de cacao, una de smântână, o linguriță de brânză de vacă, una de fulgi de ovăz și patru de miere. Toate sunt amestecate într-un mixer până la omogenizare. Masca trebuie să stea pe față 10 minute, după

care se clătește cu apă caldă. Masca de vinete: Vinetele sunt foarte eficiente în combaterea petelor solare. Pentru a pune masca pe față, trebuie îmbibat un prosop de hârtie în suc de vinete, aplicat și lăsat pe față cel puțin 20 de minute. Tratatul poate fi urmat zilnic, până încep să apară rezultatele.

Masca de varză: Varza are o puternică acțiune de refacere a pielii după o perioadă grea de muncă în soare sau în alte condiții deloc prielnice. Rețeta este aceeași cu cea a măștii de vinete, iar rezultatele includ atenuarea efectelor îmbătrânirii și eliminarea aspectului uscat al pielii.

De reținut este faptul că măștile nu trebuie păstrate la frigider deoarece congelarea le reduce semnificativ efectul revigorant.

Atenție la tratamentele de exfoliere

Specialiștii în estetica pielii avertizează că tratamentele de exfoliere folosite în exces pot conduce la afectarea pielii la nivel de celulă, care, în timp, au consecințe grave asupra feței: semne de iritare, înroșire puternică ș.a. Pentru a stimula efectele măștii, o baie de abur a feței este binevenită înainte de aplicarea acesteia. Bala de aburi deschide porii și îi curăță de sebum și praf.



PUBLICITATE



PRIMEȘTE HORNARUL LA TINE ACASĂ și obține certificatul de coș

pentru toți proprietarii de imobile echipate cu coșuri de fum CERTIFICATUL DE COȘ ESTE OBLIGATORIU potrivit ordinului 163 / 2007, de apărare împotriva incendiilor
ADP - Formația Coșerit, strada 3 August 1919 nr. 17 (în zona Pieței Traian); tel. 0256 435 224; luni - vineri, 8,00 - 16,00





KISS FM TIMIȘOARA

oferă o excelentă oportunitate unei persoane foarte motivate, ambițioasă și capacitate pe rezultate. Candidatul ideal trebuie să dorească să facă mulți bani, să fie self-worker, lucrând la cele mai importante și bine cotate posturi de radio din țară. Avem toate uneltele de care ai nevoie pentru a reuși, ție trebuie să-ți placă.

Căutăm: SALES REPRESENTATIVE

Trimite un CV până la data de 15 noiembrie 2011 la adresa de e-mail emil.safta@kissfm.ro

Persoanele selectate pentru interviu vor fi contactate.

Regesc[®] Nr. 1

în combaterea Gândacilor de bucătărie

Un produs GLISSANDO garden

www.glissandogarden.ro
Timișoara, Str. Gării nr. 15, tel. 0256-300.071
Timișoara, Str. Telegrafului nr.1, tel. 0256-225.578

www.opiniatimisoarei.ro

ADMINISTRAȚIE

POLITIC

SOCIAL

SPORT

IT & LIFESTYLE

Schimbarea anotimpului și a alimentației influențează digestia

Constipația poate apărea mai ales în cazul călătoriilor



Constipația se află în strânsă legătură cu alimentația, dar depinde mult de organismul fiecăruia

MIODRAG HOJDA
miodrag.hojda@opiniatimisoarei.ro

Se apropie iarna și tot mai multă lume începe să aibă probleme cu sănătatea. Iar acest lucru nu înseamnă doar apariția unor răceli, ci și probleme de digestie datorată schimbării regimului alimentar, a vremii și nu numai. Mulți oameni au probleme cu constipația odată cu venirea sezonului rece. Nutriționiștii și medicii primari îi liniștesc pe cei care se tem că trebuie să ai scaun zilnic: de trei ori pe săptămână e absolut normal.

Constipația poate ascunde boli grave, de la diabet la cancer colorectal. Astfel, în jurul acestui subiect au fost construite mituri peste mituri. De la periodicitatea scaunelor la alimente care au rol inhibitor sau, dimpotrivă, acționează ca un laxativ, doar medicii ne pot spune cum este mai bine să acționăm când vine vorba despre digestie.

„Nu este obligatoriu să ai scaun zilnic pentru că nu

toate persoanele reacționează la fel. Unii pot avea scaun de trei ori pe zi, alții, de trei ori pe săptămână. Când o persoană nu are scaun timp de o săptămână înseamnă că este vorba despre constipație severă”, ne spune Carmen Vizman, medic specialist medicină internă din Timișoara. În cazul persoanelor care au probleme cu digestia, un remediu pentru înlăturarea constipației o reprezintă consumul de fibre. În acest fel, tranzitul intestinal este accelerat. Dar dacă este vorba despre constipație cronică, problemele pot fi mult mai grave (disfuncții ale glandei tiroide, diabet, cancer colorectal sau chiar posibilitatea unui atac cerebral), iar fibrele nu au niciun efect. De asemenea, despre lapte și brânză foarte multă spune că ar constipa. „Efectul lactatelor este diferit la o persoană la alta, dar trebuie reținut faptul că brânza și cașul au efect inhibitor. Pentru unele persoane, care au dezvoltat o intoleranță parțială la lac-



Nu este obligatoriu să ai scaun zilnic pentru că nu toate persoanele reacționează la fel. Unii pot avea scaun de trei ori pe zi, alții, de trei ori pe săptămână.

CARMEN VIZMAN
medic primar

tate, acestea pot avea chiar efect invers, pot accelera tranzitul”, explică medicul timișorean.

Clisma este o soluție

Unii dintre cei care au probleme cu digestia recurg la clismă pentru a scăpa de problemele legate de tranzi-

tu greu. Eficiența este, însă, de moment. Ea nu previne constipația și nici n-o tratează. Chiar și laxativele, folosite pentru o perioadă îndelungată, pot afecta colonul. Medicul timișorean avertizează că sângele din scaun nu este ceva normal și nu trebuie tratat cu indiferență. Acesta poate ascunde hemoroizi sau fisuri anale. De aceea, în cazul în care o persoană descoperă acest lucru, este indicat să meargă neapărat la medicul de familie sau la medicul specialist. În ceea ce privește consumul de cafea, aceasta absoarbe apa din organism, nu accelerează tranzitul. „Sunt unele persoane care și-au creat obiceiul de a merge la toaletă la o anumită oră. Iar de multe ori această oră coincide cu momentul de după cafeaua de dimineață. Nu are nicio legătură una cu alta, e sănătos să avem scaun la ore fixe, dar cafeaua nu are efect laxativ”, specifică dr. Carmen Vizman.



dicul timișorean. În partea cealaltă a baricadei se află prunele, considerate de multă lume drept cel mai bun laxativ. În special cele uscate sunt un remediu ideal contra constipației deoarece conțin foarte multe fibre insolubile, la fel ca în laxative, dar și fibre solubile, care reglează și colesterolul. De asemenea, ceaiul verde are efecte laxative, fiind recomandat celor care întâmpină probleme cu digestia.

