

veac nou

ORGAN AL CONSILIULUI GENERAL A.R.L.U.S.

12 pagini — 1 leu

Colesterolul este una din obsesiile omului modern. Care sint, însă, factorii care-l generează? De obicei sint incriminate grăsimile. Dar sint, oare, cu adevărat ele de vină — sau numai ele?

CITIȚI ÎN PAGINA A 8-A :

FĂRĂ GRĂSIMI SAU FĂRĂ ZAHARURI?



DIN SUMAR:

- Vom redobîndi calități pierdute? ● Noile valori ale secunde
- Drama de pe Sea Link
- Laboratorul nostru domestic ● Înainte de a se zgudui pămîntul...

27

ANUL XXIX
6 IULIE 1973
(1477)

VARA MARIÍ SPERANŢE

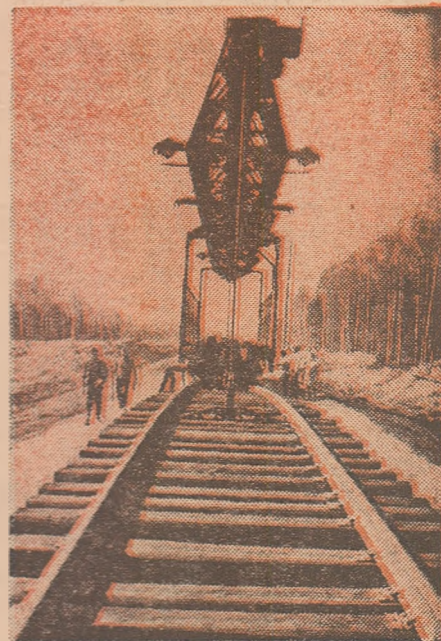
Principala concluzie care se desprinde din analiza evoluției politice mondiale — subliniază Hotărîrea Comitetului Executiv al C.C. al P.C.R. cu privire la activitatea internațională a partidului și statului — este că, spre deosebire de ceea ce s-a întâmplat în perioada de după primul război mondial, acum, la circa trei decenii de la terminarea celei de a doua conflagrații mondiale, omenirea se află nu în fața unei stări de încordare, ci a unui impetuos elan către destindere, colaborare și apropiere între popoare. Lumea de astăzi este o vastă arenă de profunde mutații și schimbări pozitive, în care conștiința și răspunderea popoarelor pentru salvagardarea păcii cresc fără încetare, în care afirmarea politicii de independență națională se face tot mai puternic simțită, în care rezolvarea problemelor internaționale impune participarea tuturor statelor și, în acest cadru, sporește rolul statelor mici și mijlocii.

Evident, există și cercuri ostile acestui curs, ostile colaborării și destinderii internaționale, ostile instaurării unor noi principii în relațiile interstatale. Această situație reclamă menținerea vigilenței, intensificarea luptei maselor populare împotriva oricăror manevre ale forțelor imperialiste, în așa fel încât noua situație să se impună și să se transforme într-o realitate durabilă, de lungă durată. În ce o privește, țara noastră și-a afirmat în repetate rânduri hotărîrea fermă de a face tot ce depinde de ea pentru a sprijini și stimula acest curs pozitiv. „Comitetul Executiv — arată Hotărîrea cu privire la activitatea internațională a partidului și statului —

apreciază că participarea activă și eficientă la atingerea acestui țel este în prezent sarcina principală a partidului și statului nostru”.

Acționînd în acest spirit și aprobînd mandatul delegației române care participă la Conferința miniștrilor de externe de la Helsinki, Comitetul Executiv al C.C. al P.C.R. i-a trasat sarcina de a acționa consecvent pentru creșterea aportului țării noastre la desfășurarea cu succes a lucrărilor conferinței, în vederea dobîndirii unor rezultate maxime în rezolvarea problemelor vitale ale continentului nostru, a întăririi cursului către destindere, colaborare și pace în Europa și în întreaga lume. „Conferința europeană stă astăzi în atenția întregii lumi — a declarat tovarășul Nicolae Ceaușescu —, iar rezultatele ei vor putea marca un moment de însemnătate istorică nu numai în viața continentului european, ci în viața întregii lumi. Ceea ce se va face la această conferință general-europeană va putea avea o influență puternică pentru decenii asupra destinului întregii lumi. De aceea, sintem hotărîți să facem totul pentru triumful noii politici de pace și colaborare în Europa, în întreaga lume”.

Participînd activ la întreaga viață publică internațională, România socialistă este astfel hotărîată să-și aducă un aport de seamă și la succesul Conferinței pentru securitate și cooperare în Europa, începută zilele acestea la Helsinki, la transformarea ideii securității și colaborării pașnice și fructuoase între națiuni într-un monument durabil închinat generațiilor de astăzi și de mâine.



Calea ferată Tiumen-Surgut care va avea o lungime de 700 km va facilita exploatarea marilor zăcăminte de petrol și gaze din Siberia apuseană. Lucrările înainteză rapid grație mijloacelor moderne utilizate

Foto: A.P.N.

— țara turismului”. În cadrul unei conferințe de presă organizate cu acest prilej A. V. Riabinin, prim-locuitor al Direcției generale de turism internațional de pe lângă Consiliul de Miniștri al U.R.S.S., vicepreședinte al Asociației de prietenie U.R.S.S.—România, a făcut o amplă prezentare a activității turistice în U.R.S.S.

Turiștii români au avut anul trecut posibilitatea să aleagă între 37 de itinerare. În viitor, ei le vor putea spori la 100, geografia deplasărilor lor lărgindu-se astfel simțitor. Între altele vor putea fi vizitate noi capitale de republici unionale, între care Tbilisi, Erevan și Baku, Așhabad, Dușanbe, Alma-Ata, Minsk etc. Turiștii sovietici, în rîndul cărora frumusețile țării noastre se bucură de o mare popularitate, își vor înmulți și ei vizitele în țara noastră utilizînd cele mai variate forme și mijloace: călătorii în grupuri sau individual, cu trenul, vaporul, avionul sau autocarul. O mare dezvoltare va lua autoturismul.

TURISM

Pentru stimularea drumeției

Într-o țară de dimensiunile Uniunii Sovietice obiectivele turistice sînt, evident, extrem de variate. Foarte multe dintre ele au devenit familiare pentru amatorii de turism din cele mai diverse țări, dar există încă multe centre și zone interesante care sînt puțin cunoscute în străinătate, ca de pildă Caucazul, Asia Centrală, Siberia sau Transcaucazia. În vederea popularizării frumuseților turistice ale U.R.S.S., organizația „Inturist” colaborează actualmente cu organizații de turism din 100 de țări. În cursul actualului cincinal, investițiile pentru turism vor crește cu 25—30%, față de planul anterior. Se construiesc numeroase noi hoteluri și moteluri, încît afluzului de turiști în continuă creștere — anul trecut au fost 2 430 000 — i se vor asigura condiții tot mai favorabile.

Relațiile dintre organizațiile de turism din țara noastră și U.R.S.S. se dezvoltă mereu. În momentul de față în



Kiev. Un colț pitoresc

U.R.S.S. este prezentată cu succes o expoziție de turism românească, iar săptămîna trecută, la București, în incinta Casei prieteniei româno-sovietice, a avut loc vernisajul expoziției „U.R.S.S.

CONFORTUL COTIDIAN

Geografia îmbrăcăminteii

Specialiștii leningrădeni opinează că, într-un viitor de pe acum previzibil, o dată cu prognoza timpului locuitorii Uniunii Sovietice vor fi informați la radio și despre tipul de îmbrăcăminte recomandabil în funcție de starea vremii existente și a celei probabile.

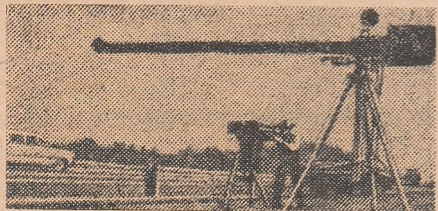
Clima U.R.S.S.-ului este, se știe, extrem de variată. Problema creării celui mai rațional tip de îmbrăcăminte apt a asigura locuitorilor din diferite zone ale țării un real confort, a facilita munca geologilor, meteorologilor, constructorilor, a celor care lucrează în regiuni veșnic toride sau mereu reci etc. are, de aceea, aspecte acute.

Cercetările au fost întreprinse de colaboratorii Observatorului central de geografie „A. I. Voeikov”. Pe baza calculelor făcute, au fost întocmite hărți de raionare a teritoriului U.R.S.S. în funcție de însușirile antitermice ale îmbrăcăminteii. O specialită din Irkutsk a studiat, de pildă, modificările posibile ale fenomenelor meteorologice care înfruesc de obicei echilibrul termic al corpului omenesc, efectuînd o raionare detaliată a Siberiei și Orientului îndepărtat.

Utilizînd rezultatele acestor cercetări, Institutul de cercetare a Arcticii și Antarcticii elaborează acum recomandări pentru tipurile de îmbrăcăminte necesară lucrătorilor rețelei serviciului hidrometeorologic care lucrează în diferite zone ale U.R.S.S. Datele obținute s-au dovedit a fi deosebit de utile pentru controlul medical al personalului navigant al „Aeroflot”-ului, pentru întocmirea proiectelor de construcție a orașelor etc.

TELEX

aparatură din fotografie înregistrează zgomotul de pe șosele și detectează mașinile care sînt un pericol sub raport acustic. un microfon instalat la marginea șoselei stabilește momentul cînd mașina a intrat în zona în care e măsurat zgomotul. un al doilea microfon — care funcționează numai dacă zgomotul mașinii depășește norma admisă — joacă rolul de declanșator pentru aparatul fotografic plasat la oarecare distanță de banda de circulație pe care se înregistrează zgomotul. în fotografie astfel obținută apar limpede numărul mașinii, ziua și ora înregistrării. efectele sonore singulare, cum ar fi zgomotul produs periodic de gazele de eșapament sau zgomotul mașinilor venind din sens contrar, nu sînt înregistrate de aparat stop



conform ultimului anuar demografic al O.N.U., populația globului însumează în clipa de față 3.706 milioane de oameni. din acest total, în Asia trăiesc 2.104 milioane, adică mai bine de jumătate, în Africa 356 milioane, în America de nord 327 milioane, în America de sud 195 milioane, în Europa 466 milioane, în Australia și Oceania 19,7 milioane. același anuar comunică: în Australia, Belgia, Suedia, Uruguay și alte câteva țări peste 80 la sută din populație trăiește în orașe; mai bine de jumătate din populația din Monaco și Kuwait s-a născut în alte țări; Nigeria, volta superioară, Sri Lanka, India, Iordania, Pakistan și Cambodgia sînt singurele țări din lume unde mediu de viață a bărbaților este mai mare decît a femeilor stop

din oxid de polifenilen se confecționează acum conducte prin care poate circula apă cu o temperatură de pînă la 100 grade Celsius și presiunea de 7 kilograme pe centimetru pătrat. aceste conducte sînt cu 30 la sută mai ieftine decît cele de oțel, sînt elastice și rezistente la acțiunea unor baze și acizi. cum conductele de polifenilen nu se oxidează, ele pot servi și la transportul produselor alimentare și farmaceutice stop

lăcătușul n.bogoslovski din falta a construit un vehicul pentru orice teren care biruie cu ușurință pantele abrupte. el poate urca pe munți o încărcătură de aproape o tonă cu viteza de pînă la 40 de kilometri pe oră. dacă roțile fi sînt îmbrăcate în șenile de cauciuc, originalul vehicul nu mai are a se teme de cele mai mari noroale. iar cînd dă în drum peste zăpadă, roțile pot fi înlocuite cu schiuri. interiorul cabinei este foarte confortabil și este prevăzut, între altele, cu post de radioemisie, plită de gătit etc stop

INDUSTRIA EXTRACTIVĂ

Miracolul de la Kursk

La începutul secolului nostru, comitetul de organizare a Congresului internațional de geologie a adunat date despre rezervele de minereu de fier din 72 de țări — două volume mari însoțite de un atlas special. Analizînd aceste date, Congresul a ajuns la o concluzie alarmantă: rezervele de fier de pe Terra nu vor putea îndestula nevoile omenirii decît cel mult pînă în... 1970.

De atunci s-au mai descoperit multe alte zăcăminte — și în special anomalia magnetică de la Kursk. La începutul secolului doar se bănuia că în centrul Rusiei s-ar găsi rezerve foarte importante de fier. Ipoteza a fost confirmată însă abia la 7 aprilie 1923, cînd la Kursk a fost găsit primul specimen de minereu. Acum, după cincizeci de ani, se știe că rezervele din această zonă sînt echivalente cu trei pături din totalul rezervelor prospectate pe glob. Numai zăcămintul de la Iakovlevo, de pildă, este atît de bogat, încît dacă s-ar extrage anual 20 milioane de tone, încă n-ar putea fi epuizat decît după 650 de ani!

