

24 de puncte operative
în România

Oferă o gamă completă de servicii bancare
pentru clientela română și cea italiană
prezentă în România

Arad, B-dul. Revoluției, Nr.88
Tel: 280.503, 280.547

ADEVĂRUL

Cotidian independent Arad

ASTRA
**ASTRA VAGOANE
CĂLĂTORI**
Singurul producător
de confort din domeniu
Str. Petru Rareș 1-3
Tel: 233.651 Fax: 258.168
e-mail:
astra.calatori@astrac.rdsar.ro

Anul XVII,
nr. 4425

16 pagini

MĂRȚI, 25 IANUARIE 2005

6.000 lei

Publicație
auditată de
BRAT
Tiraj mediu
zilnic vândut:
27 845

adevarul@arad.ro; adv.pub@arad.ro

http://adevarul.arad.ro

Mătasea revoluției kievene

Ștefan Tabuia

Știm despre Ucraina că a fost cel mai mare stat, după Rusia, din componența Uniunii Sovietice, că are un regim post comunist la fel de dur precum cel din vremea dictaturii. Mai știm că este un stat nuclear, stăpânit de o putere nervoasă, gata să sară la bătaie cu vecinii, în special cu noi românii. Nu mai departe decât în toamna trecută, navele ucrainene încălcău în mod brutal și în chip repetat apele teritoriale românești, gata să deschidă focul în caz de tentativă de împiedicare a abuzurilor de la frontieră. Contenciosul legat de canalul Bâstroe a adus Ucraina și România la Curtea de Apel de la Haga, iar comunitățile românești de pe teritoriul răsăritean bătut de crivățul intoleranței etnice au fost obligate să îndure un tratament discriminatoriu și mai apăsător din partea furioaselor autorități kievene. Desprinsă doar pe jumătate din îmbrățișarea mortală a ursului siberian de la Moscova, Ucraina nu dădea semne că ar dori cu adevărat să aibă a face cu democrația și cu libertatea. Sub președinția lui Leonid Kucima, ziaristii au fost strânși cu ușa în zona unghiilor până s-au cumintit, iar cei îndărătnici s-au trezit cu un glonț în cap. Una peste alta, țara lui Ivan Turbincă nu se arată în nici un fel dornică să întoarcă privirile spre Occident.

Iată însă că într-o bună zi ne-am trezit în fața unor imagini TV incredibile: liberalul Iuseenko, un bărbat impunător și mândru la propriu s-a ridicat la lupta hotărâtă cu tirania unui regim autoritar și dur, înfruntându-l într-o competiție electorală unică prin emoționanta sa evoluție pe aparatcicul Ianukovici. Revoluția portocalie declanșată de zeci și sute de mii de ucraineni adunați pe „Maidanul” din Kiev a impresionat prin dramatismul manifestărilor pașnice pentru democrație și libertate, pentru independență.

(Continuare în pagina 6)

Col (r) Vasile Heredea, despre „ancheta” Spiroiu

Generalul Bădălan a făcut o mare greșală când a scos armata în stradă cu muniție de război



Foto: V. Musca

Vasile Ionel Heredea era în decembrie '89 comandantul Batalionului 1 infanterie al regimentului mecanizat din Cetatea Aradului. În dimineața de 21 decembrie a primit ordin să se deplaseze cu o parte a batalionului, cu transportatoare blindate, cu armament și cu muniție de război pentru a opri demonstrații care se deplasau pe Bulevardul Revoluției (Republicii) spre clădirea Comitetului județean de partid. Încercarea nu a avut succes deși s-au tras focuri de avertisment, așa că, până la urmă, dispozitivul de apărare s-a fixat pe liniile de tramvai din actuala Piața a Revoluției. Cpt. Vasile Heredea și militarii din subordine simpatizau și ei cu demonstrații.

În calitatea lui de comandant de dispozitiv a ajuns în situația ingrată de a se afla între demonstrații, în rândurile cărora se aflau numeroși cunoscuți, și superiori lui, respectiv maiorul Eugen Bădălan, șef de

stat major al Diviziei de la Oradea și prim secretar, Elena Pugna, comandantul forțelor militare din garnizoana Aradului. La Arad se mai găsea atunci, cu misiunea de a înăbuși revolta, Ilie Matei, secretarul CC al PCR.

Prin urmare, depozitiile lui Vasile Heredea în clarificarea evenimentelor ce au avut loc în decembrie '89 la Arad și a rolului jucat de actualul șef al Statului Major General al Armatei în desfășurarea „ostilităților” sunt extrem de revelatoare. Nici o persoană sau comisie care vrea să stabilească adevărul nu-l poate ignora pe Vasile Heredea. Cu el a discutat și generalul Nicolae Spiroiu în cadrul „anchetei” desfășurate la Arad și despre care discutăm în continuare.

A consemnat
Ioan Tuleu

(Continuare în pagina 5)

ABONEAZĂ-TE LA

ADEVĂRUL

PENTRU CA TU SĂ FII BINE INFORMAT!

Abonamente se pot face
atât la factorii poștali,
cât și la oficiile poștale din fiecare localitate.

Prețul
abonamentului este
de 90.000 lei

Procurorul criminalist Micle Blag

Copleșit sufletește de povara unor suspiciuni grele

● Cazul Trifa - măr al discordiei între prieteni și colegi

Blag Micle este unul dintre procurorii criminaliști cu cea mai mare experiență din cadrul Parchetului de pe lângă Tribunalul Arad. A fost cel dintâi procuror care a instrumentat „Cazul Traian Trifa”. Totodată, este unul dintre cei „acuzați” de către judecătorul magistrat Ioan

Trifa, tatăl lui Traian, că nu și-a făcut datoria așa cum ar fi trebuit. Blag Micle ne-a acordat un scurt interviu, în exclusivitate, în care își expune punctul de vedere referitor la acest caz, și trece în revistă activitatea sa de până acum. Citiți în pagina 8.

Hora Unirii, în Piața Revoluției



Foto: V. Musca

Zeci de arădeni s-au adunat ieri pe platoul Palatului Administrativ pentru a asista la manifestările organizate de Primăria Municipiului, cu prilejul împlinirii a 146 de ani de la Unirea Principatelor Române. Programul manifestărilor a debutat cu intonarea Imnului de stat de către Corurile Filarmonicii Arad, Corul „Emil Montșia”, corul Liceului de Artă „Sabin Drăgoi” și corul Veteranilor de război. A urmat o rugăciune de binecuvântare, rostită de Episcopul Aradului, Hălmagiului, Ienopolei și Hunedoarei - P.S. Timotei Sevcicu.