Toamna e anotimpul detoxifierii: pregătim corpul pentru iarnă

Printre efecte se numără creșterea imunității și a tonusului fizic

MIODRAG HOJDA

miodrag.hojda@opiniatimisoarei.ro

Odată cu apropierea iernii, organismul trece prin mai multe schimbări care au rolul de a-l pregăti pentru anotimpul rece. De multe ori, însă, temperaturile scăzute ne iau pe nepregătite. Ajungem să răcim în mijlocul toamnei și fiecare grad în minus să îl resimțim în tot corpul. Specialiștii în nutriție recomandă o cură prin care să detoxifiem organismul și să-l pregătim pentru următorul sezon. Rolul acestui procedeu reprezintă o mână de ajutor dată corpului nostru ca să devină mai puternic, să elimine toxinele și să-i crească imunitatea. Iar toamna este exact perioada din an în care acest lucru este recomandat, fiecare dintre noi fiind bombardat cu legume și fructe proaspete din toate părțile, dar și cu o mulțime de virusuri care ne „atacă” peste tot pe unde mergem. Cura de detoxifiere are un rol important: ajută organismul să reziste fluctuațiilor de temperatură, frigului, umezelii și infecțiilor respiratorii specifice acestui sezon. Un organism detoxifiat asimilează mai bine nutrienții și face față cu succes solicitărilor fizice și psihice, spun specialiștii în nutriție din Timișoara. Cura de detoxifiere nu trebuie urmată mai mult de trei zile. Este indicat să fie precedată de un consult medical și un set de analize complete. Detoxifierea este interzisă persoanelor cu diabet sau cu alte boli metabolice.

Detoxifierea de toamnă respectă câteva etape obligatorii:

O dietă sănătoasă! Persoanelor care fumează, spre exemplu, le este recomandat să renunțe la acest obicei și să facă (dar nu doar ei!) mișcare cât mai multă. „Pot începe chiar cu o simplă plimbare zilnică, de cel puțin 30 de minute, în parc”, ne spune nutriționiștii timișorean Gabriela Negrișanu. Consumul de lichide este foarte sănătos, dar nu în grabă. Pe parcursul întregii zile, în cantități mai mici, creând astfel un echilibru între cantitatea



Cura de detoxifiere ajută la imunizarea organismului



Este recomandat și consumul ceaiurilor cu efect detoxifiant, fie că este vorba despre ceaiul verde (2-3 căni/zi, eventual îndulcit cu miere), cel de urzică - are rol diuretic și vitaminizant, de soc elimină toxinele și ajută la scăderea în greutate, iar sucul de aloe vindecă și curăță organismul.

GABRIELA NEGRÎȘANU
nutriționist

Cure de toamnă

În aceste luni, cura cu prune este indicată în reumatism și hipertensiune. Acestea se consumă cu 30 de minute înainte de mesele principale, fie ca fructe, fie sub formă de suc. Totodată, pot fi mâncate 8-10 prune dimineața, înainte de micul dejun sau sub forma unui decoct de prune uscate, două căni pe zi. De asemenea, într-o cană cu lapte fierț se pune o linguriță de flori de prun și se bea cald. Persoanele care suferă de obezitate, reumatism sau hipertensiune pot face o cură de trei zile pe săptămână, timp de o lună, consumând exclusiv prune. Cele crude și cele uscate nu sunt recomandate diabeticilor. Cura cu struguri (1,5-3 kg/zi) poate fi realizată 1-2 zile pe săptămână, împărțită în trei mese. De asemenea, cura se poate face progresiv, în 3 zile, o jumătate de kilogram de struguri în prima zi, un kilogram în a doua zi și 1,5 kg în a treia. După această perioadă de adaptare se consumă exclusiv struguri sau sub formă de suc (must), în următoarele cinci zile.

de apă băută și momentele din zi în care o consumăm. Important, pentru că o cură de detoxifiere să poată avea efectul scontat, este și reducerea consumului de alcool, ciocolată și cafea. Iar o metodă eficientă de a face acest lucru constă în înlocuirea cafelei de dimineață cu un ceai verde sau doar cu apă. Prune, struguri, pepene, ananas, mere, portocale, grapefruit, lămâi și mango sunt fructele care trebuie consumate cu periodicitate în această perioadă

Un organism detoxifiat asimilează mai bine nutrienții și face față cu succes solicitărilor fizice și psihice, spun specialiștii în nutriție.

dă a anului. Dintre legume, varza, conopida, broccoli, morcovii, țelina, cartofii fierți în coajă și salata verde nu trebuie să lipsească din masă noastră zilnică. Experții în nutriție recomandă și consumul de condimente (busuioc, rozmarin, cimbru, mărar, pătrunjel) în stare proaspătă, la mesele servite. De la medicii cardiologi la cei primari, de familie sau nutriționiști, cu toții ne îndeamnă să reducem la un nivel minim consumul de carne grasă, mezeluri, afumături și alimențelor din comerț bogate în E-uri.

„După o perioadă de adaptare la acest stil de viață sănătos urmează etapa propriu-zisă de detoxifiere. Acest lucru înseamnă realizarea unor cure de câteva zile (3 până la 7-10 zile, în funcție de toleranța fiecăruia)”, explică medicul timișorean.

Comentează pe opiniatimisoarei.ro

www.fortaviola.ro
TOTUL DESPRE ECHIPA TA
CITEȘTE ȘTIRILE, DEZBATE PE FORUM,
AFLĂ DETALII DIN CULISE, CĂȘTIGĂ PREMII

Demarează în programul Rabla 2011

SYMBOL Prima 1,2 16V 75 CP

OFERTA RENAULT ALL INCLUSIVE

0% avans** prin RENAULT Finance

5.800 €

WWW.RENAULT.RO

AUTO EUROPA S.R.L. - Str. Marelui nr. 1, TIMIȘOARA, TEL. 0256/ 803 411
*Căsuța Rabla: 1000 lei (valoare estimată); TIMIȘOARA, TEL. 0256/ 803 403
**Avans de leasing stabil cu trei rate de valoare: 0% (1.24%), calculat pe 36 luni, valoare reziduală 20%, cost finanțare 6,33% anual

SCRIF NET
SERVICII IT DE INCREDERE!



WWW.SCRIFNET.RO

OFFICE@SCRIFNET.RO

REPARAM SI FURNIZAM
calculatoare * laptopuri *
componente IT * imprimante
si consumabile
devisuram * recuperam date
instalăm programe *
cablam si administram rețele

Oferim consultanta in managementul serviciilor de sanatate - metoda DRG

Ne puteti apela la:

0726 39 75 73
0727 73 63 40

MEDICINA DE FAMILIE
OBSTETRICĂ-GINECOLOGIE
O.R.L.
INTERNE
CARDIOLOGIE
MEDICINA MUNCII
DERMATOLOGIE



PUNCT DE RECOLTARE
ANALIZE MEDICALE

TOMOGRAFIE COMPUTERIZATA

NOU! Consultatii Chirurgie Vasculara si Echo Doppler Arterial si Venos

Contact
Adresa: Str. Behelei nr. 2
Timișoara, Romania
Telefon: +40 356 265 091
Mobil: 0732 122 926
Fax: +40 356 265 091
e-mail: contact@selfmed.ro
(IN SPATELE BANCII BRD DE PE
BD. SIMION BARNUTIU)

Cele mai bune recomandări ca să scăpăm de stres

■ În zilele noastre, stresul a devenit ucigașul numărul unu în lume

SILVIA STAI

silvia.staia@opiniatimisoarei.ro

Principalele cauze ale stresului sunt grijile și conflictele, schimbările hormonale sau diferitele obiective pe care trebuie să le îndeplinim. Cele mai des întâlnite efecte ale stresului sunt anxietatea, oboseala, depresia, problemele digestive, insomnia. Iată câteva recomandări ce ne ajută să ne relaxăm și să ne echilibrăm psihicul și fizicul.