Nu e de mirare, deci, că această regiune, care a început a fi numită „al doilea Ural”, are vaste posibilități de dezvoltare. Într-un viitor apropiat ea se va transforma într-unul din cele mai mari centre industriale ale U.R.S.S. Către sfîrșitul actualului cincinal sovietic, extracția de minereu de fier în cadrul bazinului se va ridica la circa 40 de milioane de tone. Lucrările de pregătire pentru construcția minei experimentale și industriale de la Iakovlevo sînt terminate. După cum a declarat Mihail Agoskov, președintele Consiliului științific pentru problemele anomaliilor magnetice de la Kursk, această mină va fi „cheia valorificării principalelor bogății ale bazinului”.

Înainte de a se zgudui pământul...

La ordinea zilei — prognoza cutremurelor

Pe la mijlocul lunii aprilie 1902, păsările din Martinica au început să părăsească insula. La 17 aprilie, din pricina vulcanului care începuse să erupă, s-au pus în mișcare și șerpii. O neliniște evidentă pusese stăpânire pe toate animalele. La 7 mai, vulcanul Mont Pelée a azvîrlit un nor de flăcări care a distrus fulgerător orașul Saint-Pierre. După catastrofă, printre ruine a fost găsit numai un cadavru de pisică. Nici un alt animal nu-și mai pierduse viața acolo.

Și totuși încă nu s-a putut da un răspuns categoric la întrebarea dacă se poate stabili, după comportamentul animalelor, momentul când se va dezlănțui o erupție vulcanică sau un cutremur. De ce?

Sabia lui Damocles

În 1966, revista americană „Science” a publicat un articol care observa între altele: „Pînă acum cîva timp prezidiunea mișcărilor scoarței terestre era o problemă socotită de competența astrologilor, a diverși aventurieri în goană după o celebritate efemeră sau a unor secte religioase care cred în „Ziua judecării de apoi”. Nu e de mirare deci că, dacă, uneori, vreun savant încerca să avanseze o opinie în această problemă, o făcea cu rezerve, temîndu-se parcă să nu fie ironizat.”

Acum, această atitudine ține de un trecut mai mult sau mai puțin depărtat. Căci între timp s-au produs catastrofele cutremure din deceniul șapte al secolului nostru.

În februarie 1960, orașul Agadir din Maroc a fost distrus pînă în temelii.

În mai 1960, în Chile, orașele Valdivia și Puerto Mont au fost distruse, iar mai bine de jumătate din provinciile țării au avut enorm de suferit. Cutremurul a schimbat considerabil atât relieful uscatului, cît și al fundului oceanic, ceea ce s-a soldat cu formarea de valuri gigantice, așa-numitele tsunami. Care, după ce au semănat distrugerii și alte nenorociri în zona respectivă, au străbătut Pacificul și s-au năpustit asupra țărmurilor insulelor Filipine, Hawaii și Kurile, asupra Kamoeatkai, au răscolit marea în preajma Californiei, Australiei și Noii Zeelande. În același timp, în Chile au început să erupă 14 noi vulcani și au dispărut fără urmă cîteva insule. Zece mii de oameni au murit, iar două milioane au rămas fără adăpost.

În iulie 1963 a fost complet distrus orașul iugoslav Skopje.

În 1964 întregi masive muntoase din Alaska s-au deplasat pe mari suprafețe. Din fericire s-au înregistrat numai 9 victime. Dar puternicele valuri provocate de cutremur au lovit țărmurile S.U.A., Canadei și insulelor Hawaii.

În 1965, din nou Chile. Treizeci și cinci de orașe au avut de suferit. În epicentrul cutremurului s-au format falii adînci de circa 30 km. Directorul Institutului de seismologie din Chile a declarat că forța cutremurului a fost egală cu aceea a 30 de bombe atomice de tipul celei care a explodat la Hiroshima.

În 1966 orașul Taškent a pierdut peste 2 000 000 m² de suprafață locativă.

În 1966 în Turcia un cutremur a afectat provinciile estice ale țării și s-a soldat cu 12 000 de morți și răniți.

În 1969, au avut loc cutremure distrugătoare în S.U.A., Peru, Indonezia, Iran, Etiopia, Maroc, Portugalia, Republica Sud-Africană, Egipt, Albania și din nou în Turcia.

Citind cele de mai sus nu trebuie să tragem totuși concluzia că deceniul șapte al secolului nostru a fost o excepție în materie de catastrofe tectonice. Geograful rus I. I. Mușketov (1850—1902) a calculat, de pildă, că în cei 4 000 de ani care se scurseseră pînă atunci, mu-

riseră pe glob din cauza cutremurelor circa 13 milioane de oameni.

Ce s-a schimbat totuși în ultimul timp și de ce problema prognozei cutremurelor se ridică acum cu atîta acuitate în fața specialiștilor?

La congresul internațional de seismologie din 1971, profesorul japonez Hirosoy Kawasumy a comunicat că, pe baza unor minuțioase date statistice, se poate trage concluzia că pînă la sfîrșitul secolului nostru, dacă nu chiar mai curînd, zona în care e situat orașul Tokio este amenințată de un cutremur identic cu cel din 1923. Se știe că cutremurul care a zguduit capitala niponă acum 50 de ani a lăsat o pată neagră în istoria orașului: în numai 8 secunde, orașul a fost practic distrus. Japonia suferind pierderi fără precedent. De atunci a trecut o jumătate de secol. Modernul Tokio are, oare, a se teme de un nou cutremur de aceeași forță?

Din anumite puncte de vedere orașul se află într-o situație mai grea decît în 1923. Atunci au murit circa 140 000 de

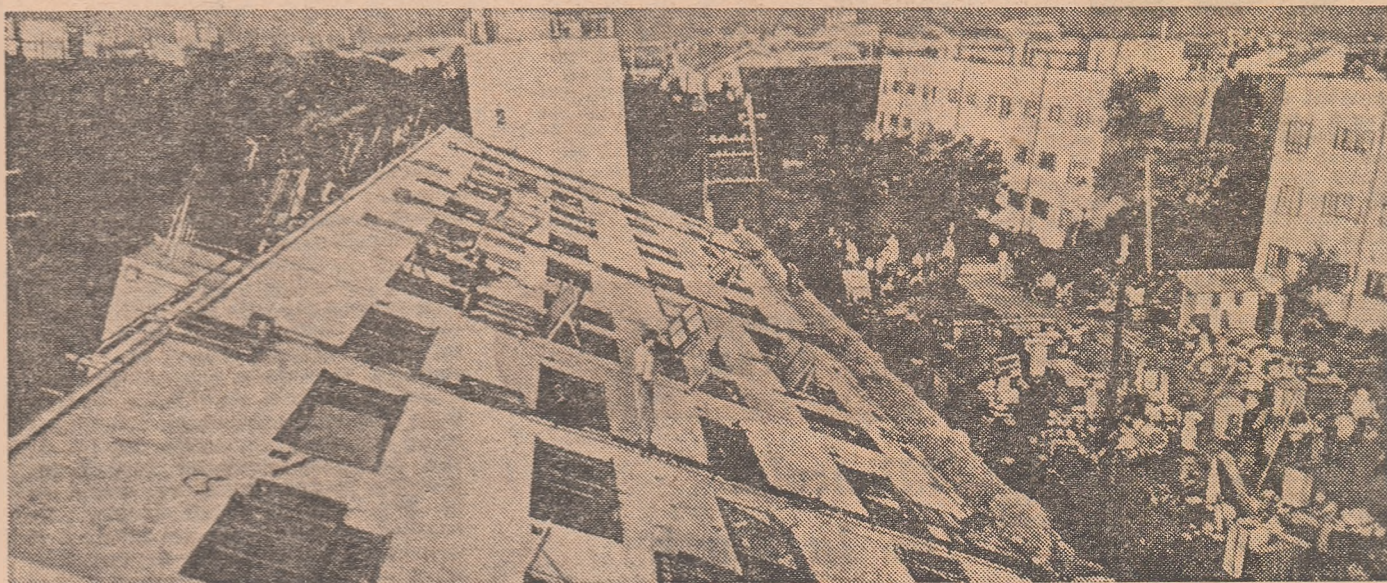
mii de ani, răstimp în care se acumulează fantastica energie distructivă. Acest proces ascuns se desfășoară atîta timp cît nu este depășit pragul de rezistență a materiei. Cînd intervine acest lucru, materia din adîncuri plesnește, dacă ne putem exprima așa, și atunci la suprafața Pământului se simte lovitură. Indiferent însă dacă lucrurile stau așa sau puțin altfel, cert e că cutremurele își vestesc apropierea prin tot felul de semnale. În zona epicentrului se schimbă unghiul de înclinare a suprafeței terestre, se înmulțesc zguduirile slabe ale scoarței etc. Modificările fizico-chimice care se petrec în adîncuri înrîuresc cîmpul magnetic și intensitatea curenților telurici. Un alt simptom al cutremurelor poate fi și modificarea cantității de gaz radioactiv radon în apa minerală. Cercetători azerbaidjeni au mai descoperit încă un fenomen interesant: înainte de producerea unor zguduirii subterane, nivelul general al radioactivității naturale a rocilor crește ușor. În sfîrșit, un alt

reportaj,
reportaj reportaj,
portaj reportaj repor
taj reportaj reportaj re,
reportaj reportaj reportaj
ortaj reportaj reportaj repo
j reportaj reportaj reportaj,
ortaj reportaj reportaj repor
aj reportaj reportaj reportaj r



țării. În al doilea rînd, „acoperirea” acestei uriașe suprafețe cu o rețea de stații seismice și forarea de puțuri speciale — cum s-a făcut la Taškent — reclamă mult timp, intrucît e vorba de lucrări greu de realizat și costisitoare. Apoi rețeaua de stații seismice moderne ar trebui să culeagă o cantitate fantastică de observații, pe care apoi să le prelucereze, să le generalizeze, să pună în lumină relațiile din cadrul fenomenului, legile lui de dezvoltare. Și abia atunci...

Dar cîte decenii ar reclama această muncă? Și cît ar costa ea? Totuși nu e vorba atît de mijloacele bănești — cînd e în joc viața omului acest lucru trece pe planul doi — cît de timp. Căci prognozele sînt necesare acum, astăzi, permanent, și nu într-un viitor mai mult sau mai puțin apropiat. Desigur, lucrările amintite trebuie oricum efectuate și se și efectuează, dar ar fi de dorit ca printr-un mijloc oarecare să fie redus timpul de lucru și sporit mult gradul de precizie a prognozelor. Pen-



În cursul unui puternic cutremur care a lovit orașul japonez Niigata, o mare clădire a fost literalmente culcată la pămînt. Locatarii au trebuit să iasă pe fereastră

oameni, dintre care două treimi au fost uciși de incendiul care a cuprins orașul. Dar în momentul acela Tokio avea numai circa 1,5 milioane de locuitori, nu 11 milioane ca acum. Pe un vînt cu o viteză de 12 m pe secundă (fenomen obișnuit la Tokio iarna) — afirmă profesorul Kawasumy — orașul ar arde în proporție de 90 la sută. Serioase temeri stîrnesc și magistralele suspendate care, în cazul unui cutremur puternic, s-ar putea prăbuși peste autostrăzi. Aceste evenimente catastrofale s-ar putea solda cu 500 000 de victime. Și, din păcate — arată profesorul Kawasumy — cutremurul e de așteptat chiar la sfîrșitul acestui deceniu.

Creșterea rapidă a orașelor și concentrarea populației sînt cauze care sporesc gradul de pericolozitate a cutremurelor. De aceea se caută stăruitor metode de prognoză a zguduirilor subterane. Tokio e numai un exemplu. San Francisco, Los Angeles, Santiago de Chile și multe alte orașe mari privesc cu aceeași aprehensiune ziua de mîine.

Dar prognoza cutremurelor este o problemă la ordinea zilei și din altă cauză.

„Glasul adîncurilor”

Cutremurul lovește ca un fulger, dar se pregătește treptat și îndelung. Pregătirea cutremurelor puternice, afirmă specialiștii, durează zeci, sute sau chiar

vestitor al cutremurelor este și „glasul adîncurilor” — un sunet de obicei grav, apropiat de limita auzului. Înaintea cutremurului de acum cîțiva ani, locuitorii din zona nordică a Taškentului au auzit, de pildă, de multe ori, mai ales în subsolurile caselor, un vuiet ciudat. Se pare că zgomotul era produs de niște slabe deplasări ale rocilor; dar oscilațiile provocate de aceste deplasări încetau repede și nu puteau fi înregistrate de aparatura stației seismice „Taškent”.

