

# GAZETA

## bibliotecarului

Iunie 2003  
Nr. 6 (32), 8 pag.

Buletin informativ al Bibliotecii Naționale și al Asociației Bibliotecarilor din Republica Moldova

Grigore Vieru

### La Mănăstirea Căpriană

La Mănăstirea Căpriană  
Bate un clopot în zi de duminică  
La Căpriană rană pe rană,  
Rană pe rană se vindecă.

Intră în templu, om al durerii.  
Nu-i o rușine să intri-n biserică.  
E o rușine liniștea serii  
A o preface-n cazarmă isterică.

Bate frumos un clopot,  
Bate un clopot  
Al învierii și buneii vestiri!  
Vine din cer un șopot.  
Vine un șopot  
Și mă ridică din mare pustiiri!

Bate un clopot ca o chemare  
La Căpriană un miros de criniște  
Iar la Putna, sfântă și mare,  
Dangăt de aur răspunde în liniște.

Semn că ne vede, semn că ne-aude  
Dragostea Putnei în zi de duminică.  
Când în lumina viselor ude  
Rană pe rană în taină se vindecă.



Biserica „Sfântul Gheorghe”  
de la Mănăstirea Căpriană

### Bibliografii

Biblioteca Publică Județeană “Mihail Sadoveanu” din Strășeni recent a publicat la editura BNRM “Bibliografia Mănăstirea Căpriană”. Această lucrare bibliografică cuprinde cele mai însemnate publicații: studii, documente, materiale și note de călătorie. Ele au fost adunate și sistematizate de alcătuitoarii Dora Caitaz și Valentina Eșanu, ediția fiind îngrijită de Nadejda Pădure, directorul Bibliotecii Publice Județene „Mihail Sadoveanu” din Strășeni și Andrei Eșanu, membru corespondent al Academiei de Științe din Republica Moldova.

de stat ale Imperiului Rus, inclusiv cu Ministerul Afacerilor Externe. Din 1916 în fruntea mănăstirii au fost numiți stareți ruși. După Unirea Basarabiei cu România (1918-1940; 1941-1944), Mănăstirea Căpriană se afla în subordonarea Patriarhiei Române. Din anul 1944 până în 1962 această mănăstire a fost în subordonarea Patriarhiei Ortodoxe Ruse. Iar din 1962 mănăstirea a fost desființată și transformată în sanatoriu, fiind redeschisă cu statut de mănăstire abia în 1989.

(...) După închinarea mănăstirii (1698) majoritatea ve-

## CERCETĂRI INTERESANTE

Andrei Eșanu și Valentina Eșanu în introducerea “Scurtă privire istorică” scriu printre altele:

„... Inițial mănăstirea se numea „de la Vișnevăț”, apoi a preluat numele primului egumen – Chiprian. Din 1470 Căpriană devine metoc al Mănăstirii Neamț. În 1698 mănăstirea cu toate averile este închinată de Antioh Cantemir, domnul Țării Moldovei, Mănăstirii Zograf de la Muntele Athos. În 1813 mitropolitul Bănulescu-Bodoni reușește să treacă Mănăstirea Căpriană cu toate averile ei în subordonarea Mitropoliei Chișinăului și a Hotinului. Între 1837-1916 Căpriană se află din nou în subordonarea mănăstirii athonite, dar din 1873 călugării de la Zograf sunt impuși de autoritățile țariste să împartă veniturile Căprianiei cu diferite instituții

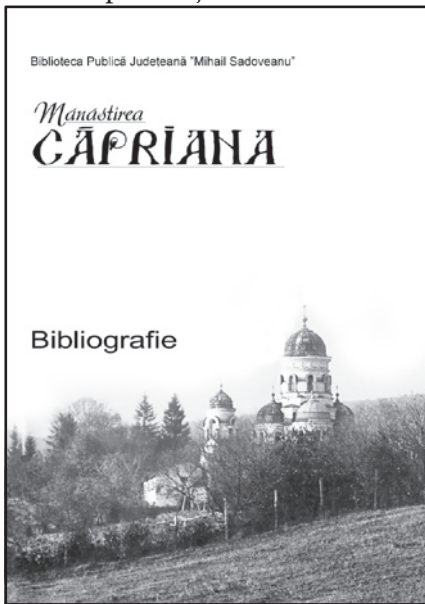
niturilor se scurg în haznaua Mănăstirii Zograf de la Muntele Athos, iar din 1873 și în cea a autorităților rusești. După 1918, în urma reformei agrare, domeniul Căprianiei a fost redus cu mult, iar după 1944 autoritățile sovietice au deposedat-o treptat de toate averile.

(...) Mănăstirea Căpriană a fost un important centru de cultură a Moldovei medievale: biblioteca cu vechi cărți manuscrise și tipărite, inclusiv celebrul „Evangheliar” dăruit de Petru Rareș și soția sa Elena (1545), urice și hrisoave domnești (sec. XV-XIX), condica, pecete, icoane și alte odoare bisericesti risipite, prădate, pierdute și nimicite în mare majoritate în diferite epoci, mai cu seamă sub regimul totalitar comunist. Se admite că la Mănăstirea Căpriană a fost întocmit

(Continuare în pag. 2)

„Letopisețul lui Eftimie” (sec.XVI). Pe lângă Căpriană a activat un scriptoriu de copiere a cărților și o școală mănăstirească...