EXERCITIILE FIZICE - studiile arată că activitățile fizice moderate, făcute în mod regulat, îi pot ajuta pe cei cu depresii. Experții susțin că mișcarea produce endorfine, niște substanțe ce apar în creier în mod natural și care au proprietăți analgezice. Ele ajută la reducerea senzației de durere și cresc imunitatea corpului. De asemenea, exercițiile regulate ne protejează de apariția cancerului sau a bolilor de inimă, induc sta-



rea de bine, reglează tensiunea arterială și cresc încrederea de sine. Cele mai indicate sunt plimbările în pas alert, în fiecare zi, minimum jumătate de oră.

ALIMENTAȚIA - alimentele ce conțin anumite vitamine și minerale, consumate zilnic ajută la reducerea nivelului de

stres. Cele care conțin magneziu, ca spanacul, broccoli, iaurtul, dovleacul, bananele, avocado, nucile, caisele, stimulează producerea unui neurotransmițător ce induce relaxarea și somnul. Vitaminele C, E, cele din complexul B, acidul folic cresc imunitatea, stabilizează starea emo-

țională și reglează nivelul de cortizol, un hormon eliberat pe bază de stres. Alimentele bogate în aceste vitamine sunt varza, morcovii, portocalele, ananasul, cerealele integrale, strugurii, kiwi.

CIOCOLATA - experimentele au constatat reduceri ale nivelului hormonilor de

stres și ale altor schimbări biochimice asociate, la persoanele care se considerau foarte stresate și care au consumat 40g de ciocolată neagră timp de două săptămâni.

SEXUL - în timpul actului sexual sunt eliberați hormoni plăcerii, care atenuează efectele stresului. În plus, este o activitate ce arde calorii, ne scapă de durerile de cap, iar respirația greoaie permite o mai bună oxigenare a corpului. Practicat o dată sau de două ori pe săptămână, sexul crește nivelul imunoglobulinei A, ce ne apără de răceală și gripă.

MUZICA - un studiu efectuat la Universitatea din Buffalo asupra efectelor muzicii la pacienții operați la ochi a arătat nivele reduse de stres după operație, puls mai mic și tensiune arterială mai scăzută. Când ascultăm muzică, scade nivelul de adrenalină din creier și crește cel de serotonină, hormonul fericii.

Acest lucru este asociat cu stările meditative care ajută la creativitate și la relaxare, ceea ce reduce durerile acute și grăbește vindecarea.

REMEDII NATURISTE - aromoterapia dă rezultate foarte bune pentru reducerea stresului. Uleiurile esențiale de lavandă, bergamotă, santal, trandafir, ylang ylang sau iasomie, picurate într-o lampă specială cu apă, ne

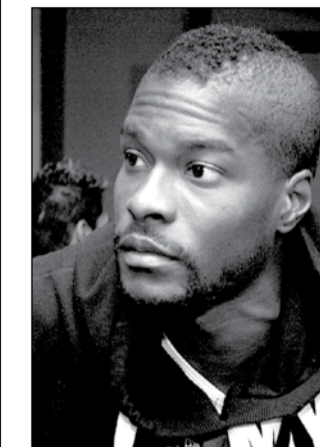
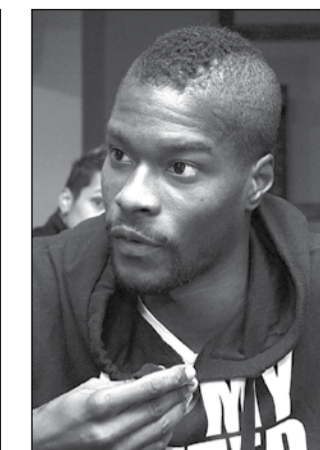
scapă de anxietate. Ceaiurile de valeriană sau de sunătoare sunt sedative naturale. Un efect relaxant obținem și dacă mestecăm câteva frunze de busuioc proaspăt de două ori pe zi. În loc să apelăm la medicamente, țigări sau alcool, care doar maschează problema stresului, mai bine folosim ginseng siberian sau balsam de lămâie, ce calmează sistemul nervos.

APA - ori de câte ori suntem nervoși sau supărați, este foarte indicat să facem un duș lung sau o baie cu sare de mare, de mai multe ori pe zi dacă avem posibilitatea. Apa are puterea să ne curețe la nivel energetic. Dacă suntem la mare, băile de soare moderate sunt binevenite, prin secreția și sinteza vitaminei D. Ele ne schimbă dispoziția și ajută la prevenirea unor boli ca diabetul sau scleroza multiplă.

UMORUL - fie că ne uităm la o comedie sau glumim cu prietenii, s-a demonstrat că râsul este una dintre cele mai bune terapii. Ajută la eliminarea stresului prin secreția serotonininei. De asemenea, crește imunitatea, datorită secreției de hormoni ce ajută la refacerea celulei. În plus, râsul implică și o activitate fizică ce lucrează mușchii abdominali și arde calorii. Este, deci, un mit că râsul îngrașă!

TOSAINT RICKETTS

În iarnă împlinește un an de când joacă ca atacant la Poli Timișoara. Are 24 de ani și este născut în Edmonton (Canada). După ce a ajuns să joace la Poli a intrat și în vederile selecționerului Canadei. Are deja 7 prezențe în prima reprezentativă a acestui stat și a înscris de două ori.



Fanii sunt cei mai tari la Timișoara. Îi iubesc!

națională, apoi am mers la universitate și a venit și transferul în Finlanda. Cam asta e povestea cu fotbalul.

În Canada soccerul nu e un sport popular. Părinții tăi nu te-au îndemnat spre alt sport?

Părinții mei sunt născuți în Jamaica, au crescut acolo până la 24 de ani, iar acolo fotbalul și atletismul sunt sporturile rege. Așa că pentru ei nu a fost ceva ieșit din comun. Oricum, ei m-au sprijinit de fiecare dată când am vrut să fac eu ceva.

Esti singurul sportiv din familie?

Mai am trei frați mai mari decât mine. Unul dintre frați joacă fotbal, însă nu e ceva serios. Un alt frate de-al meu, care m-a inspirat cel mai mult în viață, a primit o bursă la universitate, a terminat-o și acum are câteva afaceri. Toți din familia mea sunt oameni de afaceri în Canada. De altfel, mama mea are două restaurante, e o chestie de familie. Probabil că după ce voi termina cu fotbalul mă voi reprofila, mai ales că am și urmat cursurile la facultate.

În Timișoara nu te bagi în afaceri?

(Răde) Nu știu foarte multe despre piața economică din

Timișoara. Așa la prima vedere, faptul că sunt multe cafenele, discotecii și cred că o duc bine oamenii aici.