Nadia Bodran
(Continuare în
pagina 5)

Ultima oră
Comisarul-sef Gheorghe
Țica - la spital

Ieri dimineață, șeful Poliției Municipiului Arad, Gheorghe Țica a fost internat de urgență la Spitalul Militar din Timișoara, din cauza unor probleme cardiace și a glicemiei ridicate. Vom reveni.

R.D.

Castigati Bine
Munciti Trăiti
Canada
Québec

Clădirea Proiect SA, Bd. Decembrie 21
Tel: 214 676

Old gallery
STR. CICIO POP NR. 19

OFERIM SPRE ÎNCHIRIERE
SPAȚII COMERCIALE amenajate

15 euro/imp.

Tel 338.244
0721.269.703

Finanțare europeană Patru milioane de euro pentru Centrul de Afaceri din Pecica

Primarul orașului Pecica, Iustin Cionca, a fost invitat în conferința de presă organizată de Consiliul Județean, pentru a prezenta câteva detalii despre Centrul de Dezvoltare a Afacerilor, ce urmează să se înființeze în localitate.

Centrul are ca punct de plecare un proiect cu finanțare Phare - Coeziune Economică și Socială 2004-2006, proiect ce va fi depus la Timișoara în 28 ianuarie. Dacă proiectul va fi declarat câștigător, valoarea investiției se va ridica la patru milioane de euro, din care 90 la sută - fonduri nerambursabile. Diferența va fi suportată de administrația locală, în colaborare cu CJA, partener al centrului.

Proiectul cuprinde o zonă industrială, un centru de pregătire și formare profesională și un terminal.

„S-a vândut deja prima suprafață pentru o fabrică de accesorii auto, iar primii angajați sunt plecați în Italia la specializare. Partea noastră de investiție este, deocamdată, de 21.000 de euro, de care ne vom

folosi pentru scoaterea din circuitul agricol al terenului. Incubatorul de afaceri a mai beneficiat deja de două finanțări, una pentru Planul Urbanistic de Detaliu, iar cealaltă pentru un turmeu de promovare desfășurat în Italia. La acest turmeu am beneficiat de prezența d-nei rector a Universității „Aurel Vlaicu”, prof. univ dr. Lizica Mihuț, care ne va fi parteneră la centrul de pregătire profesională”, a declarat primarul orașului Pecica.

Proiectul va intra, într-o primă fază, în competiție cu celelalte trei județe din regiune și este deja o prioritate în Consiliul Regional V Vest, întrucât doar Hunedoara a mai depus un proiect pe infrastructură de afaceri.

În câteva cifre, zona industrială se va întinde pe 16 hectare, iar incubatorul va ocupa 1,6 hectare, din care 5.800 de metri pătrați sunt destinați spațiilor cu destinație industrială, iar altele 2.000 vor fi ocupați cu birouri.

Sorina Ambruș

Vindem hârtie pentru ambalaj la preț deosebit de avantajos - 12.000 lei/kg -

la sediul redacției „Adevărul” (B-dul Revoluției nr. 81).
Informații la telefon: 281797.

„Convorbiri pe aceeași arcă”

Biblioteca Județeană A.D. Xenopol reia tradiția „Convorbirilor pe aceeași arcă”, invitându-i pe toți cei pasionați de literatură miercuri, 26 ianuarie, ora 11, în Sala „Atelier”. Ediția este închinată memoriei scriitorului arădean Dorel Sibii și cu acest prilej se va lectura povestea „Zăna alună cea bună”. Elevii Școlii Generale nr. 5 vor surprinde în cuvânt și culoare personajele poveștii.

Cronica mărunță

● O firmă de turism din Arad își parchează autobuzele pe str. Lăcului, pentru a lua în cursă pasageri pentru diferite destinații, fapt ce îngreunează circulația, formându-se ambuteiaje. Se pare însă că nici organele de poliție nu se sesizează pentru a pune capăt acestui „balamuc”.

● În fata blocului X19 din cartierul Vlaicu s-a lucrat la iluminatul public, montându-se încă trei stâlpi. „Rezultatul” acelei lucrări de amplasare a fost faptul că nici un bec din zonă nu mai funcționează. Poate ar fi mai bine ca Primăria să-și mai trimită oamenii pe teren să verifice ceea ce au dorit să se repare.

● Intersecția străzii Oitului cu Agricultorului s-a transformat într-o adevărată „pescărie”, din cauza bălților care s-au format aici. Zona nu mai poate fi traversată decât cu cizme de cauciuc sau cu mașina, asta în cazul în care aceasta este în stare bună și nu există riscul de a lua apă... Aviz amatorilor.

● Ca în fiecare week-end, agenții de circulație au avut de-a face cu mulți șoferi care au consumat băuturi alcoolice înainte de a se urca la volan. Astfel, Inspectoratul Județean de Poliție s-a „oferit” să „păstreze” pentru trei luni permisele de conducere ale numitorilor: Petru Minodor Andor (19 ani), Silviu Cornel Deac (25 de ani), Dorin Gheorghe Cămeniță (40 de ani), Marin Cheja (54 de ani), Daniel Valentin Mazere (36 de ani), Cristian Daniel Szlaninka (29 de ani), toți din Arad, Dorin Varga, de 27 de ani, din Chișineu-Criș, Gabriel Ștefănescu și Ionel Curteanu, ambii din Nădlac, Traian Onorlu Roman, de 22 de ani, din Moneasa, Mircea Mogiș, de 67 de ani, din Păuliș și Finottelo Adelchi, de 47 ani, cetățean italian.

● A fost introdus în arestul Poliției Valentin Căpățână, 38 de ani, din Brașov. Bărbatul are de executat 5 ani de închisoare pentru infracțiunea de înșelăciune. În schimb, Ioan Duma, de 42 de ani, din Sântana, a fost predat poliștilor din cadrul IPJ Bihor, infractorul fiind căutat pentru comiterea mai multor furturi în acest județ.

Accident mortal la Zimand-Cuz

Alaltăieri seară, în jurul orelor 19.30, pe raza localității Zimand-Cuz (DN 79), județul Arad, Alexandru Iosif Kiss, de 54 de ani, din localitatea Andrei Șaguna, în timp ce se afla la volanul Daciei proprietate personală pe direcția Arad-Chișineu-Criș, a pierdut, din neatenție, controlul volanului, intrând pe contrasens. Din nefericire, Dacia a intrat în coliziune frontală cu un autoturctor marca Volvo, aflat în cuplu cu o semiremorcă-cisternă de transport produse petroliere. Vehiculul de mare tonaj era condus regulamen-

tar, din sens opus, de Pavel Cristian Z., de 26 de ani, din Chișineu-Criș. În urma impactului, extrem de puternic, Alexandru M., de 32 de ani, din localitatea Zimandul-Nou, județul Arad, pasager în autoturismul Dacia, a decedat pe loc. Conducătorul autoturismului a fost accidentat grav, iar doi pasageri din mașină au suferit, de asemenea, răni destul de serioase.