Așadar, cutremurele dau de știre din timp printr-o sumentenie de „telegrame”, care sînt însă „cifrate” într-un limbaj neînțeles. Acum, unele „frazе” au început a fi totuși descifrate. La Taškent au fost forate puțuri speciale în care au fost coborîte — la 500 m adîncime — aparate seismice sensibile, care urmăresc microzguduirile scoarței (de la suprafață acestea sînt greu de perceput, din cauza zgomotului orașului). În același timp se fac observații asupra fenomenelor electrice din atmosferă. În felul acesta se poate spera că un nou cutremur, dacă se va mai produce vreunul, nu-i va mai surprinde nepregătiți pe locuitori.

Dar dacă în curînd vom intra în posesia unei aparaturi perfecționate și dacă am și învățat să înțelegem părți din „mesajele” venite din adîncuri, de ce problema rămîne totuși problemă?

Pentru că, în primul rînd, zonele seismice primejdioase se întind pe mari suprafețe de pe glob. Numai în U.R.S.S. ele cuprind 20 la sută din teritoriul

tru ca, măcar cu puțin timp înainte de sinistru, să se poată întrerupe în orașe curentul electric și gazele, evitîndu-se în felul acesta incendiile, să poată fi evacuați locuitorii din casele vechi și șubrede etc.

Mii și mii de specialiști se ocupă de aceea de pe acum cu analiza și descifrarea semnalelor venite din adîncuri. Ni se anunță crearea unei aparaturi de o sensibilitate aproape fantastică. Specialiștii americani au elaborat, de pildă, o instalație avînd drept „ac indicator” o rază laser lungă de cinci kilometri. Instalația înregistrează deplasări ale scoarței terestre egale cu o miime de milimetru.

Mai mult, se întocmesc chiar proiecte de luptă activă împotriva cutremurelor. Pentru apărarea capitalei nipone de eventuale distrugerii a fost propus, bunăoară, următorul plan: în zona epicentrului să fie forate din timp puțuri în care să fie plasat exploziv nuclear și, printr-o serie de cutremure slabe provocate artificial, să se producă o descărcare lentă a energiei acumulate în străfunduri. Din punct de vedere tehnic e un lucru realizabil. Da, dar care ar fi consecințele? — intrucît de fapt nu cunoaștem încă adevărata natură a cutremurelor.

Nu, vremea unei intervenții active în procesele intime ale adîncurilor Terrei n-a sosit încă.

I. Litinețki

(Va urma)

CINEMA

Cinci fetișcane și un plutonier

După un expozeu cam lung, vine scena în care Rita Oseanina străbate în fugă pădurea și, cu sufletul la gură, îi strigă plutonierului Vaskov:

— Nemții sînt în pădure! Doi!
Și cele cinci fete-soldați, cu plutonierul în frunte, pornesc să-i prindă pe cei doi inamici. Acolo, pe istm, micul pluton izolat de ai lui prin mlaștini și distanță, descoperă că sînt nu doi ci șaisprezece inamici.

Abia din acel moment începe cu adevărat filmul „Zorile sînt aici din nou liniștite”.

Camera zăbovește îndelung pe orizontul pustiu al pădurii. Filmul pare să facă un nou expozeu. Înainte fondul era tixit de oameni, de obiecte, de sunete. Acum este gol ca o hartă topo-

in stare să răstoarne munții și de aceea îndrăgostindu-se pe loc de Vaskov.

Galea Certvertak (Elena Markova) a crescut la orfelinat, de unde a căpătat totul, chiar și numele și a intrat în viață brusc și brutal: încă nu poate înțelege multe și privește în jur cu ochii mari și mirați.

Cinci fete, cinci caractere, și toate cinci au fost pregătite nu pentru război, ci pentru pace, nu ca să moară, ci ca să trăiască. Aruncate de logica războiului într-o luptă inegală, ele mor, dar nu ca victime, nu ca simpli executați, ci ca niște oameni vii care știu de ce mor, care se simt părțică dintr-un întreg mare și sfînt. De aceea moartea lor dureroasă răspîndește lumină.



Jenea Komelkova, „crin în mocirlă”.

grafică, și pe această hartă se desfășoară o aritmetică imposibilă: șase contra șaisprezece.

Abia acum, scoase din planul general și aduse aproape, le vedem mai bine pe cele cinci fete, cinci caractere. Și cu plutonierul șase.

Rita Oseanina (Irina Șevciuk), tinăra soție a unui grănicer, a rămas văduvă chiar din primele zile ale războiului. Înainte de a-l naște pe băiețelul ei, la care aleargă nemișcarea în secret de severul plutonier. Maternitatea îi creează o situație specială printre prietenii ei: în clipele de încercări ea își va cheltui cu ele nevoia de a ocroti, va și rezista mai mult, și totuși, în fața monstruoasă a războiului, nu-și va putea dovedi dreptul ei sacru de a-și crește fiul.

Jenea Komelkova (Olga Ostroumova), frumoasă și trufașă, a venit în pluton cu faima de „imorală”, intimidându-i pe ceilalți și ținându-i la distanță. Dar de fapt se va dovedi un „crin în mocirlă” și va înfrunta moartea cu un curaj superb.

Sonia Gurvici (Irina Dolganova) este o fată de la oraș, care umblă cu poezii sub braț și în cap și a venit la război direct de la examenul de limba germană.

Liza Bricikina (Elena Drabeko) este o fată de la țară, sănătoasă și voinică, visînd în taină la un tovarăș de viață

Numai Vaskov se pregătise pentru luptă. Vaskov în interpretarea lui Andrei Martînov este cea mai mare reușită a filmului. Plutonier reangajat, spaima dar și tatăl soldaților, armata este pentru el singura casă, iar el îi este stil de nădejde, plutonierul fără vîrstă, mereu bătrîn pentru ceilalți, chiar dacă nu are decît 32 de ani. Vaskov intruchipează nu numai forța populară și șiretenia populară a ostasului, ci și elica populară, etica legăturii de rudenie, etica dragostei de părinte, a dreptății de părinte și a durerii de părinte. Cînd „fetele lui”, cele nepregătite să moară, mor una cîte una, iar el, cel pregătît să moară, rămîne singur în viață, plînsul lui capătă forța de spectacol simplu și tragic al bocetului țărănesc. Acesta este adevăratul sfîrșit al filmului, conceput de scenaristul Boris Vasiliev și regizorul Stanislav Rostokî ca un recviem deopotrivă pentru luptătorii pricepuți și nepricepuți, care au luptat nu numai cu arma, ci și cu inima. Ceea ce mai urmează putea să îi lipsească.

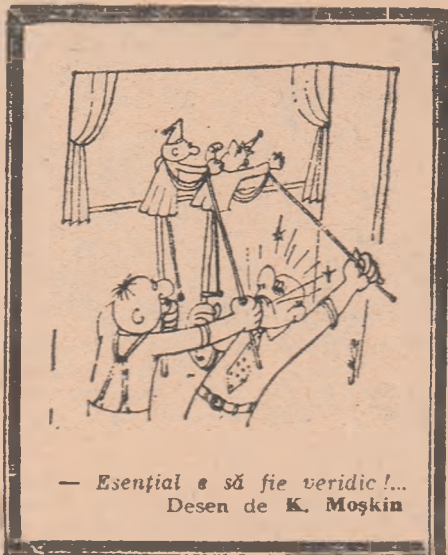
Iulia Scutaru

MERIDIANE

A doua naștere a lui Picasso?

Bătrînuț oraș francez Avignon găzduiește prima expoziție postumă Picasso.

Sînt expuse 200 de tablouri, create de marele artist de la începutul anului 1970 pînă în decembrie 1972. Picasso a pictat bărbați, copii, femei, instrumente muzicale, păsări, peisaje. Personificînd toate căutările și contradicțiile artei secolului XX, trecînd prin încercările istoriei, el a știut să-și păstreze pînă la capăt umanismul său înflăcărat, veșnica tinerețe a geniului său. „Picasso știe — scria Paul Eluard — că cine merge în frunte descoperă la fiece pas orizonturi noi, el știe că statul pe loc este incompatibil cu tinerețea, că tinerețea înseamnă elan, încredere, speranță”. De aceea arta lui este atît de diversă, dar și de unitară în același timp.



— Esențial e să fie veridic!...
Desen de K. Moșkin

Moștenirea artistică a lui Picasso este uriașă. Cei care l-au cunoscut îndeaproape afirmă că Picasso a învățat să picteze înainte de a învăța să vorbească. Și a continuat să lucreze pînă în ultima clipă (a murit la 92 de ani). În lunga-i viață, Picasso a realizat 15 000 de tablouri și 100 000 de stampe, 34 000 de ilustrații și 300 de sculpturi. Dar chiar și aceste cifre fantastice nu dau încă întreaga dimensiune a operei sale. Să nu uităm că Picasso a fost și un scenograf de prim rang (printre altele, a compus cadrul plastic pentru spectacolele „Baletului rus” al lui Diaghilev, în 1920) și că în ultimele două decenii s-a pasionat de ceramică, spunînd un cuvînt nou și în această străveche îndeletnicire umană.

Puțini pictori au cunoscut în timpul vieții o asemenea celebritate ca Picasso. Multe din capodoperele de grafică și pictură făurite de el împodobesc cele mai faimoase muzee și galerii din lume. Literatura care i-a fost consacrată numără sute de titluri. Și totuși nu se poate spune că viața și opera lui sînt perfect cunoscute și studiate. Nici chiar cercetătorii cei mai avizați nu știu pînă acum cu certitudine cîte opere a creat acest geniu inepuizabil. Un prieten al pictorului, criticul de artă Christian Zervos, a lucrat timp de treizeci și opt de ani la întocmirea unui catalog al operelor lui Picasso. Însă a murit fără a-l duce la bun sfîrșit. În cele 26 de impunătoare volume ale catalogului Zervos sînt descrise peste 10 000 de lucrări executate între 1895 și 1967. Și totuși catalogul nu se poate pretinde exhaustiv: sînt omise multe opere de tinerețe ale lui Picasso, creația lui din ultimii ani și nenumărate tablouri și desene pe care pictorul le-a păstrat pentru sine.

„Rămîne deschisă o mare problemă — scria după moartea artistului ziarul „Le Monde” — ce se va întimpla cu colecția particulară a lui Picasso, alcătuită din tablourile lui și ale altor maeștri?” (Picasso posedă circa 400 de pinze semnate de Le Nain, Courbet, Corot, Cézanne, Renoir, Rousseau, Vanmeșul, Braque, Léger, Matisse și alții. La dorința lui, văduva și fiul pictorului au donat Franței o sută din cele mai bune lucrări din această colecție, care vor fi expuse într-o sală specială, la Luvru). Dar problema moștenirii lui Picasso mai are și alte aspecte și se complică prin faptul că artistul nu a lăsat nici un testament. Există numai doi moștenitori legali: văduva pictorului, Jacqueline Picasso, și fiul lui mai mare, Paulo. Dar Picasso mai are încă trei copii nelegitimi, care își cer și ei acum partea lor de moștenire. Iar aceasta se ridică la cifre astronomice: se vorbește de zeci de miliarde de franci vechi.

Și totuși nu atît despre bani și împărțirea lor este vorba, ci despre altceva, realmente esențial: ce se va întimpla cu roadele a 75 de ani de istorie a picturii? Se vor împrăști sau se vor păstra la un loc, într-un viitor muzeu Picasso?

Se știe că începînd cu anul 1912 Picasso și-a păstrat anual cîte cinci tablouri care îi plăceau mai mult. În afară de aceasta, pictorul a răscumpărat ulterior o serie de lucrări vindute în tinerețe. După calcule estimative, colecția particulară a lui Picasso ar cuprinde 300 de tablouri mari, dintre care multe sînt complet necunoscute nu numai marelui public, ci chiar cercetătorilor operei sale. În afară de tablouri mai există apoi mii de schițe și desene, mulaje și obiecte de ceramică.

Perdeaua care acoperă secretul colecției particulare a pictorului a fost dată puțin la o parte în 1958, cînd a apărut cartea lui Douglas Duncan, „Tablouri de Picasso care îi aparțin lui Picasso”. Ne putem face o idee despre proporțiile acestei colecții fie și după amănuntul că fotografii care a

asigurat ilustrațiile pentru monografia lui Duncan a făcut 4 000 de fotografii după operele create de Picasso numai între anii 1957 și 1965. În aceste condiții, în anii următori vom asista desigur la o „a doua naștere” a lui Picasso.