Vorbind de familie, în franceză, numele tău s-ar traduce toți sfinții! Asta a fost și ideea numelui pus de familia ta?

Nu. Este un nume dat de un frate de-al meu. Înainte de a mă naște eu, frații împreună cu familia s-au adunat seara și unul din ei a spus că a auzit un nume care i-a plăcut foarte mult: Tosaint. Mamei care stătea întinsă pe pat i-a plăcut și ei, așa că asta a rămas. Deci fratele meu m-a botezat.

Cum este Europa în comparație cu Canada?

Cea mai mare diferență este aceea de multiculturalitate. Canada este multiculturală. Acolo vezi toate culturile prezente. De exemplu în Edmonton, orașul meu este o mare comunitate de români. În Europa simt că e o singură cultură cu influențe mici din alte culturi. În Canada sunt foarte multe culturi care o influențează foarte mare.

Ce-ți place în Timișoara?

Cel mai mult și cel mai mult m-a impresionat dragostea asta pentru fotbal. Pasivitatea suporturilor pentru fotbal în Timișoara este ceva ce nu se poate descrie. Este cam așa

cum e în Canada cu hocheiul. Toată lumea iubește hocheiul, toți vorbesc doar despre hochei, toate ziarele sunt numai despre hochei.

Este o presiune pentru voi faptul că suporterii sunt așa pasionali?

Fanii sunt cei mai tari la Timișoara. Îi iubesc. Presiunea este tot mai mare în fotbalul de astăzi, însă din punctul meu de vedere presiunea este a fiecărui jucător în parte să joace cât mai bine, să dea totul pentru echipă în așa fel încât cariera sa să devină tot mai importantă, decât presiunea făcută de fani. Este o presiune pozitivă, atunci când lucrurile merg bine, când lucrurile nu merg bine, nu e chiar așa pozitivă, dar e normal să fie când ești sportiv.

Ce zici de faptul că președintele cluburilor din România sunt toată ziua la televizor, nu fac altceva decât să-și dea cu părerea despre jucători?

Nu sunt de acord să fie toată ziua acolo. Uitați-vă în Anglia. Acolo nu vezi patronii la televizor. Și fotbalul românesc ar trebui să o ia spre marile ligi din Europa: Anglia, Spania, Germania, acolo unde fotbalul se joacă pe teren nu pe la televizor. Acestea sunt ligi de top dintr-un motiv.

Ce nu-ți place în Timișoara?

Nu sunt foarte multe lucruri care să-mi displace, însă cel mai mult și cel mai mult e faptul că poți fuma oriunde în spații închise: mall, baruri, restaurante. În Canada e un pic diferit. Poți fuma doar afară și cred că așa este cel mai corect și civilizată.

Care e echipa ta favorită?

FC Barcelona. Tot timpul mi-am dorit să joc acolo, pentru oricine e un vis, însă stilul lor nu mi se potrivește. Ei au stil de pase foarte scurte, în timp ce mie îmi place să joc mult mai direct. Ar fi un vis. Stilul meu s-ar potrivi cred mai bine în Germania, Anglia.

După ce ai văzut că Chauncey Hardy, baschetbalist la Giurgiu a decedat în urma unui scandal, nu ți-e teamă că ai putea păți ceva în România?

Nu. În primul moment când am aflat mi-a părut foarte rău de el și de familia lui. Dar cred că în momentul în care ești sportiv și mergi în alte state în care nu ești obișnuit cu limba sau cu altele e bine dacă vrei să ieși în oraș să-ți alegi foarte bine anturajul și să eviți pe cât posibil aceste scandaluri. La el cred că a fost ghinion.

În momentul în care ai venit în România te-ai sfătuit cu Lars Hirschfeld, jucător care a evoluat în România la CFR Cluj?

Nu. De fapt nici nu știam că el a jucat în România. Călmea e că el e din același oraș cu mine și e și prieten cu frații mei mai mari.

Cât vei sta la Timișoara?

E greu să spun, să promit, pentru că de cele mai multe ori nu depinde doar de mine. Agentul meu caută de fiecare dată oferte tot mai bune, din toate punctele de vedere. Pentru mine este foarte frumos aici, dar să ne mai gândim și că ar fi ca cei de la club să dorască să mă vândă. Iar eu nu voi avea ce face.

E orașul în care te vei stabili? Ți vei întemeia o familie aici?

(Răde) Am doar 24 de ani. Cred că mama mea m-ar ucide.

Cum e o zi normală din viața lui Ricketts?

De obicei dorm. Îmi place să stau pe net, să mă joc Call of Duty sau War World III. Mai joc Fifa, cu ceilalți colegi și când sunt obosiți îmi place să mă relaxez.

Comentează pe opiniatimisoarei.ro

PUBLICITATE

mvt Am dezvoltat de la an la an activitățile companiilor Grupului MVT Logistik, telul nostru fiind acela de a oferi servicii cat mai sigure si complete, spre deplina satisfactie a partenerilor nostri. Privim calitatea nu ca pe un efort, ci ca pe un atribut al succesului. Va oferim:

•Transporturi rutiere de marfuri generale, interne si internationale•Transporturi ADR•Servicii rutiere expres•Depozitare interna si in spatiul UE•Servicii aeriene expres•Rezervari ferry-boat •Grupaje de marfuri•Intermedierea tuturor tipurilor de transporturi rutiere de marfuri

Chisoda, comuna Giroc, DN 59, Km8 + 550m stanga, jud.Timis;
Tel.: 0256287932; Fax:0256244821; E-mail:office@mvtlog.ro

www.mvtlog.ro

COMPLEX HOTELIER PARC ★★★★★

Un strop de liniste!

rezervari@buzias.ro, statiunemarketing@buzias.ro, www.buzias.ro

12
NOIEMBRIE 2011

De tinut minte!

LA MULȚI ANI, www.opiniatimisoarei.ro!

■ Site-ul nostru a împlinit 1 an în noua prezentare la 1 noiembrie

Zi de zi ne citiți cu tot mai mare atenție, ne comentați, ne semnalati reușele, dar și greșelile, ne lăudați și ne criticați deopotrivă, veniți cu idei și vă simțim mereu alături de noi. Pentru toate acestea, dragi cititori ai site-ului www.opiniatimisoarei.ro, cel mai tare site de știri din Timișoara, vă mulțumim!

De 1 noiembrie, pagina de internet a Opiniei Timișoarei a înregistrat deja peste 170.000 de vizitatori unici pe lună, de la lansarea ei, în actuala variantă, la 1 noiembrie 2010.

Diversitatea subiectelor, urmărirea evoluției lor, știrile din comunitate, informațiile de ultimă oră și actualizarea lor permanentă și exclusivitățile ne-au atras lună de lună tot mai mulți vizitatori care au revenit de fiecare dată.

Articolele sociale, economice, de eveniment sau politice și culturale, viața de noapte a Timișoarei, utilele, noutățile din muzică, film, din viața vedetelor, și, extrem de important, anchetele, toate laolaltă înseamnă exact informațiile de care cititorii opiniatimisoarei.ro au nevoie și pe care le așteaptă în fiecare zi de la noi.