Șoferul Daciei era pensionar și poseda permis de conducere categoria B din anul 1997.

E. Pantea



Foto: V. Obșitoș

Gardienii publici din Arad vor protesta și în Capitală!

Gardienii publici așteaptă de mai bine de o săptămână un răspuns din partea edililor locali, în ceea ce privește situația locurilor lor de muncă. Reamintim că, la 1 ianuarie a intrat în vigoare Legea Poliției Comunitare, lege care se pare că va lăsa foarte mulți gardieni pe drumuri pentru că nu îndeplinesc condițiile impuse. Din această cauză, în urmă cu mai bine de o săptămână, gardienii erau pe punctul de a protesta pe platoul Palatului Administrativ. Însă au fost convinși de prefectul Aradului Cristian Stragea să renunțe, pentru moment, promițându-le că va încerca să-i ajute. De atunci gardienii tot așteaptă un răspuns...

Dorina Verdeș, liderul sindicatului „Solidaritatea”, din cadrul

Corpului Gardienilor Publici (C.G.P.) Arad, spune că gardienii mai așteaptă câteva zile răspunsul din partea edililor, iar dacă nu-l vor primi vor organiza mitingul care trebuia să aibă loc în urmă cu mai bine de o săptămână. Mai mult decât atât, Dorina Verdeș susține că, în primele zile ale lunii februarie, gardienii din toată țara se vor uni pentru o acțiune de protest în Capitală. „Nu vom lăsa lucrurile așa. Am vorbit cu toți colegii din țară, iar dacă nu vom primi răspunsuri favorabile suntem hotărâți să mergem mai departe. Ne vom organiza și vom merge la București”, a mai adăugat liderul sindicatului „Solidaritatea”.

Nadia Bodran

Captură la Nădlac Mașină de 60.000 de euro - furată din Italia

Polițiștii de frontieră de la Nădlac au reținut pentru cercetări amănunțite un cetățean român, Cristinel P., de 24 de ani, care încerca să intre în țară la volanul unui Mercedes cu numere de Polonia. Suspiciunea poliștilor a fost dată de faptul că tânărul avea un comportament cam agitat, în comparație cu ceilalți participanți la trafic.

La verificări, s-a constatat că seria pansonată a caroseriei prezenta urme de „îmbunătățire”, întrucât nu corespundea cu cea a unui autoturism Mercedes. Cetățeanul român a declarat că mașina aparține unui cetățean polonez, stabilit în Italia, prezentând în acest scop și o împuternicire autentificată la un notar public.

„Polițiștii de frontieră au stabilit, în cele din urmă, că autoturismul, în valoare de aproximativ 60 de mii de euro, a fost furat din Italia în noiembrie, anul trecut. Astfel, s-a luat măsura reținerii mașinii la sediul Inspectoratului, iar șoferul este cercetat pentru uz de fals”, a declarat subcomisar Ion Mareș, purtător de cuvânt al Inspectoratului Județean al Poliției de Frontieră.

Sorina Ambruș



BANCA COMERCIALĂ ROMÂNĂ
ofera:

POS : Terminal electronic pentru plata marfurilor prin intermediul cardurilor in lei si valuta

BCR va ajuta sa fiti cu un pas inaintea concurentei.

▲ POS este un terminal electronic inteligent, de dimensiunea unui telefon, avand un design placut si potrivit interioarelor magazinelor dvs .

▲ Numarul comerciantilor acceptatori de carduri este in continua crestere.

▲ POS ofera o noua imagine firmei dvs. si are o contributie esentiala la desfasurarea unei activitati de comerț moderne si civilizate .

IMPORTANT:

BCR va pune la dispozitie GRATUIT: aparatul POS si materialele aferente;

CONSULTANTA de specialitate privind utilizarea echipamentelor si INSTRUIREA personalului

Terminalele electronice inteligente POS accepta toate tipurile de carduri emise de orice banca din Romania si strainatate .

BCR - Banca de care aveti nevoie!

Informatii suplimentare se pot obtine la telefon 0257/255040 sau la adresa:

www.bcr.ro

MORTON'S AEROTRAVEL
Str. Mihai Eminescu, nr. 12 Arad
Tel fix/Fax: 0040/357/40.10.88 sau tel:0040/357/401787
tel mobil:0743.11.44.60/61
E-mail: mortonsaerotravel@rdlink.ro

Preturi PROMOTIONALE cu ocazia inaugurării!

Bilete de avion dus-întors (plecare din Budapesta)

Bilete low-cost:	Alte curse:
Paris de la 49 Euro	Barcelona de la 149 Euro
Roma de la 49 Euro	Frankfurt de la 209 Euro
Milano de la 49 Euro	New York de la 519 Euro
Barcelona de la 49 Euro	Los Angeles de la 799 Euro
Frankfurt de la 49 Euro	Beijing de la 499 Euro
Amsterdam de la 49 Euro	

Excursii (plecarea cu avionul din Budapesta și retur):
Tunisia: Hotel **** 7 nopți / 289 Euro 7 nopți / 329 Euro
7 nopți / 399 Euro 7 nopți / 549 Euro
Egipt: Hurgada Hotel **** 7 nopți / 509 Euro
Tailanda: Hotel **** 7 nopți / 989 Euro (3709519)

Efectele terapeutice ale ceaiului verde

* Studiile care au fost efectuate în ultimii ani au scos la iveală proprietățile terapeutice ale frunzei de ceai care sunt conferite de anumite substanțe cu proprietăți antioxidante, care luptă împotriva numeroșilor factori ce afectează celulele.

* La fel ca și fructele, legumele și chiar vinul roșu, și ceaiul verde este cunoscut pentru compoziția sa cu proprietăți antioxidante. Frunza conține, de asemenea, și un superantioxidant numit EGCG - epigallocatechin-galat și alte substanțe cu proprietăți curative. Multe din proprietățile terapeutice care sunt atribuite ceaiului verde nu au fost verificate în afara laboratorului, mai ales în teste clinice. Totuși, descoperirile științifice sunt foarte interesante și a fost dovedit că nu există nici un pericol dacă consumăm ceai verde zilnic.

* Ultimile cercetări au scos la iveală faptul că un consum zilnic de ceai verde poate duce la prevenirea unor tipuri de cancer și ne poate proteja împotriva bolilor de inimă prin scăderea nivelului de colesterol și a presiunii sângelui. De asemenea, consumul zilnic de ceai verde ne ferește de cari datorită conținutului de fluor al acestuia, ne prelungeste viața și luptă împotriva infecțiilor.