L. Tokarev

ACORD FAMILIAL

Cvintetul Lisițian

Dintre toate aparițiile sale în public, cunoscutul cîntăreț liric sovietic Pavel Lisițian își amintește cu deosebită plăcere de aceea din ziua de 9 mai 1945. În timpul spectacolului festiv în cinstea victoriei, la care își dădea concursul, i s-a adus la cunoștință că soția i-a născut doi gemeni. Probabil că în seara aceea nici nu i-a trecut prin minte că peste 30 de ani aveau să alcătuiască împreună un ansamblu de familie.

Și într-adevăr, recent, admiratorii săi au avut ocazia să-l asculte nu ca de obicei, pe scena operei, ci în cadrul ansamblului vocal compus dintr-un tătă celebru și trei copii în plină afirmare: fiica cea mare Karine și gemenii Ruzanna și Ruben. Cei trei Lisițian — juniori s-au făcut cunoscuți publicului ca membri ai unui alt ansamblu, „Madrigal”, îndrăgît pentru repertoriul său pur renascentist. Ba chiar Ruben și Ruzanna sînt laureați ai unor concursuri internaționale.



Acasă, în cadrul intim al familiei, cvintetul devine sextet

În formula de cvartet, familia Lisițian a prezentat lucrări mai puțin cunoscute din opera lui Beethoven, Bach, Brahms, Monteverdi, Haendel.

De curînd, cvartetul a devenit cvintet prin cooptarea fiului cel mare, Gherasim, actor. Este totuși un cvintet de un fel special: patru cîntă, unul recită.

REFLECTOR

■ Într-o nouă ecranizare, datorată regizorului american Don Taylor, năzdrăvanul pistrițiat și roșcovan Tom Sawyer va avea trăsăturile micuțului Johnny Whitker.

■ O frumoasă și tristă legendă slovacă despre o fată pe care un vrăjitor a prefăcut-o în arțar stă la baza filmului „Fata și arțarul”. În rolul fetei, acrița Zuzana Kocurikova.

■ Familia Trintignant: Nadine ca regizoare și Jean-Louis ca interpret, plus Simone Signoret sînt capetele de afiș ale filmului „Nici usturoi n-a mincat, nici gura nu-i miroase”.

■ După o lungă absență, popularul Boris Andreiev revine pe platou în rolul tragicomic al unui tătă care își scapă familia din mină. Regia filmului „Copiii lui Vanișin” va fi semnată de S. Naidenov.

■ Un cuplu insolit: frumosul egiptean Omar Sharif și „zina de la bucătărie” Julie Andrews, va asigura succesul filmului britanic „Sămînța de curmal”.

arta
la arta arta
arta arta arta
arta arta arta arta
arta arta arta arta arta
arta arta arta arta arta
arta arta arta arta arta arta
arta arta arta arta arta arta arta



. tehnica .

tehnica tehnica

tehnica tehnica tehnica

tehnica tehnica tehnica tet

tehnica tehnica tehnica

tehnica tehnica tehnica tehn

tehnica tehnica tehnica t

tehnica tehnica tehnica tehnic

tehnica tehnica tehnica te



Facsimilul va fi incrustat în aceeași colină, la aceeași adâncime și la 300 m de original. Arhitectura grotii, aspectul geologic, temperatura, higrometria și semiluminarea ei vor fi reconstituite cu rigurozitate. Iar pe pereții interiori, fabuloasele animale vor fi reproduse în aceeași culori minerale, cu aceleași procedee primitive. Specialiștii n-au ațacat însă roca noii groti cu mijloace tehnice brutale. Solul a fost dezvelit, iar roca a fost cu atenție spartă, ceea ce a avut drept rezultat deschiderea unei mari pilni care, în curând, va fi acoperită cu un acoperiș de beton armat, deasupra lui urmînd a fi replantată vegetația. Miza reușitei rezidă însă, înainte de toate, în fidelitatea reproducerii operelor de artă, posibilă numai prin folosirea de către sculptori și pictori a unor metode rigurose științifice. Facsimilul urmează să aibă o lungime de 40 m și o înălțime de maximum 8 m; el va reproduce celebra sală a taurilor și galeria axială, galeria din dreapta. Picturile mai puțin importante vor fi expuse într-o anexă. Pereții interiori, informează în continuare publicațiile de specialitate, cu o grosime de 8-12 cm vor fi constituiți dintr-o carcasă metalică desfășurată în conformitate cu formele care trebuie reproduse. „Scheletul” nu va fi constituit dintr-o singură bucată ci din mai multe, sudate apoi cap la cap. După care laturile vor fi îmbrăcate cu un grilaj pe care va fi proiectat beton. O dată operația terminată, vor intra în acțiune pictorii, care vor schița picturile parietale — înainte ca sculptorii să intre în scenă pentru a modela reliefurile naturale ale animalelor. În același timp se prevede



Pictură din „galeria” de la Lascaux

ca pe mortarul conceput de artiștii să fie aplicat un strat de calce artificial, dar compus din elemente naturale, care să restituie strălucirea lăptoasă și calitatea acestui suport pe care strămoșii noștri l-au folosit pentru a-și imortaliza opera. Apoi, vor intra în joc din nou pictorii.

De ce însă această scrupulozitate, acest „cult al exactitudinii” care îmbină deopotrivă arta cu știința? Pentru că însăși grotă originală a sprijinit mult atențiile artiștilor preistorici. Într-adevăr, picturile nu sînt plane, ci relie-

fate, întrucît artiștii primitivi au apelat la toate inflexiunile, asperitățile, sinuozitățile sau adînciturile suportului brut, care conveneau mișcărilor animalelor. De aceea și fidelitatea reproducerii reclamă trei elemente distincte: materie, volum și pictură.

Cum procedează artiștii pentru a duce la bun sfîrșit anevoioasa lor misiune? După studierea fotografiilor luate în grotă originală — nu pentru a le reproduce, ci pentru a se familiariza cu ele — pictorii execută cu mina un desen negru-alb pe care, curînd, apar linii de triangulație (procedeu de împărțire a unei suprafețe într-o rețea de triunghiuri care constituie osatura tuturor ridicărilor topografice importante). Apoi urmează colorarea foii cu ereioane de nuanțe cît mai apropiate de acelea ale picturilor parietale. Dar cum chiar cele mai bune emulsii ale

fotografiilor nu pot restitui integral elementele naturale, artiștii s-au văzut nevoiți să lucreze în fața originalelor. Lucele și anevoios, deoarece măsurile de protecție a grotii Lascaux nu permit șederea în adînc decît a cel mult cinci persoane timp de maximum două ore, situație care obligă numai la reproducerea unor porțiuni ale picturilor, care apoi sînt imbinat ca într-un joc de cuburi, după care vor fi executate frescele.

După cum se vede, artiștii noului Lascaux au o misiune extrem de delicată, mai delicată decît a fost aceea a măștrilor lor preistorici, deoarece pentru acești elevi moderni ai școlii paleolitice, ca și pentru toți colegii lor, ar fi desigur mult mai ușor să creeze o operă originală decît să producă o copie identică, mai ales în condițiile descrise mai sus.

submarinelor — pericolul nu este atît de iminent. Lipsa de oxigen se face simțită progresiv, prin tot felul de tulburări, după care intervine însă o moarte înfricoșătoare, cum de atîtea ori s-a întîmplat la bordul unor submarine eșuate pe fundul mărilor.

3) O altă primejdie este acumularea de bioxid de carbon (CO₂). În care caz, ritmul respirației crește pentru a spori oxigenarea. După trecerea unui anume prag, el duce însă la tulburări grave.

Primejdiile legate de presiune sînt de altă natură.

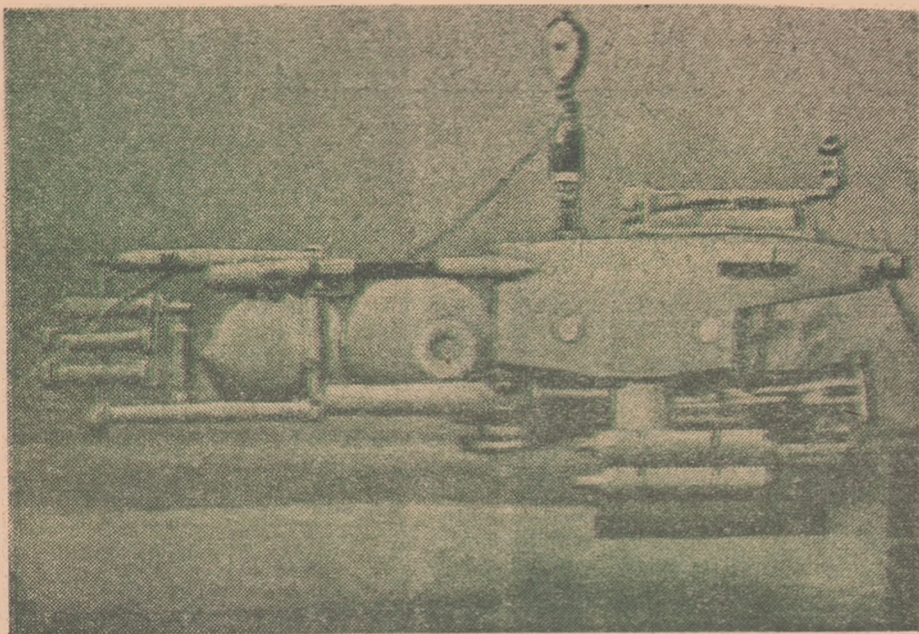
În primul rînd, regula de aur a oricărui plonjări este asigurarea unui echilibru între aerul inspirat și apa care scaldă corpul. Dar tot atunci, sub efectul presiunii, se produce o dizolvare sporită a oxigenului și a azotului din aer în sînge. Or, azotul este un narcotic. Începînd de la un anume coeficient de azot în sînge, scufundătorul începe să sufere de „beția adîncurilor” care-l poate adormi și, deci, determina să scape din gură racordul care-i asigură respirația. În sfîrșit, la urcarea la suprafață bulcile de azot se pot degaja și pot bloca circulația sanguină într-un membru sau în tot corpul. De unde necesitatea unei decompresiuni foarte lente și treptate.

FIZIOLOGIE

Drama de pe Sea Link

Întreaga lume a urmărit drama submarinului american de cercetare Johnson Sea Link, blocat la 120 metri în adîncurile Atlanticului în eablurile

n-au putut fi scoși imediat afară, întrucît decompresiunea ar fi fost brutală și i-ar fi expus la embolie gazoasă. În cît cînd, la capătul unei lente decom-



Micul submarin de cercetări în imersiune. În stînga, cele două compartimente pentru experimenterii

submarinului U.S.S. Fred T. Berry. Pentru degajarea micului submarin a fost nevoie de șase tentative. Eforturile unei echipe de scafandri, apoi acelea ale unor oameni-broască prevăzuți cu un clopot de scufundare au eșuat. Numai echipamentul ultraperfecționat al salvatorului de submarine Tringa a putut aduce nava la suprafață. Ghidat de un sistem de camere de televiziune, echipajul de pe Tringa a izbutit să lanseze un aparat inzebraț cu brațe mecanice telecomandate terminate cu clești. Acest dispozitiv a permis pînă la urmă degajarea lui Sea Link.

Cînd acesta a ajuns la 10 metri de suprafață, scufundătorii de pe Tringa i-au atașat de jur împrejur colaci de cauciuc umpluți cu aer și, cu multe precauții, micul submarin a fost urcat pe puntea navei de salvare. Din seara de 18 iunie și pînă a doua zi la 11 dimineața — răstimpul reclamat de operația de despresurizare, echipajul de pe Tringa se uita prin hublouri la trupurile neînsuflețite a doi din membrii expediției, fără a putea ști dacă mai sînt sau nu în viață. Și abia cînd cabina a putut fi, în sfîrșit, deschisă s-a impus și tragica evidență: cei doi erau morți. Alți doi membri ai expediției au scăpat, după cum se știe, de la această soartă tragică: au avut norocul să se afle în compartimentul din față al submarinului care nu servea decît la observarea adîncurilor și, ca atare, beneficiaseră de o presiune atmosferică normală. Locatarii celui-alt compartiment fuseseră însă supuși, la adîncimea de 120 metri unei presiuni de 13 kilograme pentru a putea ieși, cînd voiau, în apă fără altă precauție decît îmbrăcarea costumului de scafandru. În acest ultim compartiment, bioxidul de carbon a fost mult mai nociv, căci acțiunea fiziologică a unui gaz sporește o dată cu presiunea la care este supus. Așa se explică de ce cei doi locatari ai ultimului compartiment au fost mult mai greu încercați decît colegii lor. Și, în plus, cînd au fost aduși la suprafață

presiuni, medicii au putut ajunge în fine la ei n-au mai putut face decît să le constate decesul.