Potrivit statisticilor oficiale oferite de sistemul de măsurare a audienței online Traffic.ro, www.opiniatimisoarei.ro a crescut, într-un an de peste 40 de ori ori ca număr de cititori unici care îl accesează într-o zi.

Dacă în septembrie 2010, media cititorilor care deschideau www.opiniatimisoarei.ro într-o zi era de aproximativ 200, astăzi acest număr a ajuns la peste 8000. (vezi de ex 26.10.2011, 27.10.2011, 30.10.2011 sau 31.10.2011)

De asemenea, conform traffic.ro, www.opiniatimisoarei.ro avea 5.772 de vizitatori unici pe lună, în septembrie 2010, iar astăzi a ajuns să depășească o medie de 150.000, cu un vârf de 172.090 de vizitatori unici în luna iunie a acestui an și un record de 43.905 cititori într-o singură zi, în 24.06.2011.

Odată cu numărul vizitatorilor care se informează zi de zi de pe www.opiniatimisoarei.ro a cres-



Echipa celui mai tare site de știri din Timișoara vă mulțumește încă o dată și va asigura că se va strădui în continuare să fie la înălțime.

cut și numărul afișărilor (click-uri făcute pe pagina de internet) pe care aceștia le fac, semn că, odată ajunși pe site-ul nostru, sunt interesați de mai multe subiecte, informații, fotografii sau imagini.

Potrivit măsurătorii oficiale traffic.ro, www.opiniatimisoarei.ro a ajuns, de la un număr de aproximativ 50.000 de afișări în octombrie 2010, la aproape o jumătate de milion în octombrie 2011.

www.opiniatimisoarei.ro în top 10 al site-urilor Regionale din România înlocuit de Traffic.ro.

Suntem mândri că într-un timp atât de scurt, am reușit să devenim un reper în presa online. Cu peste 60 de exclusivități și alte zeci de materiale de autor, anchete și reportaje, care au venit să întregescă știrile la zi din Timiș și Timișoara, www.opiniatimisoarei.ro a ajuns, în doar 1 an, un important canal media din care au fost preluate articole, fotografii și imagini de către colegii de breșă.

Astfel, video-uri, poze și informații în exclusivitate ale www.opiniatimisoarei.ro au devenit materiale cu greutate în principalele jurnale de știri ale Protv, Antena 1, Realitatea TV sau Antena 3.

De asemenea, portalurile centrale de știri, precum stirileprotv.ro, realitatea.net sau antena3.ro, ziare.com, hotnews.ro,



După campania derulată și pe www.opiniatimisoarei.ro, Andreas Cristea urmează un tratament în Spania

gsp.ro, sport.ro, adevarul.ro, dar și tabloidele libertate.ro, cancan.ro sau click.ro, au preluat o mulțime de articole marca www.opiniatimisoarei.ro.

Cu atâtea reușite, site-ul nostru a devenit și o principală sursă de informare pentru colegii din presă locală. Zeci de materiale pe care le-ați putut citi pe site-ul nostru în premieră, au fost mai apoi preluate ori prelucrate de

www.opiniatimisoarei.ro a acoperit cu succes câteva dintre subiectele fierbinți ale acestui an cum ar fi Evaluarea Națională 2011 (75.860 de accesări), Repartizarea pe licee (51.016 accesări) ori mult contestatul examen de Bacalaureat 2011 sau prima zi de școală când un elev a venit îmbrăcat cu un tricou având înscris un mesaj extrem de explicit (43.280 de accesări).

La capitolul cele mai comentate subiecte regăsim "Localitatea Banloc, zgduidută de un scandal de proporții!" (488 de comentarii), "Șocant! Un bebeluș promovează homosexualitatea în plin centrul Timișoarei pe un panou publicitar!" (258 de comentarii), "Bacalaureat 2011 Limbă română: se punctează sau nu 'Ultima noapte...'" la subiectul 3?" (197 de comentarii) sau "Timișoara, capitala emigranților din toată țara? Cum au fost asimilate 'viniturile'" (170 de comentarii).



Jurnaliștii și-au băut cafeaua în fiecare joi împreună cu cititorii pentru a afla direct de la ei pulsul orașului și problemele lor

Echipa www.opiniatimisoarei.ro s-a implicat în viața comunității și mai multe săptămâni la rând, jurnaliștii și-au băut cafeaua în fiecare joi împreună cu cititorii pentru a afla direct de la ei pulsul orașului și problemele cu care se confruntă, majoritatea subiectelor importante regăsindu-se și în publicația noastră de print, Săptămânalul Opinia Timișoarei.

Totodată, ne-am implicat într-o campanie umanitară pentru salvarea vieții unui băiețel de numai 4 ani, Andreas Cristea, care suferea de o boală necruțătoare și care avea nevoie de un tratament costisitor. Cazul său a fost preluat inclusiv de site-urile românilor din diaspora care au pus umărul la ajutorarea familiei. În acest moment, spun medicii de la Spitalul de Copii Louis

Site-ul www.opiniatimisoarei.ro, citat de cele mai importante site-uri de știri



Turcanu din Timișoara, micuțul este bine și e în Spania unde urmează un tratament.

www.opiniatimisoarei.ro a devenit principalul canal media care a readus în prim plan un sport care n-a avut parte de prea multă expunere în presă în ultimii ani: automobilismul!

Echipele de raliu Opinia Timișoarei Rally Team și Forța Viola Racing Team au avut un rol important și în campionatul Județean de Automobilism Timiș. Piloții celor două echipe, Alexandru Krepelka și-a adjudecat titlul de cel mai bun pilot din Timiș în 2011.

Și, nu în ultimul rând, www.opiniatimisoarei.ro este gazda unuia dintre cele mai populare concursuri din Timișoara: San Marzano și opiniatimisoarei.ro îți aduc prânzul la birou! Zilnic, de luni până vineri, site-ul nostru oferă câte 2 pizza delicioase cititorilor fideli! Am depășit deja numărul de 100 de pizza livrate câștigătorilor!

Dragi cititori, echipa celui mai tare site de știri din Timișoara vă mulțumește încă o dată și va asigura că se va strădui în continuare să fie la înălțime.