* Datorită conținutului său de tanini astringenți, ceaiul verde poate ușura procesul de digestie, combate diareea și alte forme de tulburări ale stomacului. Cercetătorii elvețieni au deja dovedit faptul că ceaiul verde duce la arderea grăsimilor la persoanele supraponderale. Un studiu destul de mic, dar foarte interesant, publicat în anul 1999, în Jurnalul American de Nutriție Clinică, a avut următoarele rezultate: energia și oxidarea grăsimilor erau mult mai

creștute la bărbații care luau zilnic un supliment de ceai verde față de cei care luau placebo, o pastilă care conținea doar zahăr, sau cei care beau cafea.

* Antioxidantul din ceaiul verde, și anume EGCG, pune în mișcare un proces numit apoptoză. Datorită acestuia, sunt distruse, într-un

mult mai scăzut de a dezvolta în timp anumite tipuri de cancer ca cel pancreatic sau rectal, decât persoanele care beau ceai verde mai rar sau chiar deloc. Alte cercetări preliminare arată că ceaiul verde poate fi eficient în lupta împotriva cancerului de sân, a pielii și cel al stomacului.

datorită substanțelor pe care le conține, ceaiul verde previne bolile de inimă, cancerul și alte afecțiuni.

* Antioxidanții din ceaiul verde pot preveni și ameliora osteoartrita. În cazul în care aveți artrită, consumul zilnic de ceai verde poate reduce inflamațiile cauzate de această afecțiune.

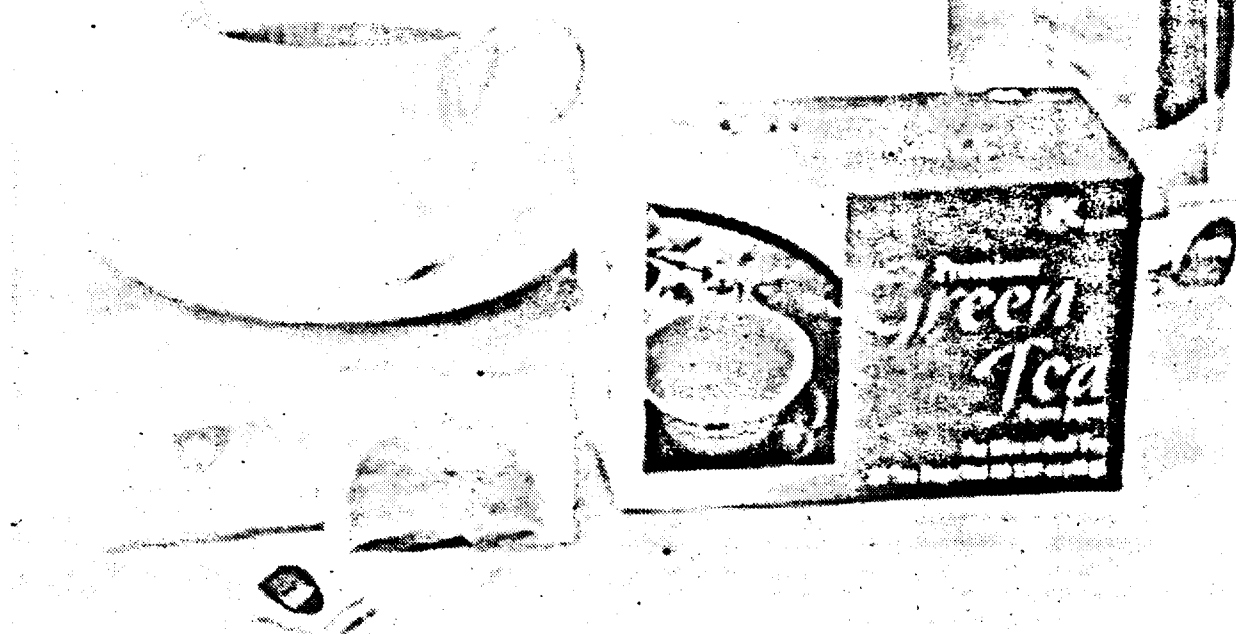
conțin între 8 și 12 la sută polifenoli - substanțele cu proprietăți antioxidante, pe când capsulele au un conținut de polifenoli ce variază între 50 și 90 la sută.

* Pentru a fi siguri că primiți cantitatea cea mai bună de polifenoli, beți trei-patru cești de ceai verde sau luați 100 de miligrame de extract sub formă de capsule.

Dacă doriți să beți ceai verde în fiecare zi la prânz, așa cum fac japonezii, atunci nu este nevoie să luați capsule. Pentru prevenirea cancerului, îmbătrânirii și artritei, beți trei sau patru cești de ceai verde pe zi.

* Puteți beneficia de proprietățile curative ale ceaiului verde în toate formele lui, dar cel mai plăcut mod este să beți ceaiul propriu-zis. Bineînțeles, nu toate persoanele agreează gustul lui. De aceea, în cazul în care nu vă place, puteți să adăugați miere. Nu contează în ce parte a zilei beți ceaiul. Este bine de reținut faptul că acesta conține cafeină. Deci, dacă știți că aceasta vă ține treaz, este mai bine să beți ceaiul în timpul zilei când, oricum, este mai bine, pentru că primiți o cantitate mare de antioxidanți.

* În cazul suplimentelor de ceai verde, este bine să le luați cu apă înainte de masă. Deși mai apar extracte de ceai verde în diferite produse ca șampoane și creme, nu s-a dovedit până acum că ar avea vreun efect. Până acum, nu s-a dovedit că ceaiul verde ar interacționa cu vreun medicament sau altă substanță. Singurele efecte secundare ar putea apărea de la conținutul său de cafeină, care este de 5 miligrame în pastilele de 250 de miligrame. Totuși, o ceașcă conține aproximativ 40 de miligrame de cafeină.



mod straniu, numai celulele cancerigene, nu și cele sănătoase.

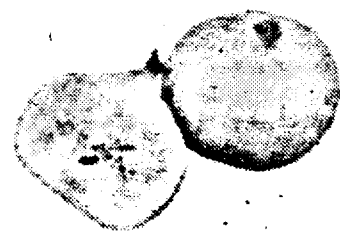
* Un studiu efectuat în China a arătat că persoanele care beau o cană de ceai verde zilnic, timp de șase luni, prezentau un risc

datorită ultimelor descoperiri care arată că ceaiul verde are un conținut ridicat de antioxidanți, nu este de mirare că a fost folosit pentru prelungirea vieții. Ceea ce îi conferă această proprietate este faptul că,

Ceaiul verde poate fi găsit sub formă de tablete, pudră, lichid, capsule și ceai uscat. Capsulele de ceai verde au un efect antioxidant mult mai puternic decât o ceașcă de ceai verde. Frunzele de ceai verde

Smochinele și curmalele

* Smochinele sunt de trei tipuri, din punct de vedere comercial: galbene sau smochinele grase, albe sau marsilieze și cele violete sau medicinale. Printre constituenții se amintesc: vitamine (A, B, PP,



C), minerale (fier, mangan, calciu, brom), latex (ce conține o lipodiază echivalentă sucului pancreatic), o amidă și o pro-

tează. 100 g de smochine uscate conțin 250 calorii.

