

## Arta și cartea, mereu împreună

Peste 50 de scriitori din țară și din Satu Mare au discutat despre importanța cărții în pregătirea tinerei generații



Au fost expuse și prezentate cărți semnate de autori sătmăreni moderni și contemporani, români și maghiari și tablouri ale artiștilor sătmăreni contemporani

PAGINA 5

## La moartea unui artist, Mihai Constantinescu



PAGINA 3

## Cum ajutăm un copil anxios să-și regleze emoțiile?

Aproximativ 15-20% dintre copii sunt născuți cu un temperament mai anxios, dar unii o simt mai mult decât alții. Copiii anxioși pot să urle, să se agite, să fugă, să fie prea liniștiți ori să facă prostioare, să se ascundă, să se agațe, să facă crize de furie (tantrum-uri) sau să evite un mediu sau un eveniment stresant.

Uneori, părinții fac greșala de a încerca să abordeze copiii doar în plan rațional sau să le

vorbească ignorându-le fricile (fără să se abordeze mai întâi reacțiile). Cu toate acestea, cercetările efectuate asupra creierului sugerează că este extrem de dificil (dacă nu imposibil) pentru copii să se gândească logic, cu partea rațională, sau să își controleze comportamentul până când ies din modul de luptă / zbor / îngheț.

PAGINA 7

## Capodoperă renașcentistă, vândută cu 24 milioane euro

Capodopera renașcentistă "Cristos batjocorit/ Christ moqué" atribuită artistului florentin Cimabue a fost descoperită din întâmplare într-o bucătărie din Franța, notează Mediafax. Lucrarea a fost vândută pentru suma de 24 de milioane de euro la o licitație depășind de șase ori estimările, potrivit The Guardian.

Capodopera renașcentistă a devenit cea mai scumpă pictură medievală vândută vreodată la licitație. Pictura a stat agățată mai multe decenii deasupra unei sobe de gătit într-o casă aflată în partea nordică a Parisului și nu a atras atenția proprietarei sale, în vârstă de aproximativ 90 de ani, ce a considerat că este o icoană din Rusia. Aceasta a afirmat că nu își amintește de la cine o are și nici momentul în care a intrat în posesia familiei sale.

## De vorbă cu un maestru de șah



PAGINA 4

## "Dovleac cosmic" surprins de un telescop spațial al NASA

Această imagine în infraroșu surprinsă de telescopul spațial NASA\_Spitzer reprezintă o stea masivă în centrul unui nor de praf și gaze. Imaginea a fost făcută publică pe pagina de Instagram a NASA, cu ocazia sărbătorii de Halloween. Cercetătorii spun că această stea este de aproximativ 15-20 de ori mai grea decât soarele. Ieșirile puternice de radiații și particule de la această stea "de tip O" au măturat probabil praful și gazul din jur, creând scobituri adânci în nor.



## Facebook, acuzat de discriminare

Compania Facebook a fost acționată în instanță, fiind acuzată că ar exclude femeile și persoanele trecute de o anumită vârstă dintre utilizatorii care primesc oferte financiare, anunță Bloomberg, citat de Mediafax. Neuhthah Opiotennione, o femeie în vârstă de 54 de ani, a depus joi o plângere împotriva Facebook, la Los Angeles. Platforma socială este

acuzată că discriminează femeile și persoanele în vârstă, acestea fiind excluse dintre utilizatorii care primesc oferte de împrumuturi, investiții și alte servicii financiare, notează și CNN. Reclamanții susțin că Facebook a înlesnit companiilor care oferă servicii financiare posibilitatea de a-și orienta ofertele pe bază de gen și vârstă.

## Istoria Ardealului, scrisă în versuri de un călugăr ortodox în secolul XVIII

PAGINA 6

## Eva Longoria pare altă femeie fără machiaj

PAGINA 8



## Puiți de dud de la școala elementară de stat din Apa

Școala elementară de stat din Apa a oferit gratuit 500 de puiți de dud pentru membrii Asociației Agricole din Comitatul Sătmar.

## Jurământ militar

Recruții recent înrolați au depus în mod festiv jurământul militar azi de la ora 9 în cazarma Franz Joseph. Honvezi și recruții armatei mixte au depus împreună acest jurământ. Slujba religioasă solemnă a fost săvârșită în cortul instalat în curtea cazarmii de către prof. Fechtel János, preot de campanie.

După slujbă, acesta a adresat o cuvântare de îmbărbătare către tinerii militari. Slujba a fost acompaniată de muzică militară. La prânz, ofițerii au avut parte de o masă festivă la popotă.

## Chestiunea hotelului

Ministrul de interne a anunțat publicul orașului că studiază proiectul modificat al hotelului planificat și că va emite o decizie în scurt timp în această chestiune.

Ministrul a mai comunicat că nu are obiecții față de intenția demolării vechii clădiri a tribunalului și ca să fie făcute toate demersurile pregătitoare în vederea construcției planificate ale hotelului nou.

## Licitație pentru rechizite de birou

Se organizează licitație deschisă pentru achiziționarea de rechizite de birou pentru primăria orașului liber regal Satu Mare pe anul 1901, în data de 14 noiembrie, orele 12.

Prezentul anunț se dă publicității cu mențiunea că cei care doresc să participe la licitația respectivă vor fi obligați la plata taxei de participare de 200 de coroane și că mostrele rechizitelor respective trebuiesc puse la dispoziția oricui împreună cu condițiile detaliate ale furnizării la biroul subsemnatului, iar prețul rechizitelor și taxa de participare se vor depune în plicuri închise la locul indicat.