După bătrânețe: 77 de ani și... încă

Probabil că vă veți întreba: „După bătrânețe, ce...?": Ei bine, iată un rezumat a ce cred eu. După bătrânețe, vine răsplata! Dacă în viața ai respectat minim șapte priorități, atunci nu trebuie să te temi de ce va veni, după bătrânețe. Prima prioritate: să ai o relație profundă cu Divinitatea. A doua prioritate: să ai o relație bună cu tine însuși. Adică din când în când să te uiți în oglindă și să te chemi la taifas pe tine însuși. Să te judeci tu pe tine. A treia prioritate, care dacă le-ai îndeplinit pe primele două, vine de la sine: să ai o relație bună cu cei din jur! A patra prioritate, abia acum vine și este... sănătatea. Fără sănătate e mai greu să le pui în practică pe următoarele, dar (atenție!) nu imposibil. A cincea prioritate este să încerci să-ți respecti trupul, pe care l-ai primit, să-l îngrijești căci așa cum se spune că suntem creați după chipul și asemănarea Domnului, înseamnă căci corpul nostru este templul divin, purtător al scânteii cerești. A șasea prioritate ar fi să aduci viața pe pământ și să încerci să nu o distrugi. Să aduci urmași și să iubești și să protejezi tot ce Divinitatea a creat în jurul tău. A șaptea prioritate este cea care trebuie să încerci să te perfecționezi și să ajungi într-o postură socială, profesională și material - financiară cât mai bună. Iată că banii sunt cam pe ultimul loc în priorități și nu sunt cel mai important lucru în viață (cum cred unii!), deși lipsa mijloacelor financiare îngreunează câteodată punerea în aplicare a proiectelor personale, dar niciodată banii nu influențează proiectele... divine! Sigur că această listă a priorităților poate continua, fiind o problemă personală, dar aceasta ar fi lista "scurtă" minimală a șapte priorități. Fiecare om este liber în credința sa să-și adauge ce priorități sau restricții dorește, dar fără a încălca liberul arbitru al celorlalți. Cred că „giuvaerul” seferii noastre pe pământ, este tezaurizarea amintirilor noastre. Steiner spunea că... atunci când omul a trecut pragul morții, deci când și-a părăsit trupul fizic și eteric, sufletul se dăruiește mai întâi, în mod special, amintirilor legate de existența trecută. Știm că sufletul are nevoie de un anumit timp ca să se dezobișnuască de tot ce îl lega de ultima existență terestră. Deci, cred că e bine, ca atunci când sufletul îți pleacă să ai amintiri bune cu tine în zborul celést și nu amintiri odioase de crime și nedreptăți nemăsurate și neiertate. Eh, ca doar una e să aștepti judecata divină senin și împăcat, înconjurat de amintiri frumoase și alta să stai îngrozit rememorând nedreptăți necontenit. Cred că după bătrânețe profundă, omul trieste mai mult în trecut, amintindu-și și re povestindu-și trecutul tocmai pentru sufletul său. Această perioadă este propice împăcării cu sine și cu toți cei din jur. Data viitoare, despre... după!

Comentează pe [opiniatimisoarei.ro](http://www.opiniatimisoarei.ro)

FILME

CINEMA CITY
A naibii dragoste: 14:50
Aventurile lui Tintin - Secretul Licornului 3D: 13:40 15:50 18:00 20:10 22:20
Care-i numărul tău?: 14:50 17:10
Casa de vis: 18:40 20:40 22:40
Cei trei muschetari 3D: 13:30 15:50 16:20 18:10 20:30 22:50
În Timp: 13:20 15:30 17:40 20:00 22:30
Johnny English... se întoarce: 19:20 21:30
Killer Elite - Infruntarea: 19:20
O singură zi: 14:20 17:10 19:10
Pericol nevăzut: 21:40
Pumni de oțel: 16:40 21:30
Ștrumpfii 3D: dublat - 14:10

PARTY

JOI, 3 NOIEMBRIE
Bugar'd: Sexy Boom Boys by Catalin Botezatu
Play Lounge Club: Tequila Party
Life!Pub: Concert Rockabil
VINERI 4 NOIEMBRIE
Fratelli: DJ Rudy Stock'r
Zambara: Chris Carrier
Setup: B-Complex (Hospital Records, SK)
Daos: SADEWART
Bugar'd Pub: Videoteca cu Flow
Le Cinema: French Riviera rythms
SĂMBĂTĂ 5 NOIEMBRIE
Daos Club: Alternative Quartet
Setup Venue: Phi Life Cypher (London, UK) & Dragonu 47
Play Up: Hospital Party
Work Lounge Club: Hit the House Night
DUMINICĂ 6 NOIEMBRIE
No Name: No Name Biergarten
Life!Pub: Relax Music

EXPO

Papillon Café: expoziția de grafică a tinerei artiste Bianca Gădean, Schimbări de stare. Expoziția va sta pe simțe în perioada 27 octombrie - 24 noiembrie 2011.
Muzeul de Artă - Palatul Baroc: expoziția „Mutterland Wort”, ce poate fi vizitată până în 6 noiembrie.
Institutul Francez Timișoara: expoziția Ambronay - alt sat, altă poveste. Expoziția poate fi vizitată până în 5 noiembrie.
Galeria Calina - Spațiul de Artă Contemporană: expoziția de pictură Forever a artistului Kótele Róbert. Expoziția poate fi vizitată zilnic până în 27 noiembrie.
Timișoara - Muzeul de Arta - Palatul Baroc: Colecția de artă plastică întemeiată de Anna Kormendi și arhitectul Máté Csák. Expoziția poate fi vizitată până în 30 noiembrie zilnic de marți până vineri până la ora 16.
Muzeul de Artă - Palatul Baroc: Expoziția Colecției Kormendi-Csák.

SPECTACOLE

Teatrul German de Stat Timișoara: joi 3 noiembrie, ora 19.30, în sala Teatrului German de Stat, „Don Carlos”, de Friedrich Schiller în regia lui Alexander Hausvater.
Teatrul German de Stat Timișoara: duminică 6 noiembrie, ora 17.00, în sala Teatrului German de Stat, «Frumoasa și Bestia», de Simona Vintilă.
Filarmonica Banatul, sala Capitol: joi 3 noiembrie, ora 19.00, sub conducerea maestrului Gheorghe Costin, recital de bijuterii muzicale interpretate la vioară, acompaniată de orchestra simfonică a filarmonicii.
Filarmonica Banatul, sala Capitol: vineri 4 noiembrie, ora 19.00, un concert de muzică din filme interpretat de artiștii filarmonicii care cântă la instrumente de suflat. Dirijor - Aurel Manciu din Germania, care este și inițiatorul acestui proiect interesant.
Teatrul Național Timișoara: joi, 3 noiembrie, ora 19.00, Studio 5, Crize sau Încă o poveste de dragoste de Mihai Ignat, un concept de Roberta Popa Ionescu.
Teatrul Național Timișoara: vineri, 4 noiembrie, ora 19.00, Studio 5, Crize sau Încă o poveste de dragoste de Mihai Ignat, un concept de Roberta Popa Ionescu.
Teatrul de copii Iulia: duminică 6 noiembrie, ora 11, spectacolul Lupul Fioros.
Scârț Loc Lejer: vineri 5 noiembrie, ora 19.30, Ferma Animalelor - spectacol cu cântec - adaptare după romanul lui George Orwell.
Scârț Loc Lejer: sâmbătă 6 noiembrie, ora 19.30, Ferma Animalelor - spectacol cu cântec - adaptare după romanul lui George Orwell.
Teatrul Național Timișoara: duminică 6 noiembrie, ora 19.00, Sala 2 Iulius Caesar după William Shakespeare, un spectacol de Alexander Hausvater.



poveste de dragoste de Mihai Ignat, un concept de Roberta Popa Ionescu.

Teatrul Național Timișoara: vineri, 4 noiembrie, ora 19.00, Studio 5, Crize sau Încă o poveste de dragoste de Mihai Ignat, un concept de Roberta Popa Ionescu.

Teatrul de copii Iulia: duminică 6 noiembrie, ora 11, spectacolul Lupul Fioros.

Scârț Loc Lejer: vineri 5 noiembrie, ora 19.30, Ferma Animalelor - spectacol cu cântec - adaptare după romanul lui George Orwell.