Cu acest prilej cereurile de specialitate au evocat din nou primejdiile plonjărilor la mari adîncimi. În cazul drama de pe Johnson Sea Link au concurat mai multe din aceste pericole, ceea ce a și făcut ca în primele zile știrile provenite din Florida să fie confuze, dacă nu chiar contradictorii.

În primul rînd e vorba de primejdiile care privesc respirația.

1) Cînd o rezervă de aer limitată, de pildă butelia de aer comprimat a unui scufundător, se epuizează, survine moartea rapidă prin asfixie.

2) Dacă aerul respirat e difuzat într-o rezervă generală — ca la bordul

ENTOMOLOGIE

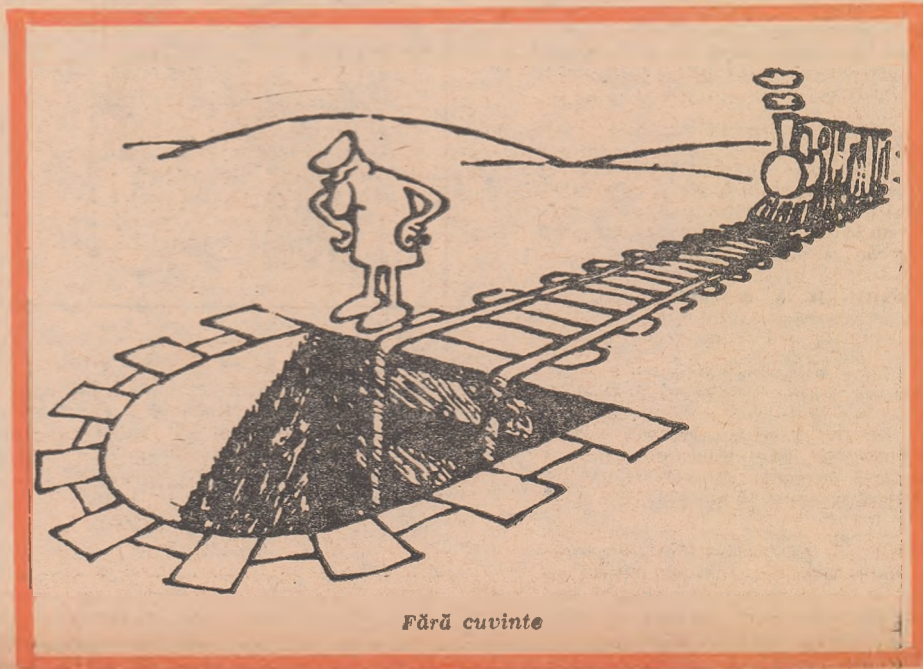
Lumina poate ucide

Nu demult a fost descoperit un factor neobișnuit de combatere a insectelor dăunătoare, care nu aduce nici un prejudiciu altor organisme, inclusiv omului. Este vorba de... lumină.

Toamna, cînd zilele încep să se scurteze, larvele multor insecte intră în stadiul numit diapauză, care seamănă foarte mult cu hibernarea. Spre primăvară, cînd zilele cresc din nou, ele își reiau ciclul vital și se metamorfozează în adulți. Dar de vreme ce diapauza este declanșată de durata mică a zilelor, ce-ar fi dac-am prelungi această durată cu ajutorul luminii artificiale? — și-au spus cercetătorii. În felul acesta există toate șansele ca larvele să nu mai intre în diapauză, ci să se metamorfozeze toamă, cînd insectele adulte nu vor izbuti să supraviețuiască.

Experiențele au fost făcute cu o motie care atacă merele și cu gărgărița neagră.

Multe insecte intră în diapauză cînd ziua nici n-a scăzut sub 12 ore. În cursul experiențelor acest semnal natural a fost suprimat, iar „ziua” a fost prelungită pînă la 17 ore, grație iluminatului artificial, între lunile iunie și decembrie, cînd durata ei normală variază între 14 și 9½ ore. Mici loturi experimentale semănate cu griu au fost infestate artificial cu gărgărițe, iar mere așezate în lădițe de material plastic transparent au fost contaminate cu molii. Sursele de lumină artificială au fost constituite din lămpi cu fluorescență, de 40 W. În aceste condiții, mai bine de 70 la sută din insecte nu au intrat în diapauză și au continuat să se dezvolte pînă cînd fluturii adulți au ieșit din cocon toamna. În același timp mai toate insectele lăsate să-și parcurgă ciclul vital în condițiile obișnuite, fără iluminat artificial, s-au dezvoltat normal. Înainte însă ca metoda să fie încercată pe scară mare, trebuie stabilite condițiile pe care le implică și condițiile optime de iluminare.



Fără cuvinte

Poșta medicului

E.L. — București : 1) Angiosarcomatoza multiplă hemoragică, denumită pe scurt boala Kaposi, după numele descoperitorului ei, dr. Moritz Kohn Kaposi, este o afecțiune tumorală de cauză necunoscută, clasată în mod diferit de autori în grupa reticulozelor, angiomatozelor sau sarcomatozelor. Se manifestă la început sub formă de nodozități mici, cit un bob de mazăre, roșu închis sau albastrui, de consistență dură, care apar de obicei în același timp pe ambele picioare și miini (dosul miinii, palmelor, tălpilor), ulterior pe gambe, coapse, antebrațe, brațe, mai rar pe trunchi și față. Evoluează lent și progresiv spre ulceratii. 2) S-a procedat just și oportun, îndepărtându-se tumoarea prin ablație chirurgicală, urmată de penicilinoterapie „de depozit”, care nu comportă nici o contraindicație și totodată evită suprainfecțiile; 3) Moldaminul este la fel de bun ca Extencilina; 4) Dacă intervenția chirurgicală a fost executată la timp, tumoarea nu va recidiva. Credem că ar fi bine să se administreze și o cură de corticoizi (Superprednol) în asociație cu citostatice (Clafen sau Vincalucoblastine), în doze și durată stabilite de medicul curant.

AUREL — București : Nu. Ieucoreea (popular poală albă) este cu totul altceva! Dv. nu o puteți căpăta din 1001 motive, primul fiind acela că sinteti... bărbat, iar afecțiunea este strictamente ginecologică. La dv. este vorba de fapt de banale polulii nocturne, fără nici o semnificație natologică. Dacă solicitați totuși un medicament, vi-l recomandăm pe cel mai sigur: căsătoria. Încercați și vă veți convinge!

P. DUMITRU — București : 1) Termenul de schizofrenie provine din două cuvinte grecești și anume: „schizein” = a desface și „frenos” = suflet, psihic, cu alte cuvinte: „scindarea psihicului”. De-a lungul anilor afecțiunea a căpătat și alte denumiri: demență precoce, hebefrenie, catatonie, schizofrenie paranoidă, sindrom discordant; 2) Fiește că schizofrenia este o problemă de psihiatrie judiciară, dar asupra încadrării afecțiunii într-un decret sau articol de cod penal, mai ales în caz de schizofrenie latentă, singurul care se poate pronunța cu competență este numai un medic expert psihiatru.

VALENTIN CHIRAN — București : Lichenul plan este o dermatoză inflamatorie cronică, pruriginoasă, de cauză necunoscută caracterizată printr-o erupție de mici papule turtite de dimensiuni în general mici (1-4 mm) localizate de predilecție pe fața anterioară a miinilor, antebrațelor, gambelor, partea inferioară a abdomenului, spate, organe genitale. Neavând o cauză cunoscută, tratamentul general este simptomatic: corticoterapie în doze medii (Superprednol, 4 mg/zi), sedative nervoase (Diazepam, Hidroxizin), vitamina D₂ în doze mari, B₁ forte, o. fiolă/zi, B₆ 2 cpr./zi, B₁₂ 1000 gamma, o. fiolă/zi, antibiotice (Tetracilină, 2 g/zi în cure de 6 zile), imunoterapie cu endotoxina BCG, în doze progresive, 0.1-0.5 ml din diluția 1/1000 s.c. la 2 zile (metoda Longhin). Local, în formele pruriginoase, se utilizează pe plăcile lichenificate unguente cu corticoizi: Rp. Sinalar sau Locacorten (1 tub), acid salicilic 0.25 g, erisarobin 0.50 g. De asemeni, radioterapie superficială sau cu raze Bucky.

ANTONINA — Tecuci : Iată consecința neplăcută a tratamentelor „după ureche” sau „recomandate de o bună prietenă (!)”, fără avizul unui medic specialist. Felul cum ati procedat ne aminteste caracterizarea făcută de Voltaire unui asemenea „tratament”: „Arta de a administra un remediu despre care nu se cunoaște nimic unui pacient care este cunoscut și mai puțin”.

DAN TEODOR — Com. Stoenești, jud. R. Vilcea : Cu riscul de a „plictisi” pe unii dintre corespondenții noștri, vom repeta totuși că singurul remediu cu adevărat eficace al tulburărilor psihosexuale cauzate de o viață sexuală dezordonată este numai și numai căsătoria. Sinteti de altfel la o vârstă numai bună pentru acest act de maturitate. Desi umorist de profesie, Mark Twain ne sfătuia cu seriozitate: „Caută tubirea cu inima nu cu capul”.

LUCRETIA TOPOR — Beius, jud. Bihor : Vă puteți adresa direct Institutului Oncologic din Kiev fără o altă specificatie, exounindu-vă doleanțele dv., preferabil în limba rusă.

SERBAN VIORICA — Com. Albesti, jud. Mures : Pentru un tratament cu adevărat eficient trebuie precizată natura uveitei cronice de care suferiți motiv pentru care vă sfătuim să solicitați internarea în Clinica oftalmologică din Tg. Mures.

SORIN B. — Tirnăveni : Când vorbim de „creșterea grăsimilor în sine” trebuie să avem în vedere nu numai colesterolul, ci și trigliceridele și grăsimile legate de proteine (lipoproteinele). Un specialist în materie, anume Friedricksen, împarte bolnavii cu „grăsimile crescute” în trei grupe: I. Trigliceride crescute: colesterol normal; II. Trigliceride normale: colesterol — crescut; III. Trigliceride și colesterol crescute. Asupra acestei teme vom mai reveni de altfel cu un articol special. În primele două cazuri se recomandă restricția la grăsimi iar în al treilea reținere și de la grăsimi și de la dulciuri și făinoase. Iar în toate cazurile (dar mai ales în tipul III), cure îndelungate cu Clofibrat 6-9 capsule/zi, asociind fiește și oosumul de ulei de germene de porumb ori soia (crud!).



— Nu ți-am spus că ai să te faci bine?

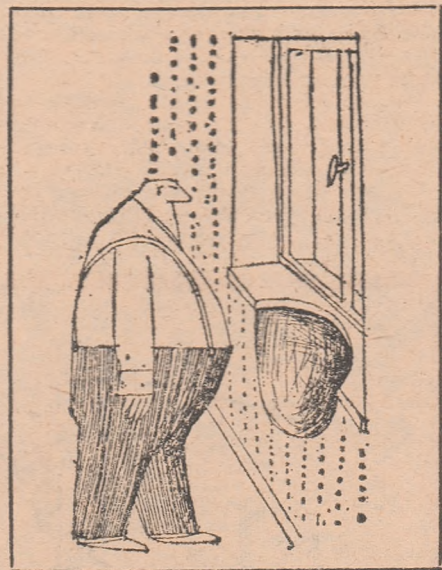
DISCUȚII

Fără grăsimi sau fără zaharuri?

Intrebări ca acelea de mai jos ne sint puse insistent de numeroși corespondenți ai „Poștei Medicului”, mai ales dintre cei care au intrat — cum se spune în „tinerețea virstei a treia”. Ce cantitate de grăsimi se poate consuma? Și ce fel de grăsimi: animale ori vegetale? Ce influență au acestea asupra formării aterosclerozei? E bine să mincăm ouă, și cite pe săptămână? Este adevărat că uleiurile de germene de porumb, de rapiță și de soia sint factori de combatere a hipercolesterolemiei?

La aceste probleme, atit de controversate astăzi, vom încerca deci și noi să răspundem prin articolul de față, fără pretenția de a le elucida însă pe deplin.