Care sunt proprietățile smochinelor?

- sunt foarte nutritive
- tonifiante, motiv pentru care sunt recomandate copiilor, vârstnicilor, adolescenților, convalescenților, femeilor însărcinate și sportivilor
- sunt laxative
- au efect diuretic
- combat iritațiile gastrointestinale (gastrite, colite)
- combat febra

Dulceața de smochine este un remediu excelent pentru persoanele cu digestie anevoioasă și pentru cele constipate.

lată alte remedii împotriva constipației, pe bază de smochine (după J. Valnet): se fierb într-un vas cu lapte trei sau patru smochine proaspete, tăiate în patru, cu vreo 12 stafide; amestecul se consumă dimineața, pe nemâncate.

- puneți la înmuiat, toată noaptea, în puțină apă, 6 smochine spălate cu apă caldută. Se vor consuma a doua zi, dimineața, pe nemâncate.

Smochinele se pot administra, sub formă pisată sau sub formă de suc, la sugari.

* Curmalele conțin curmarină, vitamine (A, D, B1, B2, C), minerale (fosfor, calciu, fier, magneziu)



- sunt foarte nutritive (100 g furnizează 350 calorii)

- tonice pentru sistemul nervos și cel muscular

- previn îmbătrânirea precoce și cancerul (sustin unii naturaliști). Se recomandă, în mod special, femeilor însărcinate, copiilor, sportivilor, persoanelor suprasolicitate fizic și psihic, pentru prevenirea demineralizării, pentru combaterea anemiei

Ce este vitamina F?

Sub această denumire sunt grupați acizii grași nesaturați (linoleic, linolenic, arahidonic), care intră în compoziția unor uleiuri vegetale pure, extrase la rece, de floarea-soarelui, de nuci, de alune, de rapiță, de mac de grădină etc.

Acești acizi există în toate celulele, jucând rolul de cofermenți și fiind necesari la sinteza grăsimilor. Lipsa vitaminei F este răspunzătoare de:

- diverse dermatoze (eczema infantilă, seboreea, acneea etc.)
- ateroscleroză, artrite, flebite, infarct miocardic, anumite afecțiuni hepatice etc.
- permeabilitate anormală a membranelor celulare. „Sub influența unei carențe în vita-

mina F, peretele intestinal ajunge anormal de permeabil. El lasă să treacă zilnic microorganisme cu slabă putere patogenă, dar înarmate cu toxine, care pot face mult rău într-un loc deja sensibilizat de un factor permeabilizant suplimentar”, este de părere doamna C. Kousmine, în cartea intitulată: „Infecțiile cronice, hipovitaminoza F și maladiile canceroase”.

Prin urmare, două linguri de ulei vegetal pe zi, presat la rece, în mâncăruri, diverse salate, ne aduc un aport suficient de vitamina F. Uleiurile vegetale tratate, stabilizate, deodorizate, decolorate sunt mult sărăcite de vitamina F.

Medicul vă răspunde!

□ B.A., 28 ani, Ieu. Un remediu naturist pentru combaterea sinuzitei este următorul: o linguriță de argilă se pune în 250 ml apă rece și se lasă să stea 24 de ore, după care se strecoară. Se consumă zilnic această cantitate timp de 20 de zile. Concomitent se aplică cataplasme cu argilă de-a lungul piramidei nazale și pe frunte. Prepararea pastei de argilă este simplă: puneți argila într-un recipient din porțelan (niciodată în vas metalic sau din plastic) și amestecați, adăugând apă, până obțineți o pastă densă, puțin mai moale decât pasta de modelat. Un rol important îl au și inhalările cu un

amestec de uleiuri aromatice (cimbrisor, lavandă, pin).

□ C. D., 41 ani, Arad. □ Frunzele de varză crudă revitalizează țesuturile și absorb

impuritățile. Aplicațiile, chiar scurte (o jumătate de oră) contribuie la regenerarea dermei. Ele curăță, restabilesc circulația, combat celulita, tonifică țesuturile. Același

efect îl au și aplicațiile cu argilă.

□ A.S., 33 ani, Arad. □ Laptele de soia se pregătește înmuiind boabele de soia în apă timp de 36 de ore (150 g pentru un litru de apă). Se separă lichidul de partea mălăoasă care se reia pentru o nouă pulverizare și care se amestecă din nou cu lichidul. Se filtrează și se consumă laptele obținut în decurs de 24 de ore. Este un aliment complet și foarte digestibil. Conține protide de înaltă calitate (sunt prezenți toți aminoacizii esențiali), minerale, vitamine, lecitină etc.

Pagină realizată de dr. Maria Filimon

DISFUNCTII SEXUALE MASCULINE

Clinica ON tratează folosind cele mai moderne metode:

PROBLEME DE POTENȚĂ
ERECȚIE SLABĂ, INCOMPLETĂ
EJACULARE PRECOCE

- Discreția pacientului garantată
- Camere de așteptare private

ON CLINIC
 CENTRU MEDICAL INTERNATIONAL

Informații și programări: București: 021-3111929 Iași: 0232-265591
 Baia Mare: 0262-214243 Brașov: 0268-333989 Constanța: 0241-548401
 Timișoara 0256-302588

**CONSILIUL LOCAL ȘI PRIMĂRIA
ORAȘULUI CHIȘINEU-CRIȘ** *judetul ARAD*
**SOLICITĂ OFERTE DE PREȚ PENTRU
ÎNTOCMIREA DOCUMENTAȚIEI**
 (proiect tehnic) pentru „Extindere rețele canalizare
menajeră” în Chișineu-Criș.
Ofertele se vor depune până în data de 15.02.2005
la sediul Primăriei orașului Chișineu-Criș.
 RELAȚII SUPLIMENTARE LA TELEFON 350.673. (com.AT-Ag. Criș)

TAXI MIRKO-MILI **NON STOP**
 TEL.: 230.530 - 230.730
 ORANGE 0740.152.828 CONNEX 0723.062.366
NOU! NOU! NOU!
REDUCERE DE 10% la Tariful cursei pentru PENSIONARI,
STUDENTI ȘI ELEVI.
PLATA CURSEI se poate face în lei, bonuri valorice și valută.
ȘOFERI DE OCAZIE cu mașina dumneavoastră - nunți,
botezuri, deplasări lungi, diferite ocazii. (C.P. 123/2004)

**Cel mai modern
Complex Comercial Market Jackson Alfa**
INCHIRIAZĂ 4 STANDURI COMERCIALE și
SPAȚIU pentru brutărie și patiserie cu toate utilitățile.
 - 20 mese în piață acoperită
 - lunar o singură taxă de 60 euro/lună
 - primele 2 luni gratuit
 - contractele se încheie pe 6 luni
INCHIRIAZĂ - BULDOZER S.1500 cu cupă de 0,6,
și EXCAVATOR.
Telefoane 0257/277.560; 0744 - 459.910.