Satu Mare,  
la 31 octombrie 1900

Pethő György, consilier economic,  
semnat cu mâna proprie

(Szamos, 1 noiembrie, 1900)

## Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef  
suplimente - Adriana Zaharia  
(Informația Zilei de Duminică  
și Sănătate și Frumusețe,  
Informația TV)

Redacția Satu Mare:

str. Mircea cel Bătrân nr. 15  
Satu Mare, cod 440012  
Telefon: 0261-767300

e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

# La 1900, "Cooperativele de credit" veneau în ajutorul micilor meseriași

Presa locală dezmente zvonul că aceste instituții financiare ar da faliment

## Cooperativele noastre de credit

Schimbarea în rău a situației financiare atrage după sine și cuvântul de vai al instituțiilor noastre financiare proprii. Capitalul scumpit a avut ca efect o lovitură de netăgăduit asupra lumii afacerilor. Prin urmare, și băncile care lucrează cu cele mai mari sume, la fel și oamenii de afaceri care lucrează cu cele mai mari credite, resimt această situație la modul cel mai accentuat. Cei care au fost conduși de scopul ca segmentele de jos ale societății să nu sufere grav de consecințele acestei situații, au demarat mișcarea de înființare de cooperative de credit și să vină în ajutorul micilor meseriași și gospodariilor care au nevoie de niște împrumuturi mai mici și pe termen scurt.

Dezvoltarea imensă a cooperativelelor de credit a stârnit îngrijorarea instituțiilor financiare, și am constatat intenția de a decredibiliza aceste cooperative și de a împiedica dezvoltarea lor.

Nu este de mirare în condițiile unei dezvoltări rapide, că între aceste cooperative de credit fondate în grabă, s-au mai găsit și unele care din cauza unei înființări și conduceri defectuoase nu au satisfăcut unele așteptări, dar numărul acestora este foarte redus. De acest lucru ne putem convinge dacă ne uităm în jur și putem constata că mai ales cooperativele noi, asociate între ele în mod legal și cu sprijinul guvernului, își îndeplinesc acea misiune socială la care acestea s-au angajat prin satisfacerea nevoilor de creditare ale oamenilor cu posibilități mai modeste.

Atacurile la care ne referim sunt nefondate și fără rost. Cooperativele de credit lucrează în niște cercuri atât de restrânse și cu bani atât de puțini, încât ele nu pot fi socotite o concurență pentru băncile mari, în ciuda faptului că prin intermediul lor se pot obține unele credite comode și ieftine.

Acest lucru este de înțeles. Funcționarea comodă și ieftină a cooperativelelor de credit este posibilă datorită unor cheltuieli reduse la minim la capitolul organizare. Însă acest lucru va fi posibil doar atât timp, cât ele nu se extind peste aria lor de activitate și vor funcționa în acele cercuri unde membrii cunosc reciproc capacitatea de plată a celor care solicită credite, ei putând verifica modul de investire al banilor primiți, până când ele nu se văd obligate la finanțarea unor sedii cu mobilier, personal etc. Membrii se adună o dată pe săptămână și rezolvă problemele într-o oră fără cheltuieli și din pură amabilitate manifestată reciproc. Numai așa este posibil ca ele să poată acorda niște credite mai mici fără cheltuieli aferente, cu o dobândă de 7% chiar și în condițiile financiare de azi.

Iar aceste cooperative chiar își îndeplinesc misiunea, lucru ce este validat nu doar de teoriile de tot felul, ci și de viața cotidiană, pentru că într-o comună unde funcționează o astfel de cooperativă bine organizată, locuitorii simt un sol mai solid sub picioare și efectele benefice se pot constata în doar câțiva ani în comuna respectivă.

Reproșul că aceste cooperative ar da faliment una după alta, ar fi greu de



Bancnotă de 100 de coroane care circula în Imperiul Austro-Ungar la începutul anilor 1900

demonstrat. Dimpotrivă, dintre cooperativele înființate pe baza art. 98 din Legea XXIII., nu există niciuna ai cărei membri ar fi dezamăgiți din cauza acestui demers.

Cei care se îndoiesc de munca voluntară pusă în slujba intereselor membrilor nu cunosc modul de organizare al acestor cooperative, pentru că ele acordă credite doar membrilor proprii și în acest fel ele pot slui doar intereselor membrilor respectivi.

Între condițiile de indolență din țara asta, extinderea ideii cooperativelelor este una străină, acest aspect poate fi cauza neîncrederii, însă practica concretă a stârnit până acum doar încredere, lucru constatat de mult în străinătate, dar și la noi în ultimii ani.

Poszvék

## Din partea Asociației Agricole

La secretariatul Asociației noastre sunt disponibile următoarele broșuri care se pot obține gratuit prin plata în avans a cheltuielilor poștale:

1. Czigány Zoltán și Baross Károly: „Despre cooperativele de pivniță”, editat de către ministrul maghiar regal al agriculturii (și în limba tăută);
2. Dr. György István: „Indicații pentru culegerea, ambalarea și transportul fructelor”;
3. „Prescripții privind manipularea, ambalarea și transportul mărfurilor alimentare”, editat de către Cooperativa Agricultorilor Maghiari Pentru Aprovizionarea Halelor Comerciale;
4. Stațiunea Maghiară Regală de Stat de Insectologie: „Îndrumar pentru combaterea moliei viței de vie (Cochylis ambiguella) și a fluturelor Tortix”, editat de ministrul maghiar regal al agriculturii;
5. „Anunțuri privind achiziționarea materialului săditor produs în stațiunile de stat pentru altoire”, editat de ministrul maghiar regal al agriculturii;
6. „Indicații privind adunarea, ambalarea și trimiterea pentru exper-

tiză a părților vegetale compromise de dăunătorii vegetali sau animalieri ai viței de vie”, editat de ministrul maghiar regal al agriculturii;

7. „Cursuri agricole” organizate în 1889 de către Asociația Agricolă din Comitatul Sătmar;

8. Jablonszky György: „Despre cultivarea viței de vie”, publicația a II-a Asociației Agricole din Comitatul Sătmar;

9. „Cursuri de iarnă despre creșterea animalelor”, publicația a III-a a Asociației Agricole din Comitatul Sătmar;

10. „Cursuri agricole pe teme diferite”, publicația a IV-a a Asociației Agricole din Comitatul Sătmar;

11. „Îndrumar pentru combaterea omizilor dăunători ai pomilor fructiferi”, ediția ministrului maghiar regal al agriculturii.

La fel, punem la dispoziție următoarele lucrări la secretariatul nostru la prețurile menționate:

1. „Îndrumar de viticultură, cu accent special la revitalizarea vițelor de vii distruse de filoxeră, conform legii 96, cap V. și instrucțiunile de aplicare”, cu 143 ilustrații și 262 de desene, ediția ministrului magh. regal al agriculturii, preț: 1 cor.