Un lucru este absolut sigur: pentru a-și conserva sănătatea, omul trebuie să se alimenteze cit mai rațional, adică să includă în meniul său zilnic cantități raționate din toate principalele grupe de substanțe nutritive: proteine (carne, lapte și derivate, ouă), lipide (grăsimi animale și vegetale), hidrocarbonate (făinoase, legume, fructe), vitamine și săruri minerale. Dar această „lege de aur” tinde să fie încălcată as-



tăzi, în special în ce privește grăsimile. Căci pentru majoritatea oamenilor consumul de grăsimi înseamnă obezitate, și cine nu știe astăzi că orice exces ponderal deschide cortegiul unui lung șir de boli cardiovasculare, hepatobiliare, diabet etc., etc?

Proasta „reputație” a corpurilor grase se datorește în mare măsură teoriei că în grăsimile consumate se află o substanță de natură lipoidică — **colesterolul** — al cărei exces în sine ar constitui o cauză principală în apariția aterosclerozei arterelor.

Să fie oare întemeiată această „colesterolofobie”, care îi îndeamnă pe unii să înlăture total din alimentație grăsimile? Să vedem ce spun cifrele! S-a putut calcula că țesuturile unui om cântărind 70 kg conțin ceva mai mult de 100 g colesterol total: aproximativ 30 g în țesutul adipos, 25 g în creier, 20 g în mușchi, ceva mai mult de 5 g în singele total, 5 g în ficat: din cauza dimensiunilor lor foarte mici glandele suprarenale conțin numai circa 0,5 g. Cercetări recente făcute cu colesterol marcat radioactiv au arătat că, în timp de opt zile, aproape 50 la sută din această substanță este reinnoită în țesuturi, datorită „fabricării” unei cantități de 6-8 g colesterol în 24 de ore, în chiar propriul nostru organism! Or, rația zilnică alimentară — normală — nu introduce în corp mai mult de 0,6 g colesterol!

Este evident deci că în fata masivei „producții” de colesterol din organismul uman, rolul negativ al „colesterolului alimentar” apare mai puțin important decit se credea pînă acum.

Dar, oare, numai grăsimile sint de vină? Un alt factor este desigur și profesiunea, arterioscleroza și colesterolemia fiind mai mari la cei ce practică profesiuni cu caracter sedentar (conducători de instituții, funcționari, contabili etc.) în comparație cu muncitorii industriali. Intellectuali plătesc astfel un tribut mai mare arteriosclerozei din cauză că la ei „cei trei S” sint mai accentuați: Supraalimentația, Stressul și Sedentarismul.

La drept vorbind, însă, există un mare număr de factori care concurează într-un adevărat mozaic, la producerea arteriosclerozei. O enervare, de pildă, o sunărare, un moment de tensiune pot ridica nivelul colesterolului din sine chiar dacă omul n-a pus în gură o picătură de grăsime tot anul!

O comisie medicală compusă din peste 150 de specialiști a cercetat acum citva timp raportul dintre substanțele grase și bolile de inimă. Concluzia, destul de ezavivă, stabilește că nu se poate imputa arterioscleroza exclusiv grăsimii și prezenței colesterolului, dar recomandă totuși scăderea acestor substanțe din alimentație. Cum astăzi consumul zilnic de colesterol pe cap de locuitor este de circa 600 miligrame (0,6 g), comisia recomandă scăderea acestei rații la 300 miligrame (0,3 g). În același timp ea menționează că regimul alimentar trebuie să contină cel puțin 35 la sută grăsimi, care să furnizeze deci cam o treime din calorile necesare fiecăruia din noi. Așa cum s-a precizat și cu orilejul altor cercetări, grăsimile cele mai „periculoase” sint cele „saturate”, de origine animală (unt, smintină, frișcă, carne de porc grasă, slănină etc.), a căror proporție în cadrul regimului caloric normal nu trebuie să treacă de 10 la sută.

esculap
esculap esculap
sculap esculap escula
lap esculap esculap escu
, esculap esculap esculap
culap esculap esculap escu
p esculap esculap esculap e
sculap esculap esculap escula
lap esculap esculap esculap e



Ceea ce înseamnă că orice om preocupat de păstrarea sănătății sale trebuie să reducă din alimentație ouăle (un gălbenuș conține circa 2,9 la sută colesterol), untul, untura, carnea grasă, frișca, smintina, laptele gras, maionezele etc. Toate acestea vor fi înlocuite cu carne slabă de vacă, de pasăre, pește slab, margarină dietetică, ulei de germene de porumb, fructe și legume la discreție, lapte degresat, iaurt, kefir, brinză albă slabă.

O importanță mai mare decit grăsimile o are, din punctul de vedere de care ne ocupăm, — după unele opinii — cantitatea de glucide consumată zilnic, înțelegînd prin aceasta zahărul, dulciurile, prăjiturile și făinoasele, cele care pregătesc „patul” arteriosclerozei. Numeroase studii au confirmat că prezența colesterolului în artere ar fi consecința unei alimentații iraționale, bogată în zaharuri, și nu efectul unui consum exagerat de grăsimi!

Deocamdată, totuși, atit teoria grăsimilor cit și cea a glucidelor mai necesită confirmări. Oricum este bine să fim atenți nu numai la abuzul de grăsimi, ci și la cel de produse zaharose și celelalte hidrocarbonate (olinea, in-deosebi cea albă, făinoasele etc.).

PILULE

• La un recent congres de neuropsihiatrie au fost prezentate citeva rezultate încurajatoare în legătură cu eficacitatea postului în tratamentul schizofreniei. Perioadele de post pînă la 30 de zile, urmate de un regim alimentar sărac în proteine animale, s-au dovedit extrem de eficace în două cazuri și au produs ameliorări la alți șase bolnavi. Pe baza unei teorii biochimice, a fost formulată ipoteza că postul provoacă modificări în mecanismul sintezei enzimelor în organism și în echilibrul electrolitelor în sine.

• Un grup de cercetători a constatat că acidul ascorbic (vitamina C) inhibă formarea nitrozaminelor, substanțe cu efecte cancerigene. Ioni acidului ascorbic ar avea deci rolul de a preveni formarea nitrozaminelor.

• Pe baza unor examene anatomopatologice ale plămînilui efectuate pe 1443 bărbați și 388 femei, ale căror deprinderi tabagice au fost confirmate de rudele apropiate, s-a putut preciza relația dintre fumat și boala numită emfizem pulmonar. Dintr-un număr de 176 bărbați care nu fumaseră decit ocazional, 90 la sută nu au prezentat emfizem. S-au găsit leziuni de emfizem minime la 3,8 la sută, discrete la 3,3 la sută, moderate la 2,9 la sută. Nu a fost găsit, însă, nici un caz grav de emfizem. Dimpotrivă, din 658 bărbați care au fumat mai mult de 20 de țigări pe zi, numai 0,3 la sută nu au avut emfizem, în timp ce leziunile patologice, după aceeași clasificare ca mai sus, au fost în proporția respectivă de 5,2 la sută (minime) — 42,6 la sută (discrete) — 32,7 la sută (moderate) și 19,2 la sută (grave). Rezultate asemănătoare au fost înregistrate și la cele 388 femei din lotul studiat. Aceste constatări confirmă încă o dată că fumatul favorizează dezvoltarea emfizemului pulmonar, ale cărui leziuni se agravează odată cu durata intoxicației tabagice.

• Conform unor date statistice se apreciază la 19 000 000 numărul americanilor surzi, victime ale zgomotului; nu și ale bolilor, accidentelor și degenerescenței sistemului auditiv.



Viitori campioni

Foto : V. Cernov (A.P.N.)

TOTUL E SĂ VREI

Cum se poate deveni poliglot

În ziua dinainte fixată, m-am dus să-l cunosc la el acasă pe Serghei Halipov, despre care mi se spusese că este un poliglot care cunoaște 25 de limbi.

Mă așteptam să văd un om în vîrstă, cu o mină gravă, dar, spre mirarea mea, mi-a deschis ușa un bărbat tînăr și vesel. Părea un student care abia venise acasă de la facultate. Cînd am intrat în camera lui m-am pomenit într-o adevărată bibliotecă: muniți de cărți și reviste în diverse limbi. Prefutindeni, dicționare, dicționare, dicționare.

— Și vrei să spunei că oricine poate cunoaște și citi atîtea zeci de limbi?

— Bineînțeles că poate. Totul e să vrea. E nevoie doar de o răbdare de fier, perseverență și, desigur, dorința de a învăța. Din practica mea pedagogică pot să mai adaug că cei care au ureche muzicală învață mai ușor pronunția corectă a cuvintelor străine.

— Totuși, care-i secretul dv.?

— E simplu: studiu zilnic. Și să vă mai spun ceva: ca să ajungi poliglot trebuie să renunți la distracții. În ce mă privește, încerc să nu-mi scape nici un cuvînt necunoscut și ori de cîte ori simt nevoia consult gramatică limbii respective. Unii învață o limbă străină tocînd cuvintele din dicționar. Eu cred că nu-i o metodă bună; sint convins că mult mai repede se memorează cuvintele din context.

— Dar cum și cînd s-a născut pasiunea dv. pentru studiul limbilor străine?

— În copilărie eram un pasionat colecționar de timbre. Cu timpul, am vrut să știu ce scria pe ele și atunci am început să învăț engleza. Apoi, la școală, am învățat germana. Mai tîrziu am îndrăgit geografia. Ore în șir hoinăream pe glob ajutat de harta întinsă pe poartă. Dar mi-era imposibil să descifrez toate numele geografice, cunoscînd numai două limbi. Atunci m-am hotărît să învăț și limba finlandeză. Pe scurt, cînd am terminat școala medie cunoșteam cinci limbi, fiindcă între timp mai învășasem suedeza și franceza.

— Dar acum? Cîte limbi vorbiți?

— 25. Trebuie să adaug, însă, că nu le cunosc pe toate la perfecție. Pot să spun că mă descurc foarte bine în: engleză, germană, franceză, suedeză, daneză, norvegiană, islandeză, olandeză, finlandeză, maghiară, estonă, letonă, latină, italiană, irlandeză și limba galică. Mai citesc, folosind însă dicționarul: spaniola, româna, araba, scoțiana, bretona, polona și limba burilor.

— Care limbă a fost mai dificilă?

— Irlandeza. Structura ei gramaticală mi-a dat mult de furcă.

— Dar cu pronunția cum vă descurcați?

— Aceasta ține de a doua etapă din învățarea unei limbi străine. Foarte important e să-ți creezi o atmosferă specifică limbii pe care o studiezi. Apoi trebuie să gindești în limba respectivă și să conversezi mereu, chiar cu tine însuși dacă n-ai un interlocutor. Dar pentru asta, cum am amintit de la început, trebuie să sacrifici mult timp și să muncești fără întrerupere.

— Ce planuri de viitor aveți?

— Am început să învăț trei limbi deodată: armeană, gruzina și limba bascilor.

Cînd ne-am despărțit, Serghei Halipov a zîmbit și mi-a spus:

— Da-bo-hi! Adică „La revedere”! în limba galică. Astăzi vorbesc numai această limbă.

Oleg Nosov

MICA ENCICLOPEDIIE

În loc de săpun

Multe plante amintesc prin proprietățile lor de... săpun.

Cînd misionarii spanioli au debarcat pentru prima oară în America de Sud, ei au fost uimiți de faptul că populația băștinașă nu folosea săpunul, atît

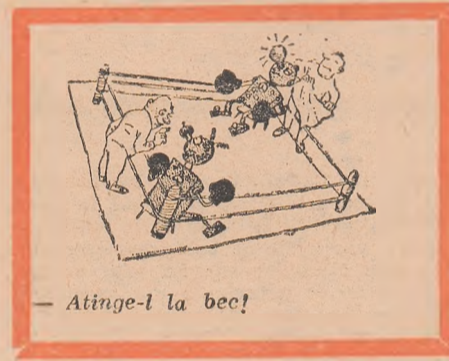
de răspîndit în Europa, și nu știa nimic despre metoda lui de preparare. Pentru întreținerea curățeniei trupesti și spălarea îmbrăcămîntei, indigenii ape-lau la ajutorul arborilor. Un arbore a fost numit chiar, de aceea, de misionari, „copacul pentru spălat”. Prin agitare a scoarței acestui arbore, în apă se forma o spumă abundentă și persistentă, cu acțiune detergentă. Mai tîrziu s-a constatat că plante cu proprietăți similare există și în Europa.

La începutul secolului XIX, cînd din plante au fost separați diverși compuși, savanții au început să ia în considerare și „plantele de spălat”. În 1808, cercetătorul german I. H. Schrader a separat din rădăcina unei plante sud-americane, *zazzaparilla* (familia liliaceelor), o substanță cu un gust „înțepător”, care — agitată în apă — dădea o spumă abundentă. Ulterior, substanțe asemănătoare au fost separate și din alte cîteva plante care au și căpătat numele de *saponine* de la cuvîntul latinesc *sapo, saponis* = săpun.