SC PROMEC SA
**angajează
CONTABIL**
CONDIȚII:
 • studii superioare și experiență în domeniu de cel puțin 1 an.
 • studii medii și experiență în domeniu de cel puțin 5 ani
Informații:
 ■ la sediul societății ARAD,
B-dul Revoluției nr. 25
 ■ telefon 213.201. (0789283)

Clubul Presei
**organizează la CELE
MAI MICI
PREȚURI**
 • nunți
 • botezuri
 • mese festive
 • banchete
 • majorate
 • întruniri
NOU! - Joi - 27 ianuarie 2005
**- o seară de neuitat cu solistul
vocal MARIUS NEȘCU și trupa sa -
începând cu orele 20,00.**
INFORMAȚII ȘI REZERVĂRI la tel. 0257 - 280.989. (com.01.2005)

**COMPLEX COMERCIAL
COMETA**
**Inchiriaza standuri
comerciale la
intrare in
piata Obor**
 Persoana de contact
Mihoc Cornel
str. Padurii nr. 24 tel: 0740.043.135

Societatea Comercială **IMAR SA**
 cu sediul în Arad, Calea Aurel Vlaicu nr. 14
**angajează
I.T. MANAGER**
 C.V.-urile pot fi transmise prin e-mail sales@imar.rdsar.ro sau prin fax la nr. 0257-289.172 sau pot fi depuse direct la secretariatul nr. 1 al S.C. IMAR S.A. din Arad, Calea Aurel Vlaicu nr. 14.
 Candidații ale căror C.V.-uri vor fi selecționate, vor fi contactați pentru interviu.
 Termenul maxim de depunere a C.V.-urilor este 31 ianuarie 2005. (com.01/2005)

S.C Anton Industries S.R.L.
 Angajează
- Referent import-export (Conditii obligatorii: experiență în domeniu (minim 6 luni), cunostinte de limba italiană, cunostinte operare PC)
- Secretară (Cunostinte obligatorii: experiență în domeniu (minim 3 luni), cunostinte de limba italiană, cunostinte operare PC)
Asigurăm salarii atractive, transport gratuit, bonuri de masă, decontarea abonamentelor de transport.
 Informații suplimentare se obțin la:
 Tel : 216.836; Fax: 216.835; E-mail: info@antontind.ro sau la sediul firmei Calea Aurel Vlaicu nr. 291 (Zona Industrială)

Allianz TIRAC
 Asigurări S.A.
 Societatea de asigurări Allianz-Tiriac Asigurări S.A., membră a Grupului Allianz - leader pe piața mondială a asigurărilor și serviciilor financiare - selectează
DIRECTOR ADJUNCT SUCURSALĂ
 pentru asigurări de viață
Cerinte:
 • Experiență în vânzări (in asigurari de viata-avantaj)
 • Foarte bune abilități de comunicare
 • Experiență managerială reprezintă un avantaj
 • Spirit de inițiativă
 • Spirit de echipă
 • Studii superioare
 • Cunoștințe de limba engleză si operare PC
Offerim:
 • Posibilitatea dezvoltării unei cariere într-o companie multinațională
 • Mediu de lucru profesional
 • Training inițial și permanent
 • Câștiguri atractive
 Așteptăm C.V.-urile Dvs. însoțite de o scrisoare de intenție până la data de 07.02.2005, la fax: 0257- 255278 sau e-mail : arad.ar@allianztiriac.ro

ANIVERSĂRI
 Pentru **URSU CRISTINA** din Arad, **LA MULȚI ANI** cu sănătate, din partea soțului IOAN, a fiicei CODRUȚA-MEDIC SPECIALIST la Spitalul MUNICIPAL BUCUREȘTI și ginerele GEORGE-MEDIC REZIDENT la SPITALUL FUNDENI BUCUREȘTI. (1414)

MATRIMONIALE
FIRMĂ MATRIMONIALĂ GERMANIA, intermediază CĂSĂTORII între domni GERMANI prezentabili și doamne și domnișoare ROMÂNCE, între 18-50 ani. Informații telefon 0257/278998; 0723.161.692, de luni până vineri, 9-16. (1449)
VĂNZĂRI APARTAMENTE 0 CAMERA
 Vând 2 apartamente una cameră (alăturat), posibilitate unificare și mansardare. Telefon 0723.268.475. (p)

Vând apartament 1 cameră, 54 mp, str. Mărășești, 21.800 Euro. Telefon 228411. (1338)
 Vând apartament 1 cameră, parter, balcon, suprafață 50 mp, Micalaca, 22.700 Euro. Telefon 228411. (1338)
 Vând apartament 1 cameră, Micalaca, 54 mp, parter, preț 23.700 Eu. Telefon 262447, 0744.849.390. (1618)
 Vând urgent garsonieră cu baie și balcon, zona Vlaicu, preț negociabil. Telefon 244918. (1657)
VĂNZĂRI APARTAMENTE DOUA CAMERE
 Vând apartament 2 camere, electrocasnice, mobilat, foarte frumos, et. 3/4, finisate, la cheie, Romanilor, 36.300 Eu. Telefon 0740.886.894. (1226)
 Vând apartament 2 camere, Micălaça 700, semidecomandat, et. I, superamenajat, balcon închis cu termopan, mobilă de bucătărie și hol modernă inclusă în preț, interfon, preț 35.000 Euro, negociabil. Telefon 0721.856.868, 0723.193.103. (1610)
 Vând apartament 2 camere, baie, cămară, debara + garaj + boxă, Bd. Revoluției, se poate mansarda și pretabil firmă, 36.000 Eu, ușor negociabil. Telefon 289544, 0740.249.544. (1632)
 Vând apartament 2 camere la casă, 23.000 EU. Telefon 281123. (1296)
 Vând apartament 2 camere mari, bucătărie + hol mare, 117 mp, aranjat + gaz și garaj, zona Poadgoria-gară, cumpărat, intubulat, Legea 112, fără probleme, 35.000 Euro. Telefon 235790. (1596)
 Ocazie! Vând apartament 2 camere confort I, Vlaicu, cu garaj, 24.000 EU. Telefon 270856, 286743, 0766.231.477. (1613)
 Vând apartament 2 camere semidecomandat, etaj 3, Podgoria, preț 40.000 EU. Telefon 0740.045.434. (1650)
 Vând apartament 2 camere la casă, central, Legea 112, bun pentru privatizare, cabinete medicale, etc, preț 40.000 EU. Telefon 0726.954.016. (1683)
 Vând apartament 2 camere decomandate, spațios, modern, parțial mobilat, etaj VI, Vlaicu, 35.000 EU. Telefon 254900, 0740.633.621. (1711)
 Vând apartament 2 camere+cameră-hol, bucătărie, baie, WC serviol, gresie, faianță, gaz, termostat apă caldă, la casă, Ion Georgescu, ultracentral, 26.500 EU. Telefon 0745.420.548. (1127)
VĂNZĂRI APARTAMENTE TREI CAMERE
 Vând apartament 3 camere, îmbunătățit (termotecă, acoperiș, pardosea, ușă), în Alfa. Telefon 0741.961.978; 0744.779.833. (1279)
 Vând apartament 3 camere, et. 1, central-ultra, preț 35.000 EU. Telefon 0744.789.751. (1242)
 Ocazie! Vând apartament 3 camere, confort I, Vlaicu, 28.000 Euro. Telefon 270856;