2. „Îndrumar practic pentru tratarea mustului și vinului” cu 27 de ilustrații, scris de dr. Csanády Gusztáv, ediția ministrului magh. regal al agriculturii, preț: 40 fileri;

3. „Exploatarea pășunilor și fânelor pentru agricultorii practicanți și începători”, scris de Károly Rezső, cu 104 de ilustrații, ediția ministrului magh. regal al agriculturii, preț: 1 cor.

4. „Pomicultura, având în vedere în principal pepinierele comunale și plantațiile de pomi fructiferi”, scris din însărcinarea ministrului magh. regal al agriculturii de Molnár István, cu 91 de ilustrații, preț: 1 cor.

## Călăul la Satu Mare?

Mai multe ziare din capitală încearcă să prezinte ultimul act al dramei îngrozitoare al fratricidului din Satu Ma-

re, susținând că luni dimineața a sosit la Satu Mare călăul Bali Mihály pentru executarea pedepsei cu moartea a lui Papp Béla, condamnare care a fost aprobată de Maiestatea Sa. Însă după informațiile noastre obținute din niște locuri avizate, Bali încă nu a venit la Satu Mare și Papp Béla încă nu a fost spânzurat.

## Curs de scrimă

Maistrul de scrimă, cavaler Zolnay Viktor deschide în 15 noiembrie un curs de scrimă în orașul nostru. Cursul va avea o durată de 6 săptămâni și va costa 15 forinți. Maistrul Zolnay este cunoscut în orașul nostru după cursul său ținut aici acum doi ani, iar noi putem spune doar lucruri bune despre el, pentru că el făcea parte din cei mai buni instructori de scrimă din punct de vedere al școlii lui de scrimă și al metodei lui de instruire. Cei interesați se pot înscrie la redacția noastră prin completarea și semnarea unei liste puse la dispoziție având posibilitatea de a obține informații mai detaliate.

## Phwaagner Wien

Această inscripție germană se poate citi pe toți stâlpii care indică locurile de oprire ale căi ferate electrificate. De aici concluzia noastră că stâlpii respectivi nu sunt niște produse ale industriei maghiare. Constatăm cu stupeoare că firma care a construit această linie ferată a ignorat în mod flagrant recomandarea ministrului maghiar al comerțului privind favorizarea industriei autohtone. Este de neconceput pentru noi, cei care azi putem obține începând de la chibrituri tot felul de produse industriale autohtone, de ce a fost nevoie să se aducă acești stâlpi din Viena? Așteptăm explicațiile firmei constructoare a căii ferate.

(Szamos, 1 noiembrie, 1900)

Traducere Veres Istvan  
Rubrică realizată de A. Zaharia



## INTERVIU

*“Din punct de vedere al cunoștințelor șahistice sunt într-o creștere continuă. Părerea mea este că eram foarte slab în 2009. Cred că aveam același Elo. Dar eram foarte slab din punct de vedere al cunoștințelor. De atunci am continuat să învăț. Jocul scârțâie pentru că nu mai sunt atât de combativ. Eram neîmplinit la vremea respectivă. Acum m-am împlinit pe plan personal. Pe plan profesional o duc bine. Viața e ok.”*

# MM Vlad Jianu: Cumva creștem campioni de bloc. Prea lăudăm rezultatele mediocre

Festivalul Internațional de Șah de la Satu Mare atrage în fiecare an sportivi importanți din țară și din străinătate. La turneul principal, la Memorialul “Iuliu Szabo”, a venit și în acest an marele maestru Vlad Jianu. Acesta a răspuns pozitiv invitației noastre și a venit la emisiunea Panoramic Sportiv difuzată în luna august de Informația TV. În rândurile de mai jos prezentăm câteva din răspunsurile pe care ni le-a oferit. Născut în anul 1984 și devenit mare maestru încă din anul 2007, Vlad Jianu ne-a vorbit despre el, festivalul de la Satu Mare, șahul românesc și nu numai.

**- Bun venit la Satu Mare!**

- Revin cu plăcere mereu la Satu Mare în primul rând din cauza organizatorului care s-a chinuit să îmbunătățească condițiile de anul trecut. Numărul mai mare de participanți confirmă, ceea ce înseamnă că se zbate omul și în felul acesta vin și rezultatele. Atât timp cât totul decurge cum trebuie este normal ca numărul participanților să crească, iar turneele să fie mai puține.

**- De ce alege Vlad Jianu să participe la turneul de la Satu Mare?**

- Îmi place să joc șah, iar perioada iulie-august sunt cele două turnee de la Arad și Satu Mare care nu trebuie ratate. Aici poți să joci cu ce este mai bun în România. Vin toți cei care mai joacă Open-uri în România și atunci ar fi păcat să ratezi un așa turneu. De asemenea vin și însoțit de elevii mei, astfel că se creează o atmosferă plăcută.

**- Care este activitatea ta principală în anul 2019? Antrenorat, sau participarea la turnee?**

- Deja de câțiva ani am pus accent mai mare pe antrenorat. Am mulți elevi care promit și mă potrivește mai bine în rolul de antrenor. Ca jucător am cam obosit și nu mai am așa mult timp să-l dedic studiului individual. Prefer să-i antrenez pe ceilalți și nu pe mine. În felul acesta calitatea jocului scade. Cu toate acestea particip la turneele de la Arad și Satu Mare pentru că nu vreau să pierd pulsul jocului. Vreau să știe lumea că încă mai sunt aici și mai pot să joc.

**- Într-o rundă de la Satu Mare ai jucat cu un copil născut în anul 2006. Este subestimat, ori cum privești șahiștii experimentați un meci contra unui sportiv de 13 ani?**

- Sunt destul de serios în ceea ce privește subestimarea adversarului. Eu aș fi un exemplu bun, cu toate că majoritatea marilor maștri îi iau peste picior. În principiu nu prea subestimez pe nimeni pentru că nu ai de unde să știi cum stă treaba cu juniorii. De exemplu acel junior din Ungaria, cu care am jucat, poate să aibă un antrenor mare maestru care să-i dea o teorie foarte bună, să mă prindă de acasă cu o variantă pe care o știe mai bine, după aceea să nu joace rău pentru că nu știi exact care este valoarea lui, el fiind în creștere, și dintr-o dată să mă surprindă într-o poziție mai proastă. Atunci de ce mi-am bătut joc?