Scârț Loc Lejer: sâmbătă 6 noiembrie, ora 19.30, Ferma Animalelor - spectacol cu cântec - adaptare după romanul lui George Orwell.

Teatrul Național Timișoara: duminică 6 noiembrie, ora 19.00, Sala 2 Iulius Caesar după William Shakespeare, un spectacol de Alexander Hausvater.



Poli și Argeș s-au întâlnit în B în urmă cu jumătate de secol

■ Cele două echipe s-au înfruntat ultima oară în 2009, atunci când Poli a bătut cu 2-1

DAN DUȚU
 dan.dutu@opiniatimisoarei.ro

neagră etapă din istoria Politehnicii. Italianul Claudio Zambon a apărut, "în ecuație", în primăvara lui 2000, înainte de finalul aceluși sezon, când încă echipa era în B. Cu el în rol de patron (neoficial), Poli va pierde în ultima etapă din 1999/2000 (înaintea italianului investitor la echipă era Eugen Seracin) la Rm. Vâlcea, 1-4, și va retrograda, dar va scăpa ulterior grație locului primit de la Dacia Pitești. Zambon va fi, oficial, instalat patron de către Primărie, în vară, după ce s-a bătut palma cu Constantin Stroe. La echipa de pe Bega antrenor secund era Valentin Velcea, actualul "principal" al echipei bănățene.

Doi pitesteni au ajutat Timișoara

Vechea echipă a Politehnicii Timișoara a retrogradat definitiv în Divizia B în anul 1997, dispărând de pe prima scenă fotbalistică a țării, deși beneficia de jucători cu nume ca Iosif Rotariu (actualul secund al lui FCU Poli), Mugur Gusatu sau Adrian Săvoiu. Timp de doi ani, Poli n-a reușit să revină în Divizia A, ba mai mult, un an mai târziu a retrogradat chiar în al treilea eșalon. Din milă, respect sau interes, Constantin Stroe și Gabriel Sicoe, conducătorii clubului FC Argeș, au decis ca să sacrifice pe Dacia Pitești pentru binele Timișoarei. Deși cele două echipe nu au evoluat în aceeași serie a Diviziei B în sezo-

WWW.OPINIATIMISOAREI.RO

LIVE TEXT



POLI TIMIȘOARA



FC ARGEȘ

Sâmbătă, 5 noiembrie, ora 12.00 Stadion: Dan Păltinișanu Arbitru: Adrian Comanescu

nul 1999-2000, Dacia și-a cedat locul său și o parte dintre jucători, printre care Alin Chița, Cristi Brațu (finul lui Zambon), Marius Diță și Daniel Stanciu (n.n. pură coincidență de nume cu actualul manager sportiv al Timișoarei). Cel care a beneficiat de gestul de caritate al lui Stroe și Sicoe a fost patronul lui Poli Timișoara, italianul Claudio Zambon. În loc să pornească o strategie de revitalizare a fotbalului timișorean, Zambon și-a bătut joc de lotul avut la dispoziție și de echipa sa. După ce a terminat pe locul opt în primul an, Zambon a reușit să se certe cu toată lumea, inclusiv cu proprii jucători. În sezonul 2001-2002 Poli a trimis în teren numai juniori și a înregistrat rezultate umilitoare: 1-8, 0-7 (de trei ori), 1-7 (de două ori), 0-6 (de două ori), 1-6 sau 0-5, în timp ce un scor de 0-3 era o adevărată realizare. La sfârșitul campionatului, Poli Timișoara a terminat

Dacia a cedat locul

Reprezentanții cluburilor Dacia Pitești și FC Politehnica Timișoara au ajuns la un acord total, în conformitate cu prevederile regulamentului de organizare, pentru schimbarea locurilor în campionatul de fotbal. Conform unui protocol încheiat, secția de fotbal a clubului sportiv Dacia Pitești renunță la dreptul de participare în campionatul Diviziei B, seria a II, începând din sezonul competițional 2000/2001, în favoarea echipei FC Politehnica Timișoara, în baza unor precizări și condiții ce trebuie respectate de reprezentanții părților. La negocieri, din partea clubului Dacia Pitești a fost prezent directorul general al Uzinelor Dacia, Constantin Stroe, iar din partea grupării timișorene au luat parte primarul în exercițiu al Municipiului Timișoara, Gheorghe Ciuhandru și patronul echipei, Claudio Zambon, plus alți cinci reprezentanți ai clu-

bului. Poli Timișoara a retrogradat la sfârșitul sezonului competițional 1999/2000, în Divizia C, ocupând locul 15, cu 42 de puncte (-9 la adevăr). Dacia Pitești a terminat sezonul pe locul 4, acumulând 54 p. În 1997-99 Poli nu reușește să revină în prima divizie, iar în anul 2000 echipa termină din nou pe locul 15 și trebuie să părăsească divizia B. Dacia Pitești îi oferă locul ei și Poli va evolua încă în divizia secundă (2000-'02). Echipa ajunge pe mâna lui Zambon. Nemulțumit, probabil, de prestația jucătorilor, italianul intră în conflict cu ei, le adresează cuvinte jignitoare, le spune să-și trimită prietenile și soțiile la produs dacă au nevoie de bani, îi sechestrează într-un motel din Timișoara și în cele din urmă aceștia părăsesc echipa. Noii jucători care i-au înlocuit nu pot evita ultimul loc, FRF contribuie cu o penalizare de 15 puncte și Poli a fost singura echipă din istoria țării care a terminat întrecerea cu un punctaj negativ. Pentru ca nebulina să poată începe, în divizia C, ediția 2000-'01, pe locul 2 termină AS Politehnica, echipă nu promovată (n.n. deci nu poate fi adevărată această echipă nu a fost niciodată afiliată la FRF), apoi aceasta se va clasa pe locul 8 în sezonul următor (firește, divizia C, organizată de FRF). În 2002-'03 divizia C ar fi trebuit să aibe două echipe Politehnice și asta pentru că legile europene intra destul de greu sau niciodată în România.

Comentează pe www.fortaviola.ro

OPINIE
VIOREL SCRECIU



Nimic despre fotbal

De multă vreme în România nu se mai vorbește despre fotbal în adevăratul sens al cuvântului. Este mai degrabă o discuție, aproape interminabilă, despre corupție și violență. Chestiunile colaterale au ajuns, din păcate, să facă subiectul articolelor de ziar și al talk-how-urilor televizate. Aproape că nu există zi sau etapă în care aceste probleme, care ar trebui să fie străine fotbalului adevărat, să nu sară în evidență mai mult decât prestația, de altfel jalnică, a jucătorilor din teren. Să rememorăm câteva exemple din ultima vreme.