286743; 0766.231.477. (1613)
 Vând apartament 3 camere, decomandat, et. I, Micălaça 300, 98 mp, 37.800 Eu. Telefon 279718, 0744.542.931. (1624)
 Ocazie! Vând apartament 3 camere, zona Vlaicu, X36, semidecomandat, ușă metalică, rolete, termotecă, faianță, gresie, 32.000 Euro, negociabil. Telefon 0740.075.239. (671)
 Vând apartament 3 camere central + anticameră 103 mp, baie, bucătărie, etaj 1/1, contorizat și îmbunătățit, 55.000 EU. Telefon 289544, 0740.249.544. (1706)
VĂNZĂRI CASE
 Vând CASĂ, ȘIRIA, central, teren mare. Telefon 287572, 531190; 0745.535.453. (304)
 Vând casă cu grădină 720 mp, în cartierul Șega. Telefon 234439 sau 0723.393.409.
 Vând casă în Păncota, str. Calvariei, preț negociabil. Telefon 0788.467.896. (1390)
 Vând (schimb) casă, Insula Mureș, construcție nouă, cu etaj, toate dotările, 15.500 Euro, cu apartament 1-2-3 camere, Micalaca. Telefon 0744.154.137. (1405)
 Vând casă Păncota, 1.500 mp, 26.000 Eu, negociabil. Telefon 0743.109.838, 0257-466033. (1428)
 Vând vilă P+1+M în COSTINEȘTI, zonă ultracentrală. Telefon 0723.723.045. (1336)
 Vând casă mare + grădină mare, Gașca, nr. 23. Telefon 0258-767207, 0745.331.236. (1283)
 Vând casă 2 camere în Cartierul Poldura, 1500 mp. Informații telefon 0744.142.035. (838)
 Vând casă proprietate personală, zonă centrală, 2 camere, bucătărie, baie, antreu, cămară, pivniță, cu posibilitate mansardare sau etaj, fără consolidare, intrare auto, singur în curte, preț fix 53.000 Euro; exclus intermediari. Informații telefon 0742.192.932. (1470, 71)
 Vând CASĂ 3 camere, încălzire proprie gaz, canalizare, toate utilitățile, Grădiște, informativ 55.000 EU negociabil. Telefon 276546, 0741.250.706. (p)
 Vând casă, zona Micalaca, Calu Bălan. Telefon 0721.793.430; 0726.606.599. (1566)
 Vând casă Grădiște, preț 47.000 EU negociabil. Telefon 211672, 274024, 0744.546.579. (1637)
 Vând casă spațioasă bună și pentru privatizare. Telefon 0726.798.511. (1653)
 Vând casă nouă la 12 km de Arad, din cărămidă, beci, parter, mansardă, încălzire centrală. Telefon 0257-380135. (1667)
 Vând casă mare, vad comercial excelent, Calea Radnei, nr. 225. Telefon 0744.510.396. (1675)
 Vând urgent casă în Cintei. Telefon 219466. (1678)
 Vând casă în Pârneava cu grădină mică. Telefon 280990. (1696)
 Vând construcție în roșu 2 nivele, la intrare în comuna Socodor, nr. 704, bun pentru privatizare, la 100 m de șoseaua ce duce la Vama Vârșand. Telefon 358034. (Ag. Criș, 45)
 Vând casă 3 camere Legea 112, Aradul Nou, 1750 mp, toate utilitățile, 50.000 EU. Telefon 289544, 0740.249.544. (1706)
 Vând casă cu etaj aproape central, 300 mp locuibil, modern amenajată, 85.000 EU. Telefon 254900, 0740.633.621. (1711)
 Vând casă 1500 mp și loc de casă 1500 mp în Măndruloc, la strada principală, nr. 292, cu toate utilitățile. Telefon 218763, 0741.015.972. (1736)
 Vând vilă, cartierul Funcionariilor, deosebită, piscină, 590 mp teren, eventual mobilată, 370.000 Euro. Telefon 253364; 0722.257.409. (1743)
 Vând vilă Grădiște, în roșu, geamuri, acoperiș, arhitectură deosebită, 190.000 Euro. Telefon 213192; 0722.257.409. (1743)
 Vând casă cu grădină, cu 1.300 mp, în Curtici, str. Filipescu nr. 43, apă + gaz la stradă. Telefon 0741.394.780. (1753)
 Vând casă cu grădină, 1.080 mp, în Bujac, Ghiocellor nr. 42, FS 21 m. Telefon 289339. (Ag. UTA, 91)
 (Continuare în pagina 13) -

TERMOPLAST

FERESTRE USI PVC

Viitorul obligă ... Vânzări în rate

Tâmplărie PVC cu noua generație a profilelor ALUPLAST Germania, cu 3 și 5 camere, feronerie germană

Spațiu de prezentare: Piața UTA, Bl. Z 22 parter!

Rulouri, jaluzele și plase de insecte.

aluplast Sisteme de garduri, porti și balustrade din aluminiu.

TEL 0257 273550 sau 0788 460230; 0788 460231

GABOR PROFILE

ARAD - str. MĂLIN nr. 3
TEL/FAX 0257 349.848
MOBIL 0788 436.841/2
www.gabor-profile.ro

PORTI GARDURI BALUSTRADE

din profile de aluminiu vopsite în câmp electrostatic

S-A TERMINAT CU RUGINA!