**- Copiii învață de la antrenori, dar antrenorii ce învață de la copii?**

- Eu am cam tot învățat foarte multe defecte pe care le văd la ei. Le văd și la mine. De asta sunt genul de antrenor care nu prea ceartă, nu prea ridică tonul, care nu amenință, pentru că aceleași greșeli pe care le văd la ei le am și eu. Cred că este mai bine să păstrezi o legătură jucător-antrenor și nu un antrenor care crede numai calculatorul. Sunt încă jucător și sunt multe aspecte legate de jocul practic, la tablă, de oameni, care trebuie să fie tolerate.

**- Este Vlad Jianu cel mai bun antrenor de copii și juniori din țară?**

- Toți sunt antrenori buni, fiecare are elevi cu rezultate bune, sau mai puțin bune. Nu prea cred în topurile acestea deoarece există mereu o chimie între antrenor și jucător. Dacă există poate să fie considerat și cel mai slab antrenor din lume că tot face jucător din el. Un antrenor bun ar însemna să aibă succes garantat. Ori așa ceva nu se poate în niciun sport. Contează și materialul elevului.

**- Câți elevi ai?**

- În jur de zece și sunt doar români. Asta pentru că nu-mi convine să învăț străinii să joace șah. Prefer să-i învăț pe ai mei, tarifele nu sunt la fel de mari, dar rezultatele mă bucură mai mult. Mă bucură mai mult dacă un elev deal meu câștigă un turneu la Eforie, ori Satu Mare, decât un străin care mi-a dat mai mulți bani. Cumva trebuie și satisfacție personală în ceea ce faci, nu doar să fugim după bani.

**- Se cunoaște un adevărat campion încă de la vârsta de 5 ani? Cât șah știe un copil la 5 ani?**

- E prea devreme pentru orice. Are multe de învățat în alte domenii. Este și păcat să strici copilăria unui junior investind numai în șah, când ar fi alte lucruri importante, cum ar fi să-și trăiască copilăria.

**- La ce vârstă poți să spui despre un copil că este făcut pentru șah?**

- În momentul în care rezultatele devin constante. Toată lumea tinde să numească un geniu, sau un super rezultat ca fiind extraordinar. Un super rezultat poate fi și doar un simplu accident. Atunci când accidentele devin constante este clar că este vorba de altceva. Atunci putem numi că acel sportiv are o carieră în acel domeniu.

**- Cum trebuie tratat un rezultat mare obținut de un copil?**

- Depinde de părinții moderni care sunt acum... Majoritatea tind să-i laude pentru orice succes și să-i certe pentru orice insucces, care li se pare lor că este insucces. Cumva creștem niște campioni de bloc. Prea lăudăm rezultatele mediocre. Dacă nu dai multe diplome, medalii și cupe îți pui în cap părinții. Este un aspect la care nu știu ce soluție s-ar putea găsi.

**- Cum vezi șahul românesc în prezent?**

- Este în continuă creștere, lucrurile chiar tind să pară că sunt mai bune. Sper ca în continuare să fie atras publicul către șah. Mă uit la copiii de grădiniță, de școală generală care pot

să vină la șah. De asemenea sper ca autoritățile să se implice în continuare.

**- Ar putea Federația să ajute mai mult șahul?**

- Federația ar putea să facă multe lucruri. Dar fiecare după capacitate, după ce poate. La Federație este loc de îmbunătățire cu siguranță. Dar să fie un loc de îmbunătățire pentru tot șahul nu numai pentru anumite părți, sau grupări.

**- În ce părți ale României se dezvoltă mai bine sportul minții?**

- Am fost la Cluj. Acolo au foarte mulți copii, o bază de selecție foarte mare. Dar nu fac jucători foarte buni. La Iași la fel, dar de acolo mai ies. Sunt centre și la București, dar sporadic mai apare cineva. Cumva nici nu mai contează zona din care te tragi pentru că cine are o anumită valoare își alege un antrenor particular, iar de obicei lecțiile se desfășoară online.

**- Este internetul un lucru bun pentru șah?**

- Da! De la apariția posibilității de a face antrenamente pe internet cred că șahul s-a îmbogățit foarte mult. Comunicarea este alta și poți avea orice resursă accesibilă. Orice junior, jucător mai slab cotelat are posibilitatea să obțină analiză de mare maestru. Ceea ce înainte nu se putea. Asta înseamnă și că nivelul șahului crește. Nu asistăm la o inflație de Elo, ci Elo devine din ce în ce mai greu de apărut.

**- Lecții online, sau față în față?**

- De preferat față-n față. Ai și contactul cu copilul, este altceva. Să stai la aceeași tablă cu el altfel învață, altfel îl vezi și tu cum gândește. Este însă foarte greu de pus în practică pentru că nu sunt atât de mulți antrenori buni la câți elevi sunt.

**- Cum ar trebui un părinte să aleagă un antrenor de șah?**

- Din păcate părinții pe recomandări aleg antrenorii și întotdeauna ducându-se către mari maștri. Pentru că, copiii lor merită tot ce e mai bun. Nu? Pornind de aici ignoră mai multe lucruri până la alegerea lor cum ar fi chimia dintre cei doi, care este total ignorată. Tarifele îi interesează. Părinții cumva se uită în altă parte, nu la ce trebuie. Noi antrenorii ar trebui să fim altfel organizați și să creștem copiii de la o anumită valoare.

**- Poate un jucător să trăiască doar din șah?**

- Foarte greu. Ca jucător trebuie să ai un nivel constant de 2.600, să joci constant turnee, să câștigi turnee. Nu îți garantează nimeni că printră atâția jucători de 2.600 vei câștiga tu mereu. Ca jucător de la 2.600 în sus este greu. Cei care au 2.700 cred că trăiesc mai bine. În principiu toți preferă acum să joace, dar să și antreneze. Câștigă o parte din antrenorat, astfel pot să joace mai relaxați la turnee.