Cercetări ulterioare aveau să dovedească că în urma acțiunii unor fermenți de origine animală — nu vegetală — de pildă a fermenților conținuți în organismul păianjenului veninos *tarantula* (*Lycosa tarantula*), moleculele saponinelor se disociază separînd zahărul, fapt care atestă natura lor glicozidică și, deci, acțiunea farmacodinamică. Proprietățile glicozidice ale saponinelor au fost apoi confirmate de o vastă gamă de cercetări.

În medicină, saponinele și-au găsit aplicații grație acțiunii lor favorabile asupra glandelor care umezesc căile respiratorii; de aceea, medicii le recomandă pentru acțiunea lor expectorantă.

Cu mult înainte, drept expectorant era folosită o fiertură din rădăcinile unei plante nord-americane, *senega* (familia poligalacee), care conținea saponine. Senega a fost apoi exportată în Europa, dar ulterior expediții întreprinse pentru studierea plantelor medicinale din Siberia și Caucaz au descoperit și înlocuitori ai acestei plante, respectiv plante din aceeași familie a poligalaceelor, apropiate de senega și prin proprietățile lor chimice și farmacologice.



— Atinge-l la bec!

NOII LEVIATANI

Cel mai mare obiect mișcător

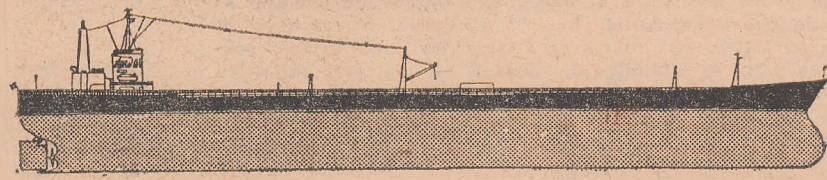
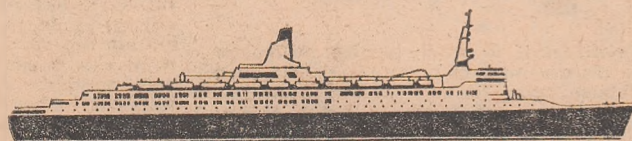
Miturile maritime de altădată despre uriașe transatlantice, adevărate palate plutitoare, care străbăteau mările și oceanele lumii au fost de mult depășite de prozaica realitate a giganticelelor tancuri petroliere de astăzi.

În momentul de față, cea mai mare navă cisternă și, în același timp, cel mai mare obiect mișcător construit de mîna omului este vasul „Globtik Tokyo”. Vasul are o lungime de 379 metri, 79 metri lățime, 70 metri înăl-

țime și un deplasament de 483.644 tone.

Numai ancora are o greutate de 29 tone, iar elicea cîntărește nu mai puțin de 61 tone.

Și totuși acest mastodont poate realiza o viteză de 19 noduri și se multumește cu un echipaj de numai 38 de oameni — mai puțin decît acela al unei minuscule corăbii cu pînze de odinioară — întrucît toate operațiile de la bordul său sînt automatizate.



Sus: portavion. Mijloc: transatlantic. Jos: cel mai mare petrolier

„ varia
ia varia varia v.
a varia varia varia v.
varia varia varia varia
aria varia varia varia var
a varia varia varia varia v
aria varia varia varia varia
ia varia varia varia varia va
varia varia varia varia varia



O IDEE CARE CIRCULA

Nave
pe picioare

Acum cîva timp, pe o șosea aglomerată de automobile, arată ziarul „Leningradskaja Pravda”, trecătorii au văzut, uimiți, circulînd și un vas de pescuit de mic tonaj, plin vîrf cu rodul unei zile de ieșire în larg. Originala navă — dotată cu pneuri pentru a circula și pe uscat — este opera inginerilor de la Institutul sovietic pentru mecanizarea industriei pescuitului. Încercat cu toate soiurile de pește, acest nou tip de navă — prevăzută cu instalații de refrigerare — este destinat să asigure nu numai livrarea „recoltei” în port, ci și la postul de stocare.

După cum se anunță, micile nave cu „picioare” vor intra în curînd în producția de serie.

SCUMP, DAR NU FACE

De 9 500
de ori
Rembrandt

Conform unor calcule aproximative, în muzeele și colecțiile particulare din S.U.A. există... 9 500 de tablouri de Rembrandt, 111 000 de Watteau și circa 150 000 de Utrillo, adică de sute de ori mai mult decît tot ce au pictat acești mari pictori.

Puțini înși din lume se pot „lăuda”, însă, că au fost înșelați atît de rău ca texanul A. H. Meadow care, într-o bună zi, a hotărît să-și vîndă marea-i colecție: Picasso, Chagall, Dufy, Bomard etc. Într-adevăr, experții chemați să-i evalueze valoarea tablourilor i-au de-



Greu de spus: original sau fals?

clarat la unison că colecția sa constă aproape în întregime din falsuri executate cu multă măiestrie.

Costisitoare-i pasiune l-a costat pe Meadow... 2 500 000 de dolari.

I.I.S. "TEXTILA"

GALATI

B-DUL REPUBLICII Nr.158 TEL.12187-12188



PRODUCE:

Țesături din bumbac și celofibră, imprimate, uni, în desene și culori moderne și variate

Cine-i prevăzător...

suportă mai ușor...

...consecințele unor întâmplări neprevăzute. Exemple se pot da foarte multe. Noi am ales doar câteva, care vin să ilustreze încă o dată cât de utile au devenit în zilele noastre asigurările.

Iată unele plăți de drepturi din asigurări, achitate în ultimul timp de ADAS:

ASIGURAREA PENTRU AVARII AUTO

— Ghidele Tiberiu	— din Baia Mare (jud. Maramureș)	— lei 19.720
— Mașcovici Ioan	— din Baia Mare (jud. Maramureș)	— lei 54.592
— Chițac Carol	— din Brașov (jud. Brașov)	— lei 29.948
— Șanta Nicolae și Șanta Maria	— din Brașov (jud. Brașov)	— lei 43.035
— Groza Ioan	— din Arad (jud. Arad)	— lei 22.760
— Capătă Simion și Capătă Silvia	— din Cluj (jud. Cluj)	— lei 25.748
— Pop Radu	— din Vișeu de Sus (jud. Maramureș)	— lei 34.084

INTREPRINDEREA DE INDUSTRIE LOCALĂ Nr. 1



BRĂILA

Piața Hristo Botev, Bloc A2, Telefon 12990

Produce și livrează fără repartitie pe bază de comandă următoarele produse:

- Roabe metalice cu roată cauciucată.
- Rezervoare metalice de la 500 l la 50 000 l :
 - cilindrice orizontale
 - cilindrice verticale
 - paralelipipedice.
- Paturi metalice tip internat — se pot suprapune
- Dulapuri metalice pentru baine, acte și scule.
- Mașini de gătit tip 12 A.
- Mașini de gătit tip 14 L.
- Burlane negre.
- Coturi drepte.
- Cuptoare țărănești.
- Jgheaburi, burlane și coturi zincate.
- Transparente din fire cord.

Asigurarea de accidente „TURIST”



Necesitatea unei binemeritate odihne, după un an de muncă, nu cunoaște limită de vîrstă. Azi, mai mult ca oricînd, întreaga țară este străbătută în lung și lat de tineri și de vîrstnici.

La plecarea în concediu, în excursie, fiecare dintre noi se preocupă să pregătească totul, să nu neglijeze nimic, pentru a se simți cit mai bine și a se întoarce cu amintiri cit mai plăcute.

De multe ori, însă, se mai întîmplă ca anumite evenimente neprevăzute să ne răpească din farmecul excursiei sau concediului, iar urmările acestora să fie cu greu înlăturate.

De aceea nu lăsați nimic la voia întîmplării, luați din timp măsuri de prevedere încheind la ADAS un contract de asigurare „Turist”.

Asigurarea „Turist” este o asigurare combinată; prin aceeași poliță sint asigurate:

- persoana care încheie contractul (pentru cazurile de invaliditate permanentă sau deces, ambele din accidente);
- bunurile din gospodărie și cele luate în deplasare de asigurat (pentru cazurile de vătămare sau distrugere).

Durata asigurării este de o lună, iar suma care se plătește de către asigurat este de numai 15 lei.

Sumele asigurate pentru care Administrația Asigurărilor de Stat își asumă răspunderea sint următoarele:

	pentru invaliditate permanentă	pentru deces
• pentru accidente de circulație auto-moto	25.000 lei	15.000 lei
• pentru accidente la domiciliul asiguratului ca urmare a unui incendiu, trăsnet, explozii etc.	20.000 lei	10.000 lei
• pentru celelalte accidente	10.000 lei	5.000 lei
• pentru bunurile gospodărești	20.000 lei	

Pentru încheierea asigurării, vă puteți adresa responsabililor cu asigurările din întreprinderi, organizații economice, instituții, C.A.P., agenților și inspectorilor de asigurare sau — direct — oricărei unități teritoriale ADAS.

NICI O DRUMETIE, NICI O EXCURSIE, NICI UN CONCEDIU FĂRĂ ASIGURAREA DE ACCIDENTE „TURIST”!

UZINA MECANICĂ PENTRU AGRICULTURĂ ȘI INDUSTRIA ALIMENTARĂ GALAȚI

Bd. C. Coșbuc Nr. 256
Telefon 15836-15831

EXECUTA:

Hidrosfere 60 m.c.—100 m.c.—150 m.c.