Vânzare RATE

calitate austriacă, design personalizat, culoarea visată

- Sisteme **ANTINCENDIU**: proiectare, execuție, întreținere:
 - DETECTARE,
 - SEMNALIZARE,
 - ALARMARE,
- LIMITARE ȘI STINGERE A INCENDIILOR
- Consultanță, evaluări risc incendiu, expertize, scenarii de siguranță la foc;
- Instruire personal pe linie PSI;
- Documentații pentru avize, autorizații;
- **STINGĂTOARE** garanție 5 ani, alte accesorii și mijloace;

ANTIPYR®
soluția protecției d-voastră **ANTIFOC !!!**

Arad, str. A. Cotrus, nr.13; tel. 285.685; 280.908

Magazinele BENDEA

VĂ OFERĂ

Instalații sanitare Toată gama de instalații sanitare, **APARATE**
Gresie Faianță Materiale de construcții, scule electrocasnice
Materiale pentru amenajări interioare

CELE MAI MICI PREȚURI

Gresie și Faianță **REDUCERE 8%**

Toate produsele se comercializează și cu plata în rate

ARAD, B-DUL REVOLUȚIEI nr. 26-38 Telefon 231.853

ARAD, STR. PĂDURII Telefon 228.966

ARAD, STR. L. REBREANU nr. 68 Telefon 250.905

SIF BANAT-CRIȘANA S.A.
SOCIETATE DE INVESTIȚII FINANCIARE

Calea Victoriei 35 A, Arad 310150, e-mail: sifbc@banat-crisana.com, site INTERNET: www.banat-crisana.com

Societatea de Investiții Financiare Banat - Crișana S.A. cu sediul în Arad, Calea Victoriei nr.35A organizează concurs pentru ocuparea postului de:

ARHIVA studii medii

Condiții:

- Studii liceale în vigoare;
- Cunoștințe de operare calculatoare: programele Excel, Word;
- Cunoașterea legislației în domeniul (Legea nr. 996, Ordinul 217/1996 emis de Ministerul Educației și Cercetării Științifice);
- Minimum 3 ani experiență în domeniul arhivării documentelor.

Dosarele vor fi depuse până în data de 04.02.2005, ora 16,00, la sediul instituției și vor cuprinde: copie diplomă de studii, copie carte de muncă, copie buletin/carte identitate, CV (model european).

Informații suplimentare se pot obține la sediul instituției sau la telefon 0257/234198.

R.A. DRUMURI MUNICIPALE Arad

VINDE LA LICITAȚIE PUBLICĂ ● Locomotivă Diesel următoarele active: hidraulică LDH 29 - 01

- 5 buc. vagoane transport ciment tip VCS

Licitația va avea loc în data de 04.02.2005, ora 10, la sediul R.A.D.M. din Arad, str. Cometei nr. 1-3. Informații suplimentare pot fi obținute la sediul R.A.D.M. Arad sau la telefon 0257/259.588.

TOTI Alege cu cap!

by Petrocom D&V

Primești **GRATUIT** un CD PLAYER

la fiecare abonament Connex încheiat.

Sony Ericsson T230	Nokia 1100	Motorola C115	Siemens A52	Siemens A57
59\$	33\$	12\$	33\$	25\$

OFERTA CONNEX
● 50% reducere la abonament un an întreg
● 100% reducere la abonamentul extraopțional 20 SMS în primele 2 luni de contract
● 20 de minute gratuite tunar, pe viață
● Oferta valabilă până la 31 ianuarie 2005.

ARAD
B-dul Unirii nr.13, tel. 0726 118 068
Complex Comercial Jaguar
Str. Aurel Vlaicu nr. 41-43, tel. 0727 430 032

TOTI DEALER **CONNEX**

Aduceți la cunoștință clienților RCS că

TERMENUL LIMITĂ pentru ACHITAREA ABONAMENTULUI PE LUNA ÎN CURS este 31.01.2005.

Pentru evitarea neplăcerilor cauzate de decuplare și evitarea taxei de recuplare echivalentă cu abonamentul pe o lună rugăm onorata clientelă să achite abonamentul la zi.

*Cu mulțumiri,
Conducerea RCS*

SOCIETATEA DE ASIGURARE REASIGURARE ARDAF S.A. SUCURSALA ARAD
Cu sediul în Arad, str. I.C. Brătianu nr.6-8 ap.1

ORGANIZEAZĂ în data de 28.01.2005, ora 10 **LICITAȚIE** cu strigare pentru vânzarea unui autovehicul avariata **AUTRACATOR DAF-FT 95-430**, an fabricație 2002. Preț pornire 14.800 EURO.

În caz de neajudecare la prima ședință, se va organiza o a doua ședință în data de 04.02.2005 în același loc și aceeași oră.

● Pentru a se înscrie la licitație, fiecare participant va trebui să achite cu 24 de ore înainte de data licitației garanția de 10% din prețul de pornire, echivalent lei la curs BNR.

RELAȚII LA TELEFON: 0257/256276

Fabrica de prelucrarea lemnului Bocsig

Angajează DIRECTOR PRODUCȚIE zona Bocsig - Ineu

CONDIȚII: ● studii de specialitate în domeniul prelucrării lemnului

- domiciliul stabil în zonă
- abilitați de comunicare
- experiență în domeniu
- flexibilitate ca program prelungit

INFORMAȚII TELEFON
0745.879.200 0722.700.080 0788.142.325

CV se pot trimite prin fax 0257 - 250268.

S.C. MANITOBA PRINT S.R.L.

ANGAJEAZĂ PERSONAL

pentru postul de operator mașină - imprimat

SE CER: ● studii medii,
● stagiul militar satisfăcutor
● cunoașterea lb. engleze constituie un avantaj.

CEI INTERESAȚI sunt rugați să trimită CV prin poștă la O.P. 3 Arad, C.P. 152 sau prin fax la nr. 0257-281.322.

S.C. ROFA TEXTIL

ANGAJEAZĂ ECONOMIST

cunoscător al limbii germane și Programului **MENTOR** și confecționeri textile.

Asigurăm transport, salariu atractiv și bonuri de masă.

Tel. 0357.401.829; 0741.744.016 sau la sediul firmei, str. Săvești de BAI - drumul spre Iratoș, or. 1-14.00.

S.C. TOP S.A. Arad

Anunț important!

Începând cu anul 2005 producătorii vor avea acces în piște NUMAI PE BAZA CERTIFICATULUI DE PRODUCĂTOR TIP NOU conform H.G. 1334/2004.

DIRECȚIUNEA S.C. TOP S.A.