**- Cum comentezi dominația lui Magnus Carlsen?**

- Este un geniu. Mănâncă șah pe pâine. Este genul de om care cu siguranță lucrează non-stop. Noi îl vedem pe el la distracție, la interviuri, dar în principiu cred că face doar șah. Adică îi face plăcere să facă șah și are avantajul că nu a fost învățat să facă șah. El cumva a învățat singur. De asta îi și domină pe toți și are foarte mult tupeu. Este un campion și era un campion chiar dacă nu făcea șah. Nu știu câți ani va mai domina. Cred că se va retrage campion.

**- Când a realizat Vlad Jianu că șahul este pentru el?**

- La 18 ani, înainte de bacalaureat. Atunci am făcut alegerea de a continua cu șahul. Motivul a fost destul de simplu: eram bun la chestia aia, de ce să renunț?

**- Cum era Vlad Jianu în urmă cu 10 ani și cum este acum?**

- Din punct de vedere al cunoștințelor șahistice sunt într-o creștere continuă. Părerea mea este că eram foarte slab în 2009. Cred că aveam același Elo. Dar eram foarte slab din punct de vedere al cunoștințelor. De atunci am continuat să învăț. Jocul scârțâie pentru că nu mai sunt atât de combativ. Eram neîmplinit la vremea respectivă. Acum m-am împlinit pe plan personal. Pe plan profesional o duc bine. Viața e ok.

**- Ce te motivează?**

- Ca jucător nu prea am motivație. Vreau să fiu prezent, să câștig, încă îmi face plăcere, dar nu am aceeași motivație pe care o au tinerii. În principiu doar joc șah și încerc să joc bine. Încerc ca fiecare partidă să fie o idee nouă, să învăț ceva din ea.

**A consemnat Ionuț Blăjean**

# Arta și cartea, mereu împreună

Între 24-28 octombrie peste 40 de scriitori din țară au vizitat Satu Mare participând la o serie de manifestări culturale, la expoziții de carte și artă sătmăreană.

Cele mai importante reviste culturale din toată țara precum România Literară, Luceafărul, Viața Românească, (București), Orizont (Timișoara), Arca (Arad), Familia (Oradea), Steaua, Apostrof, Neuma, La Mongolu (Cluj), Discobolul (Alba Iulia), Vatra (Târgu Mureș), Convorbiri Literare (Iași), Hyperion (Botoșani), Bucovina literară (Suceava), Mișcarea Literară (Bistrița), Nord Literar (Baia Mare), Caiete Silvanice (Zalău) etc. au avut un schimb de experiență cu autori și artiști sătmăreni.

De-a lungul anilor Satu Mare a fost unul din orașele care s-au remarcat printr-o activitate artistică și literară de primă mărime, recunoscută la nivel național. Cartea și arta sunt elemente care dau identitate unei comunități. Prin urmare ele trebuie adunate la un loc și prezentate tinerei generații, dar și celor care vizitează orașul Satu Mare. Se trece cu vederea că Satu Mare a fost primul oraș în care a avut loc prima expoziție a pictorilor care vor face gloria așa numitei picturi băimărene. Se întâmpla în anul 1902.

**Satu Mare a dat mari artiști, dar și mari scriitori**

Viața artistică a luat avânt, astfel că înaintea primului război mondial la Satu Mare exista un grup în fruntea căruia se aflau marii pictori de mai târziu, Aurel Popp, Litteczky Endre, Tibor Boromisza, Toth Gyula, Janos Pirk, Mikola Andras, Nagy Oszkar, Laura Mandy, Ilona Litteczky-Kraus, Sandor Mohi, etc. Criticul Kos Karoly în urma primei expoziții de după Unire, organizată la Cluj, pune arta pictorilor sătmăreni peste arta pictorilor băimăreni. Iată ce scria în ziarul Napkelet nr. 5-6 din 1921.

"- Noi suntem aici împreună, maghiari, români și sași. Școli, orientări? Nici cum nu simt așa ceva aici. Nici măcar Baia Mare nu reprezintă astăzi nimic. Și asta este singura dezamăgire a mea la această expoziție. Vechea Baia Mare a murit, a trecut, azi fiind doar un nume geografic, însă nu o noțiune artistică, și în niciun chip o calitate aparte.

Satu Mare. Să ne oprim aici. Simt că aici îmi bate inima și știu că a bătut aici inima multora. Aici este ceva. Avem în față o muncă artistică încă neterminată, însă de o concepție uriașă. Nici nu e important numele: Aurel Popp. Se spune că este român. Însă sigur nu este un pictor român, nici ungur, nici sas. Deocamdată, nici ardelean în sine. Dar ne prezintă ceea ce este și în noi toți și ceea ce vrea să fie exprimat de noi toți, numai că el are curajul să spună și poate spune, iar noi toți, care vrem să construim turnul Babel, înțelegem deja limba lui. Își cunoaște pe deplin meseria, nu bâlbâie, mai mult, e un virtuoz."

Satu Mare a dat mari artiști, dar și mari scriitori. Scriitorii importanți precum Nicolae Manolescu, Gabriel Chițu, Radu Voncu, Daniel Cristea -Enache, Sorin Lavric, Ion Bogdan Lefter, Marta Petreu, Alis Valeria Micu, Ioana Diaconescu, Dan Cristea, Aurel Maria Baros, Irina Petraș, Ovidiu Pecican, Mircea Mihăieș, Cornel Ungureanu, Tudor Crețu, Al. Cistelean, Aurel Pantea, Vasile Dan, Ioan Matiuț, Adrian



Scriitori din toată țara prezenți la expoziția de artă și carte organizată de "Asociația Ziaristilor, Artiștilor și Scriitorilor Sătmăreni"



Au fost expuse și prezentate cărți semnate de autori sătmăreni moderni și contemporani, români și maghiari



Popescu, Victor Cubleşan, Ioan Moldovan, Traian Ștef, Cassian Maria Spiridon, Gellu Dorian, Nicolae Corlat, Lucian Vasiliu, Ioan Holban, Olimpiu Nușfelean, și alții au avut ocazia să vadă cărțile semnate de mari nume de scriitori sătmăreni, români, maghiari, evrei. Cărți originale, traduceri, nume de ieri și de azi, toate intră în patrimoniul culturii scrise.