1. Conducerea fotbalului românesc, în frunte cu șeful ferefului și al ligii „profesioniștii”, este cercetată de DNA pentru abuz în serviciu.
2. Trei din foștii conducători ai arbitrilor au fost, sau sunt, încarcerati și cercetați de aceleași organe de anchetă.
3. În ultima etapă, la meciul Petrolului cu Steaua, un huligan lovește un jucător telist, iar un întreg stadion cere sânge și moartea adversarilor.
4. Într-o altă partidă, Steaua-Rapid, jucătorii se iau la bătaie sub ochii spectatorilor și a milioanele de telespectatori.
5. O parte din galeria Petrolului ia cu asalt autocarul celor de la Astra și sparge cu pietre geamurile vehiculului care îi transporta pe jucători.
6. În ligile inferioare scandalurile și bătăile între jucători, jucători-conducători și arbitrii sunt la ordinea zilei.
7. În ziua în care M.Sandu este chemat la DNA, din fața acestei instituții, câțiva membrii ai galeriei Craiovei, care nici măcar nu apucaseră să protesteze împotriva dezafilierii echipei lor, au fost băgați de jandarmi în dube și amenințați. Deh! E mai ușor să „salți” patru oameni de pe trotuar decât să îi înfrunți o adunătură de huligani autodenumiți ultras.
8. Antrenorul Astrei, Șumudică, după zece meciuri fără înfrângere, își dă demisia din cauza amestecului patronului în alcătuirea echipei. Parcă am mai auzit asta și pe la alții!
9. Apropos de Astra. Echipa prahoveană riscă să piardă și „la masa verde” meciul cu Rapidul pentru că a folosit șase jucători extracomunitari în loc de cinci. Halal profesionalism!
10. De când oficialii formației de liga a doua Săgeata Năvodari i-au acuzat pe cei de la FC Snagov că au încercat să „cumere” meciul. Ehei! Păi dacă începem să facem inventarul blaturilor din fotbalul românesc nu ne-ar ajunge hărtia de ziar pe următorii cinci ani. Lista ar putea fi, firește, întreagă. Dar oare cine sunt cei care ar trebui să fie responsabili pentru toate acestea? Probabil răul, ramul... și miorța... lae... buclăe.

AVENTURILE LUI TINTIN: SECRETUL LICORNULUI

Bazat pe celebrele și îndrăgite personaje create de Hergé, filmul urmărește aventurile unui tânăr și îndrăzneț reporter pe nume Tintin (interpretat de Jamie Bell) și ale credinciosului său câine Snowy. Din clipa în care Tintin devine posesorul unei machete de vapor care ascunde un secret bine păstrat de secole, Ivan Ivanovitch Sakharine - un individ ticălos și diabolic - pornește pe urmele lui. Sakharine (interpretat de Daniel Craig) este convins că Tintin a furat neprețuita comoară a unui pirat pe nume Red Rackham. Cu ajutorul lui Snowy, al istețului dar impulsivului Căpitan Haddock (interpretat de Andy Serkis) și al detectivilor Thompson și Thomson (Simon Pegg și Nick Frost), Tintin va străbate jumătate de mapamond, într-o cursă nebunească, în căutarea Licornului, epava unui vapor care ascunde o comoară... dar și un vechi blestem.



Spectacol cu Petrică Moise

Unul dintre cei mai longevivi cântăreți de muzică populară din Banat celebrează în această lună 40 de ani de când cântă din suflet pentru bănățeni. Va concerta la Opera Națională din Timișoara. Îndrăgitul interpret va sărbători cei 40 de ani de activitate tot pe scenă, printr-un concert special numit "Țara mea-i Banatu' meu", la care vor fi invitați oaspeți de seamă și interpreți de folclor de valoare. Vor urca pe scenă, alături de el, Benone Sinulescu, Ana Păcățiuș, Sava Negrean Brudașcu, Gheorghe Turda, Traian Jurchela, Carmen Popovici, Mariana Deac, Petrică și Ramona Viță, Eugen Mihăilă, Luciana Maria Ene, Titus Frunzaverde, Pera Teodorovici și Tamburașii, Petrică



Pasca, Radu și Ilie Vincu și Orchestra Virtuozii Banatului.

Concertul va avea loc în 12 noiembrie, începând cu ora 19:00. Biletele pentru spectacol se găsesc la Agenția Teatrului Național, între orele 11:00 - 19:00. Costă 40 de lei un bilet, iar cei care doresc să stea la balcoane vor scoate din buzunar 40 de lei pentru două locuri.

HOROSCOP

BERBEC
 Nu lăsați persoanele din anturaj să vă influențeze. Veți lua niște decizii care vor marca viitorul dumneavoastră și al familiei. Cariera profesională, dar și viața personală se pot schimba major în urma acestor decizii.

GEMENI
 Vorba multă, sărăcia omului. E timpul să muncii și să culegeți niște roade sădite în timpul verii. Aprecierile nu întârzie să apară, dar numai în cazul în care aveți grijă să vă faceți treaba.

RAC
 Bani vin dintr-o direcție neașteptată. O moștenire în familie sau o rudă îndepărtată nu uită ce ați făcut pentru ea în urmă cu mult timp. Acum e vremea răsplatei, iar contul dumneavoastră va suferi o modificare consistentă. În bine, desigur.

TAUR
 Toate demersurile pe care le faceți în această perioadă au un singur rol: liniștea familiei. Tot ce trebuie să luați în calcul este felul în care aveți grijă de persoana iubită. Munca multă nu este o scuză!

LEU
 Aveți nevoie de un concediu sau măcar de câteva zile libere în care să vă încărcați bateriile. Munca din ultimele săptămâni a fost epuizantă, deși nu vreți să recunoașteți asta. Faceți-vă un cadou: plecați un weekend de parte de lume!

FCIOARĂ
 Veștile bune ajung și la dumneavoastră. După o perioadă în care ați fost destul de stresați din cauză că ați avut niște așteptări care nu s-au realizat, iată că lucrurile încep să se îndrepte. Trebuie doar să aveți răbdare.

BALANȚĂ
 Cariera este pe primul plan. Urmați-vă instinctul atunci când trebuie să luați o decizie profesională. Nu veți regreta, ba mai mult, șefii vor aprecia curajul și inventivitatea de care dați dovadă.

SCORPION
 Sunteți mai relaxat. O călătorie care v-a tensionat s-a sfârșit și puteți să vă puneți ordine în gânduri, dar și să le arătați șefilor că sunteți o persoană pe care pot conta. Tot ce trebuie să faceți în perioada următoare este să fiți mai insistent.

SĂGETĂTOR
 Dragostea revine în prim plan în viața dumneavoastră. Cineva vă face ochi dulci și, dacă n-ați observat până acum, cu siguranță o să priviți altfel lucrurile în viitorul apropiat. Lăsați-vă pradă instinctului. Nu aveți nimic de pierdut.

CAPRICORN
 Proiectele la care ați muncit din greu în ultimele săptămâni încep să se concretizeze. Rezultatele obținute nu vă vor dezamăgi, dimpotrivă, lucrurile încep să arate tot mai bine. Continuați în aceeași direcție.

VĂRSĂTOR
 Activitatea profesională trece prin niște încercări. Vă gândiți serios să vă schimbați domeniul de lucru, dar aveți câteva rezerve care vă țin în loc. Aveți răbdare, totul se va rezolva de la sine foarte curând.

PEȘTI
 Banii vă cam lipsesc și noi oportunități nu se ivesc în zare. Nu dezarmați. Urmați sfaturile prietenilor mai în vârstă, care vor să vă ajute. Vă pot da câteva idei foarte bune.