Ridicator hidraulic monobloc în două variante

Barcă cu cositoare subacvatică

Scaun hidropneumatic

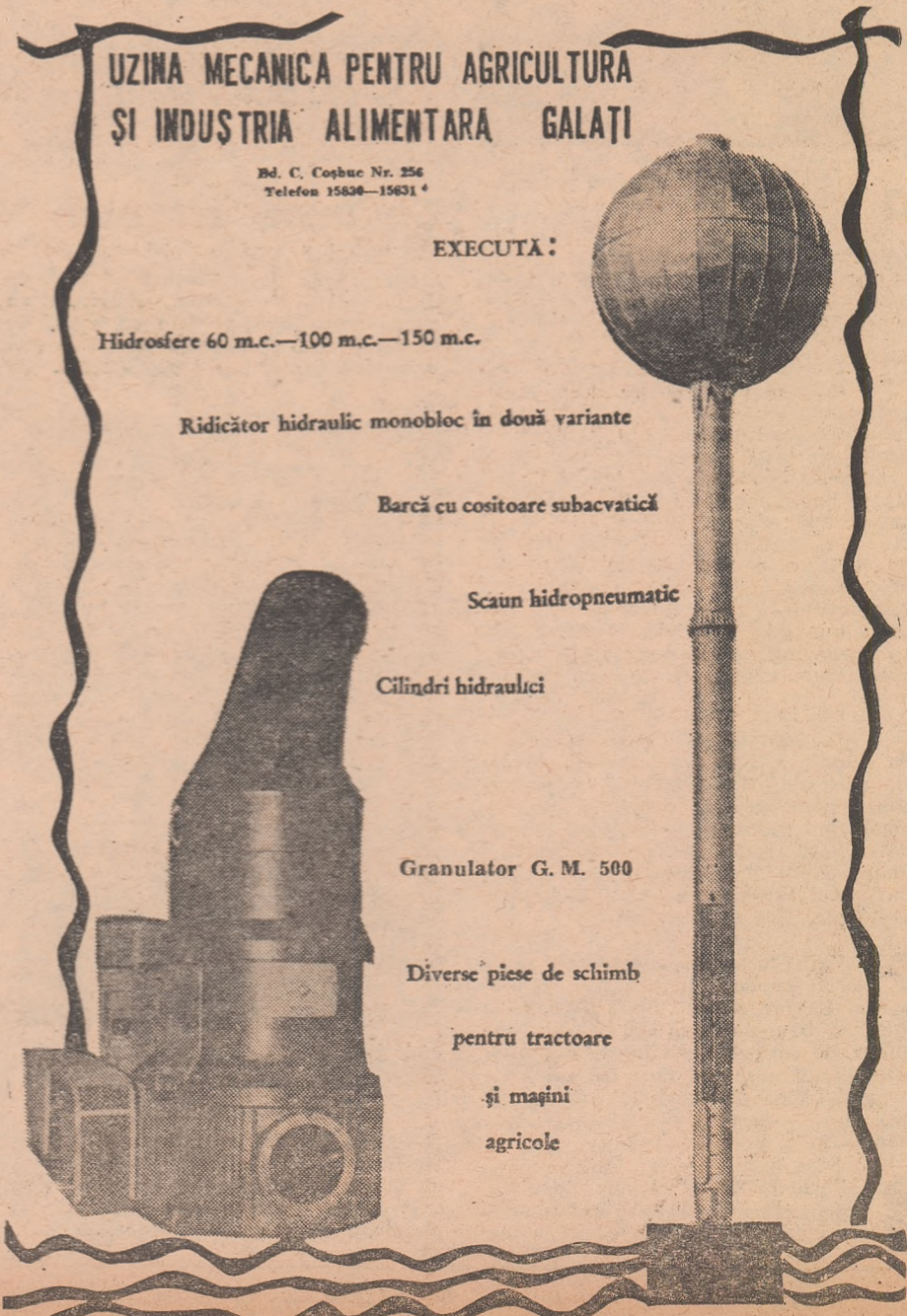
Cilindri hidraulici

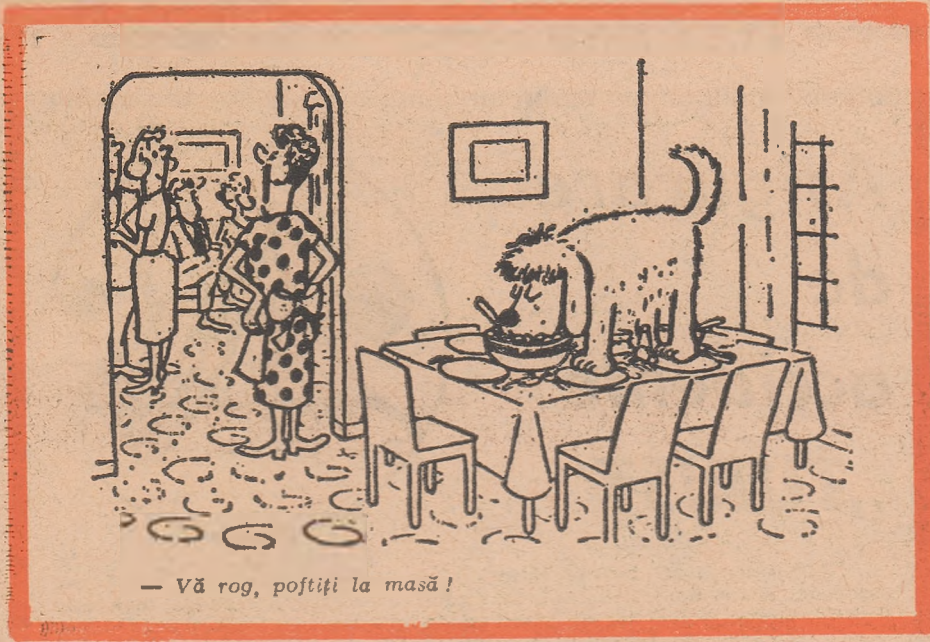
Granulator G. M. 500

Diverse piese de schimb

pentru tractoare

și mașini agricole





— Vă rog, postîți la masă!

COSMETICĂ

Laboratorul nostru domestic

Acum, vara, cînd pașii ne poartă prin pădure, să culegem nu numai fragi, ci și un pumn de frunze. Frunzele tăiate mărunt și amestecate cu câteva fructe zdrobite alcătuiesc o mască foarte bună, pe care e recomandabil s-o ținem 10—15 minute pe fața curățată și unsă cu puțină cremă.



In timpul verii, să dăm prioritate frumuseții naturale

Zmeura, murele constituie și ele un mijloc cosmetic excelent. Pentru tenul gras, cu porii deschiși, este foarte indicată masca din frunze de mure.

Florile de tei, de mușetel nu trebuie să ne lipsească din casă. Infuzia de tei sau de mușetel curăță și improspătează pielea. Același efect îl are și decoctul preparat din coajă proaspătă de măcriș, din frunze de călin și patlagină (2—3 linguri la un litru de apă).

Seara e bine să facem un duș sau o baie: după oboseala unei zile de muncă acest lucru ne reconfortează numaidecît. Putem adăuga în apă sare sau infuzie de mușetel. Apoi, pe pielea încă umedă să aplicăm puțină cremă.

Înainte de culcare să ne fricționăm fața cu o loțiune, nu neapărat procurată din comerț. Foarte bune sînt pentru aceasta ierburile, florile, legumele proaspete. Iată o rețetă: cîțiva castraveți dați prin răzătoare (patru părți), peste care se toarnă spirt sau votcă (o parte), se lasă la macerat 8—10 zile, apoi se strecoară.

Vara, transpirația este mai supărătoare decît în celelalte anotimpuri. Să încercăm, deci, timp de o lună să bem de două ori pe zi o linguriță de infuzie de salvie. La mîini și la picioare se pot face băi cu o soluție slabă de permanganat sau cu decoct din coajă de stejar, mușetel, patlagină.

Părul își are și el laboratorul lui de vară. Dacă este uscat, după spălare e bine să fie uns cu un ames-

tec de ulei de brusture și de ricin, înlăturînd surplusul de grăsime cu un prosop plușat. Împotriva mătrefii uscate este indicată clătirea părului cu decoct din rădăcină de coacăz sau din frunze de captalan.

Părul gras „se tratează” cu urzici. O sută de grame de urzici proaspete se fierb într-un litru de apă, la care s-a adăugat o jumătate de litru de oțet de masă, timp de o jumătate de oră, apoi se strecoară. La un lighean de apă se folosesc 2—3 linguri din acest decoct (fără a se întrebuița săpun).

Și câteva sfaturi fulger pentru amatoarele de bronz marin.

Înainte de plajă pielea nu trebuie spălată cu săpun — ea are nevoie de stratul protector de grăsime naturală.

Dacă tenul a început să se ofilească și să se rideze, bronzajul nu-l poate înfrumuseța. Iar pentru cine are neplăceri cu pigmentația și părul de prisos pe față, soarele este dăunător de-a binelea. În acest caz se recomandă o expunere moderată (și mai mult sub cort) sau chiar, mai bine, muntele, pădurea.

CĂLDURĂ MARE!

Ce bem, cit bem

Chioscurile de răcoritoare, tonetele de înghețată, cofetăriile, cisternele cu cvas, berăriile sînt luate cu asalt. Se consumă de-a valma și uneori fără nici o măsură tot ce poate potoli setea.



După a bea nu trebuie să spunem totdeauna — bere...

— Rău fac cei ce procedează așa — opinează interlocutorul nostru, prof. dr. Gheorghi Guleaev. După cum se știe, corpul omenesc este alcătuit în proporție de șazeci—șaptezeci la sută

din apă. Pe călduri mari, eliminăm prin transpirație circa doisprezece litri. Așa, pe neobservate. Dar odată cu apa eliminăm și elemente de importanță vitală ca sodiu, potasiu, clor. Organismul reacționează în felul său la această risipă. Cum se pierde măcar un procent de lichid, cum începe să funcționeze „centrul setei” și omul caută să și-o potolească imediat. Numai că e de dorit să o facă cu măsură. Îmi amintesc cum, odată, a trebuit să lupt din greu ca să readuc la viață un om care, după un drum lung și dificil, sub un soare torid, a băut circa douăzeci de litri de apă. Este, bineînțeles, un caz ieșit din comun, totuși vreau să subliniez că excesul de lichide dăunează.

— Care ar fi norma zilnică?
— Pentru un om sănătos — nu mai mult de trei litri pe zi.

— Indiferent de vîrstă?
— Vîrsta a ajuns o noțiune relativă. În comparație cu nivelul antebelic vîrsta medie a crescut mult, de aceea este mai bine să vorbim despre posibilitățile organismului.

Persoanele predispuse la îngrășare trebuie să știe să se stăpînească, deși organismul lor conține un procent de apă mai mic și deci au de suferit mai mult de sete decît cei slabi. Cardiacii trebuie, de asemenea, să limiteze cantitatea de lichide îngrușitate zilnic.

— Care este remediul cel mai eficace împotriva setei?

— Aș numi în primul rînd sifonul, apa minerală, care contribuie nu numai la refacerea balanței de lichide, ci și a celei de sare. Un mijloc admirabil este și apa cea de toate zilele, la care se adaugă puțină sare.

În fine, un alt mijloc eficace și... gustos sînt legumele și fructele.

dialog
dialog dialog
dialog dialog dialog
alog dialog dialog dialo
og dialog dialog dialog o
dialog dialog dialog dialog
log dialog dialog dialog di
dialog dialog dialog dialog
og dialog dialog dialog dial



democratică a fost din nou restaurată în Atena, Socrate a fost acuzat de activitate ostilă poporului, judecat și condamnat la moarte — să bea o cupă cu otravă.

CORESPONDENȚA SENTIMENTALĂ

Cititorii între ei

„Niculinei Munteanu, str. Pecetei nr. 4 Bloc 27, sc. A et. II ap. 12, București: Iubită Mamina, pot spune că atunci cînd m-am însurat soarta a fost prea bună cu mine și mi-a dăruit o soție cum mi-am dorit. De 32 de ani tu, fidelă sovară de viață, mă faci un om fericit. Ești o soție ideală, o mamă minunată, o gospodină desăvîrșită și o bunică mult îndrăgită de Mihăiță al nostru. Cu prețelul frumoasei vîrste de 50 de ani pe care o vei împlini în curînd, primește această mărturisire publică de recunoștină nețărnută și de dragoste ce-ți port pînă la sfîrșitul vieții. Îți sîrut respectuos mîinile, Constantin”.

Redacția adaugă urările ei cele mai calde și își dorește să publice rîsurile asemănătoare și la nunta de aur a părinților Niculina și Constantin Munteanu.

„Aș dori să corespondez pe teme filosofice și de viață cu persoane de orice vîrstă. Adresa mea este: Emil, Casa poștală nr. 81, Oficiul poștal Cluj”.

„Mă numesc Radu Elena. Din împrejurări nefericite am rămas singură și am trecut de prima tinerețe. Doresc să corespondez cu orice persoană care-mi poate da date istorice despre trecutul orașului Focșani, jud. Vrancea, precum și nume de oameni ce au ajuns ilustre în lumea științelor și a artelor, născuți în orașul Focșani.

Adresa este: Elena Radu, str. Ghirlandei nr. 34, Bl. 80. Sc. 3, et. 4, ap. 59, sector 7, Militari, București”.

Tănase F. Ioan, Satul Știubei nr. 9, județul Buzău, Oficiul poștal Râmnicul Sărat: Vă inserăm aici numele și temele preferate de corespondență — filozofia yohhină, parapsihologia și mijloacele prin care s-ar putea intra în legătură cu alte ființe raționale în afară de pămîntul de ce, cînd deocamdată se pare că n-a rezolvat această problemă aici pe Pămînt, deși scrisoarea dv. dovedește că n-a uitat pe deplin rolul rubricii de față.



— Ți-am îndreptat marginile la toate timbrele, tătucule!

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Vreți să aflați ceva și enciclopediile pe care le aveți la îndemînă nu vă dau răspunsul dorit? Vă invităm să ne adresați nouă întrebarea dv., mai ales dacă ea este de interes general.

Precizări

I. Ce este antigenul? E obligatoriu ca această substanță să conțină proteină?

Un grup de cititori ai revistei dv. din Roman

R. Noțiunea de antigen (cuvînt compus din gr. anti=contra și gr. gennan=a produce) desemnează substanța ce posedă capacitatea de a provoca în organism formarea de anticorpi.

Structura chimică a acestei substanțe este foarte variată; de obicei e vorba însă de o proteină sau de un complex proteinopolizaharidic. După felul cum determină producerea de anticorpi, antigenele se împart în două grupe: izolate sau combinate cu alți factori.

I. Aș dori să aflu de ce a fost condamnat la moarte Socrate?

ING. SIMION GRECU
Timișoara

R. Filozof idealist. Socrate considera că unicul scop al filozofiei e de a-i învăța pe oameni să ducă o viață virtuoasă, prin cunoașterea normelor etice generale. Virtutea și cunoașterea erau pentru el sinonime. De asemenea, Socrate susținea că izvorul acestei cunoașteri este autocunoașterea, care începe cu îndoiala asupra propriilor cunoștințe. „Știu că nu știu nimic” afirma mereu Socrate, negînd posibilitatea cunoașterii naturii și considerînd că omul n-o va putea cunoaște niciodată.

Cercul care s-a format în jurul lui Socrate era centrul luptei politice și ideologice împotriva democrației ateniene. De aceea cînd, după o scurtă perioadă de dominare a partizanilor aristocrației sclavagiste, guvernarea