Cărțile stau în bibliotecă, pe rafturile expoziției, fără deosebire de epoca în care au fost scrise, fără deosebire de limba în care au fost scrise.

Un alt grup de scriitori au fost invitați la Satu Mare pentru a vizita expozițiile de artă, pentru a lua contact cu autori și cărți semnate de scriitori

sătmăreni. Printre ei se numără: Ion Mureșan, Ion Cristofor, Sandra Cibicenco, Diana Cozma, Ștefan Damian, Vasile G. Dăncu, Andrei Doboș, Vasile Gogea, Andrea Hedeș, Alice Valeria Micu, Maria Pal, Vasile Sălăjan, Liviu Mircea, Rodica Scutaru Mițaș, Emilia Poenaru Moldovan, Eugen Cojocaru, Irina Petraș, Gheorghe Pârja, Săluc Horvat, Marian Ilea, Teodor Ardelean, Daniel Săuca, Viorel Mureșan etc.

Au fost expuse și prezentate cărți semnate de autori sătmăreni moderni și contemporani, români și maghiari: Ady Endre, George Mihail Zamfirescu, George A. Petre, Costa Carei, Gabriel Georgescu, Imre Toth, Nae Antonescu,

Ion Ghiur, Ion Vădan, Emil Matei, Ion Baias, Alexandru Pintescu, Ion Bledea, Tudor Daneș, Ilie Sălceanu, Salah Mahdi, Gheorghe Crețu, Radu Ulmeanu, George Vulturescu, Dumitru Păcuraru, Alexandru Zotta, Maria Zotta, Ioan Nistor, Valeriu Achim, I. Coriolan Anițaș, C.S. Anderco, Corneliu Balla, Banner Zoltan, George Boitor, Ion Boloș, Borghida Istvan, Petru Bran, Gheorghe Bulgăr, Bura Laszlo, Teodor Curpaș, Tudor Daneș, Dsida Jenő, Elek György, Virgil Enătescu, Radu Enescu, Gellert Sandor, Gabriel Georgescu, Mihai Ghencean, Gheorghe Gheorghide, Ion Ghiur, Guzs Imre, Kafka Margit, Karoly S. Mihaly, Kolcsey Ferenc, Szilagyi Orsolya, Vasile Lucaciu, Otilia

Marchiș Boloni, Ștefan Mărcuș, Radion Markobirts, Vasile Mic, Pall Francisc, Panek Zoltan, Grigore Paul, Darius Pop, Iustin Popfui, Radu Sergiu Ruba, Simonfy Jozsef, Robert Laszlo, Felician Pop, Vasile Savinescu, Vasile Scurtu, Grigore Scarlat, Ovidiu Suci, Viorel Vladimirescu, Veres Istvan și foarte mulți alții care sunt rugați să-și aducă cărțile pentru completarea expoziției. După interesul arătat față de operele prezentate ar merita realizată o expoziție de carte cu caracter permanent care să cuprindă toate cărțile semnate de autori sătmăreni. Cultura a fost și rămâne cel mai bun ambasador al unei țări, dar și al unui județ.



“Tot ceea ce îți dorești se află de cealaltă parte a fricii.”

George Addair

## FILA DE PSIHLOGIE

# Cum ajutăm un copil anxios să-și regleze emoțiile?

A spune copiilor anxioși să se „calmeze” sau „să se descurce” nu funcționează. Atunci când copiii sunt neliniștiți, ei experimentează o reacție de luptă, fugă sau îngheț (stres acut), care este o reacție fiziologică comandată de creierul emoțional ca răspuns la ceva pe care îl percep ca pericol. Sistemul nervos simpatic al organismului este activat, declanșând eliberarea de adrenalină și noradrenalină, care cresc ritmul cardiac, tensiunea arterială și ritmul respirației. După dispariția amenințării, organismul are nevoie de 20-60 de minute pentru a reveni la nivel normal.

Iată câteva situații în care un copil poate manifesta anxietate: ajunge la o petrecere de naștere emoționant, dar devine prea îngrijorat să rămână; când asistenta se apropie cu un ac, copilul începe să lovească; refuză să coboare din mașină atunci când nu cunoaște pe nimeni într-o nouă tabără sau activitate; simte greață fie când trebuie să urce pe scenă, fie în cadrul unor activități sau în timpul unui test. Exemple pot continua. Ideea este că nimic din ce spui pare că nu-l ajută.

Unii copii simt anxietatea mai mult decât alții. Aproximativ 15-20% dintre copii sunt născuți cu un temperament mai anxios (amigdala din creierul lor este mai reactivă la stimulii noi, din start).

Copiii anxioși pot să urle, să se agite, să fugă, să fie prea liniștiți ori să facă prostioare, să se ascundă, să se agațe, să facă crize de furie (tantrum-uri) sau să evite un mediu sau un eveniment stresant.

Uneori, părinții fac greșeala de a încerca să abordeze copiii doar în plan rațional sau să le vorbească ignorându-



le fricile (fără să abordeze mai întâi reacțiile care apar în plan fiziologic: dureri de burtică, stări de greață). Aceștia ar putea spune lucruri precum „calmează-te”, „nu mai plânge” sau „încearcă să fii curajos acum”. Deoarece anxietatea poate părea sfidătoare (de exemplu, copilul fuge din cameră), părinții pot chiar pedepsi copiii anxioși.

Cu toate acestea, cercetările efectuate asupra creierului sugerează că este extrem de dificil (dacă nu imposibil) pentru copii să se gândească logic, cu creierul rațional, sau să își controleze comportamentul până când ies din modul de luptă / fugă / îngheț.

Iată câteva moduri bazate pe știință prin care părinții își pot ajuta ușor copiii să se calmeze, să recâștige un sentiment de siguranță și să-și gestioneze anxietatea.

### 1. Stimularea nervului vag

Stimularea nervului vag al copilului

poate întrerupe modul de luptă sau fugă și poate trimite un semnal creierului său că „nu este atacat”.

Nervul vag poate fi stimulat prin câteva activități simple: mestecă gumă; cântă sau zumzăie; respirație lentă – cu o cantitate aproximativ egală de timp atât la inspirație, cât și la respirație; mănâncă o bucată de ciocolată neagră (care este, de asemenea, un regulator parasimpatic); gargară cu apă obișnuită.

#### Exemple de activități:

- să sufle baloane de săpun;
- să sufle într-o roată;
- stingeți „lumânări” încet pe vârful degetelor.

### 2. Treceți linia de mijloc

Traversarea liniei medii sau mișcarea mâinilor, picioarelor și ochilor cuiva și spre cealaltă parte a corpului poate ajuta la resetarea creierului.

Cercetările sugerează că atunci când vă mișcați brațele sau picioarele peste centrul corpului, cele două emisfere ale creierului sunt activate și lucrează împreună, astfel încât să puteți gândi atât cu partea rațională, cât și cu cea senzitivă.

#### Exemple de activități:

- marșuri încrucișate: copilul se deplasează în timp ce atinge genunchiul opus (brațul drept atinge genunchiul stâng);
- morile de vânt - faceți-vă copilul să se întindă în lateral cu brațele drepte; apoi se preface că este o moară de vânt mișcându-și brațele în cerc în timp ce traversează mijlocul corpului;
- șterge masa cu o mână.

### 3. Activități ce implică efort fizic

Orice activitate care implică efort fizic asigură aportul mușchilor și arti-

culațiilor copilului, crește atenția și centreează un copil. Purtând un rucsac, împingând un zid, mergând într-o sală de sport, purtând cărți sau trăgând o căruță, îi poate ajuta pe copii să-și calmeze și să-și regleze emoțiile.

### 4. Numește emoția

Dr. Daniel Siegel sugerează că atunci când copiii se află în modul de luptă sau de fugă, emoțiile lor fac ravagii și își „pierd legătura cu creierul de la etaj”. El recomandă să-i ajutăm pe copii „să o numească pentru a o îmblânzi”, ajutându-i să spună în cuvinte ceea ce îi supără.

“Vorbind, copiii își vor folosi creierul stâng pentru a înțelege ceea ce trăiesc și a se simți mai în control. Uneori, observă Siegel, copiii vor trebui să-și angajeze corpul (vezi mai sus) înainte să poată spune ceea ce îi deranjează.

### 5. Folosiți un ritual - înainte / după / în timpul activităților dificile

Cercetările sugerează că ritualurile acționează ca „ancore de stabilitate” care îi ajută pe copii să elimine stresul. Luați în considerare oferirea unui ritual înainte, în timpul sau după o situație care provoacă anxietate.

O asistentă dintr-o clinică de extragere a sângelui îi pune pe copii să aleagă o cămașă și o pălărie stupide pentru a îmbrăca o gorilă mare înainte de a-i înțepa cu acul. O altă asistentă îi pune să aleagă o hârtiuță dintr-un borcan cu benzi de hârtie pentru a o anunța când sunt pregătiți.

Ritualurile îi ajută pe copii să simtă un sentiment de control asupra situațiilor dificile.

Ioana Zaharia

## Încrederea în sine se citește pe buze

Știați că gradul de încredere în sine depinde de animația labială (frecvența mișcării buzelor), prin urmare, o animație în legătură cu bogăția mimică a buzelor? Cu cât acestea sunt mai imobile atunci când vă exprimați (și când cântați), cu atât trădează o lipsă de încredere în sine și antrenează inconștient, nevoia de a ascunde gura în spatele mâinii. Nu vă fie frică să articulați atunci când vorbiți, căci astfel veți evita, în mod spontan, să vă ascundeți buzele, iar gradul de încredere în sine va fi iar în creștere.

Dacă vă petreceți tot timpul îndoindu-vă de obiectivele pe care vi le-ați propus, atunci riscați să simțiți acel sentiment magic care este încrederea în forțele proprii.

Încrederea în sine se construiește încă din fragedă pruncie, din stadiul de bebeluș care poate sta în fund, de

pe la șase până la opt luni. Complicitatea între copil și părinții săi, afecțiunea care îl leagă de ei și gradul lor de solitudine sunt luate, evident, în considerare. Astfel, simplul fapt că ei îi răsplătesc fiecare dintre progresele pe care le face, că sunt atenți la ele este una dintre multiplele modalități ale părinților de a inocula copilului acest sentiment esențial pentru dezvoltarea sa psihocomportamentală.

### Încrederea în sine, sanctuarul eului

Primul teritoriu al omului este încrederea pe care și-o acordă. Dar nimeni nu-și poate acorda încredere dacă nu se respectă pe sine. Gândurile pesimiste sau parazite sunt virusuri care blochează încrederea în sine; discursurile în care apar referiri la fecale sau la sexualitate sunt vectori verbali care poluează încrederea în sine. Capacitatea de reușită depinde, în mod esențial, de acest teritoriu expus tuturor poluărilor psihice și lipsei de respect față de sine.



Refrenul gestual reflex care constă în încrucișarea brațelor este primul dintre toate modurile de comunicare și, fără îndoială, cel mai important, cel mai des întâlnit și cel mai banal. Așa cum am văzut deja, există multe cauze care favorizează reproducerea acestui gest. Cei care se află la un examen își

apără din oficiu teritoriul mental (sau încrederea în sine) încrucișând brațele. În fața unui interlocutor care are putere de decizie ori ne poate face rău, brațele încrucișate sunt o barieră derizorie instinctivă, dar cât se poate de firească. Atunci când apare frica de un rezultat negativ, încrederea în sine dispare și brațele se încrucișează; odată cu recăpătarea încrederii în sine, dispare frica de rezultatul negativ, iar brațele se desfac. Aceasta este legătura cauză-efect care instituționalizează reacția corporală respectivă.

După modelul teritoriului fizic, teritoriul mental individual este un spațiu sacru, un sanctuar al cărui rol este acela de a apăra ideile, proiectele, credoul sau credința individului. dar acest teritoriu este dedicat mai ales respectului de sine.

Asaltat de critici sau de reproșuri, teritoriul mental individual își pierde mijloacele defensive, brațele încrucișate având în mod esențial funcția de a permite reculul în vederea reorganizării apărării.

### Încrederea în sine se oglindește în capacitatea de a avea încredere în ceilalți

A avea încredere în sine echivalează cu a renunța la neîncrederea sistematică în ceilalți, care nu sunt decât reflexia propriului eu. Persoanele suspicioase din fire nu au niciodată încredere în ele însele. Iar atunci când încrederea în sine dispare cu totul, paranoia invadează camera conștiinței. Cei care se simt nuli și și-o repetă toată ziua nu au cum să aibă încredere în sine. Dar aceasta nu-i decât un preambul la neîncredere. La început, te simți nul, apoi începi să te îndoiești de tot, de tine și de ceilalți. A avea încredere în sine este și un mod de a te încrede în steaua proprie, de a crede că destinul care te așteaptă îți rezervă surprize plăcute. Încrederea în sine nu este un gaj al succesului, dar poate, de multe ori, să fie preluatul acestuia.

Sursa: “Dicționar ilustrat al gesturilor”, 2013

# Eva Longoria e altă femeie fără machiaj

Arată cu 10 ani mai tânără!



**Dacă unele dive de la Hollywood se tem să iasă din casă fără măcar să își pună o bază de fond de ten pe chip, altele nu țin atât de mult ca imaginea lor să fie mereu ca scoasă din tablou, chiar dacă participă la evenimente mondene.**

Fiind o mămică activă care este mereu pe fugă, Eva Longoria a fost fotografiată în cadrul unei întâlniri de afaceri fără machiajul strident pe care obișnuiește să îl poarte atunci când pășește pe covorul roșu și, surpriză!

**Eva Longoria a renunțat la machiaj și a primit numai laude**

Vedeta pare cu câțiva ani mai tânără, lipsa machiajului scoțând la ive-

lă trăsăturile sale care încă își păstrează o oarecare formă adolescentină, chiar dacă actrița are 44 de ani!

Pentru unele vedete machiajul este ajutorul numărul unu atunci când vor să își mascheze ridurile și să pară mai tinere decât spune buletinul, însă nu fiecare chip funcționează în acest fel. Eva Longoria a demonstrat că este destul de încrezătoare în trăsăturile sale pentru a ieși din casă fără obișnuitele fond de ten, rimel, fard sau ruj, iar rezultatul a fost în favoarea ei!

Deși pe chipul ei se zăresc câteva urme de oboseală adunate în timp, Eva are toate scuzele din lume având în vedere că pe lângă carieră, se ocupă, bineînțeles, și de creșterea băiețelului ei, Santiago Enrique Bastón, fiind uneori la capătul puterilor încercând să balanseze și viața personală și cea profesională, exact ca orice altă mămică. Însă Eva Longoria nici măcar nu mai în-

cearcă să ascundă aceste semne sub machiajul „de scenă” cu care ne-a obișnuit de-a lungul timpului, ci preferă să își mai lase și tenul să respire.

Celebra actriță a defilat cu cearcănele la vedere și și-a arătat în același timp și tenul fără de cusur, în timp ce se îndrepta către o întâlnire de afaceri în Los Angeles. Lejeră și din punctul de vedere al ținutei, Eva a purtat o salopetă largă, cu bretele, ce putea fi confundată lejer cu o rochie, și sandale. Întreaga ținută a fost însă completată cu geantă tip rucsac, de culoare neagră, de la celebra casă de modă Chanel.

Cu câteva seri înainte de apariția fără machiaj însă, Eva a strălucit în cadrul unei gale, purtând o ținută roșie și un machiaj care, de asemenea, i-a complimentat trăsăturile, semn că vedeta poate să arate bine în ambele ipostaze.

# Lidia Buble, emoționată până la lacrimi de iubitul ei

Lidia Buble a avut parte de o surpriză emoționantă pusă la cale de iubitul ei, Răzvan Simion.

Artista a cântat weekend-ul trecut într-un club din Timișoara, însă nu fanii care au primit-o cu aplauze au reușit să o surprindă, ci partenerul ei de viață. Prezentatorul de la 'Neatza cu Răzvan și Dani' a făcut-o să plângă de emoție. Răzvan Simion a urcat alături de ea pe scenă și i-a făcut o declarație de dragoste în fața a sute de spectatori.

Lidia Buble a plâns ca un copil, după ce iubitul ei i-a spus că o iubește mult. Mai mult de atât, i-a dăruit un trandafir roșu.

Lidia Buble și Răzvan Simion sunt împreună de mai bine de 4 ani, însă relația lor a fost aspru criticată, mai

ales că prezentatorul tv era căsătorit când a cunoscut-o pe artistă.

“El și-a făcut curajul de a mă aborda. Apoi au urmat și primele noastre întâlniri... Iar eu, când știam că se apropie momentul să plece, plângeam. Deși știam că urma să ne vedem a doua zi. Dar plângeam de fericire și de dor, pentru că abia așteptam să-l văd iar. Nu mi s-a întâmplat asta cu nimeni altcineva în afară de el.

Au fost zile după ce am venit în București în care n-aveam bani nici pentru cartela de metrou și mă furișam pe sub bară ca să ajung la muncă. Au fost zile în care n-aveam bani de-o pâine. Îmi aduc aminte că primul meu job a fost de femeie de serviciu într-o tipografie”, mărturisea Lidia Buble.



# Mariah Carey, plătită cu 11,6 milioane \$ pentru o reclamă

**Nu-și vinde imaginea cu bani puțini! Cântăreața americană Mariah Carey (49 de ani) a încasat suma uriașă de 11,6 milioane \$ pentru a face reclamă la un brand de chipsuri.**

Reclama e filmată special pentru Crăciun și va fi difuzată cu prilejul împlinirii a 25 de ani de la lansarea albumului ei de mare succes "All I Want For Christmas Is You".

“Toată lumea știe cât de mult îmi place să sărbătoresc și va fi nostim să intrăm în spiritul Crăciunului cu chip-surile”, a spus artista.

Cântăreața a fost căsătorită cu patronul companiei discografice Casablanca Records, Tommy Mottola, între 1993 și 1998, și cu rapperul Nick Cannon, între anii 2008- 2016.