Nadejda Pădure și Dora Caitaz în „Nota asupra ediției” scriu:



„Mănăstirea Căpriană are o bogată istorie, care numără aproape șase secole de existență. Acestui locaș de credință, spiritualitate și cultură din străvechea Țară a Moldovei i-au fost dedicate mai multe cercetări și articole de popularizare, având scopul de a prezenta cronologia mănăstirii în diferite perioade; de a pune în circuit o seamă de documente: articole, studii științifice, publicistică, privind istoria Mănăstirii Căpriană.(...)”

Bibliografia a fost realizată în baza colecțiilor, cataloagelor și fișierelor Bibliotecii Publice „Mihail Sadoveanu”, ale Bibliotecii Naționale a Republicii Moldova, Bibliotecii Centrale a Academiei de Științe a Moldovei, Bibliotecii Municipale „B.P. Hașdeu” din Chișinău și a bibliotecii personale a academicianului Andrei Eșanu. (...)”

În fine, vom menționa că această lucrare este o sursă importantă de informare pentru cei interesați de trecutul și prezentul Mănăstirii Căpriană. Iar lucrarea ca atare („Bibliografia Mănăstirea Căpriană”) este un exemplu demn de urmat pentru bibliotecile județene, un model de implicare activă în cercetările bibliografice tematice, în deosebi, privind patrimoniul spiritual-cultural-istoric al poporului nostru.

Reporter G.B.

## O OAZĂ DE LUMINĂ

Bibliotecile județene

După schimbările majore din ultimele decenii, Biblioteca Publică Județeană „M.Sadoveanu” din orașul Strășeni a devenit un adevărat centru de cultură și spiritualitate românească în comunitate. Suntem un centru nu în sensul locului de amplasare a bibliotecii, ci având în vedere importanța manifestărilor culturale, organizate în localitate.

Activitatea bibliotecii noastre, privită în general, pe cât este de complexă, pe atât este și de fructuoasă. Iar la concret mă voi referi la colecția de documente, care s-a îmbogățit mult în ultimii ani, atât cantitativ, cât și calitativ, dar și în diversitate. Acum această colecție are 111 mii de exemplare.

Deosebit de valoroasă este și achiziția de carte din ultimii doi ani, obținută, în mare parte, grație celor trei granturi, oferite bibliotecii noastre de Fundația Soros-Moldova pentru dezvoltarea colecțiilor și crearea Centrului de Informații Comunitare. Astăzi Biblioteca Județeană „M.Sadoveanu” din Strășeni dispune de o colecție de referință valoroasă, care răspunde majorității solicitanților noștri. În acest context, este

de remarcat faptul că, în anul 2002 a fost o considerabilă îmbunătățire a completării cu carte în toate bibliotecile din județul Chișinău, alocațiile fiind de 450 % față de cele din 2001. O problemă ce mai persistă, din cauza prețurilor excesiv de mari, este procurarea cărții pentru copii atât, cât ne este necesar.

Biblioteca noastră deține câteva ediții rare, publicații valoroase: cartea „Rețete culinare gospodărești”, întocmită de Mihail Kogălniceanu și Costache Negruzzi; „Revista fundațiilor regale” de la 1942 și 1944; revista „Viața românească” de la 1909; „Cântarea Cântărilor” de Corneliu Moldovanu, editată în 1908 ș.a.

Caracterizând publicul cititor al bibliotecii noastre, putem afirma că majoritatea (circa 75%) o constituie beneficiarul tânăr – elevii și studenții. În anul 2002 biblioteca a efectuat o cercetare sociologică „Cititorul copil și adolescent astăzi”, pentru a determina rolul tuturor factorilor educaționali în formarea cerințelor de lectură. Astfel chestionarul a fost răspândit în cadrul Bibliotecii Publice Județene „M.Sadoveanu”, componentele de bază ale acestui studiu constituind







locul și rolul lecturii între activitățile zilnice, desfășurate de copii și adolescenți; condițiile și motivele lecturii; interesul pentru lectură, sursele de alegere a cărților, precum și rolul bibliotecii în determinarea motivațiilor și intereselor de lectură ale cititorului tânăr.

Modernizarea activității bibliotecii a fost acel factor, care ne-a determinat să căutăm forme netradiționale de lucru. În acest aspect, activitatea prin proiecte a adus saltul cel mai important spre modernizare prin crearea „Centrului de Informații Comunitare Strășeni”, proiect finanțat de fundația Soros-Moldova. Astăzi biblioteca dispune de cinci calculatoare, copiator, imprimante alb-negru și color, scanner. Baza de date juridice este un suport informațional sigur pentru cei ce caută informație de aspect legislativ. Foarte important este că utilizatorii centrului pot naviga în Internet, deși condițiile pe care ni le oferă Moldtelecom-ul la ziua de azi nu ne permit să satisfacem pe deplin cerințele beneficiarilor noștri.

Reorganizarea serviciului bibliografic, extinderea și reorganizarea serviciului cu publicul, fondarea colecției de bază a bibliotecii etc. rămân să fie prerogativele noastre în viitor.

Comunitatea locală oferă bibliotecii o arie largă pentru

cele mai diverse activități, orașul avându-și tradiții și obiceiuri respectate și iubite de populație. Aproximarea de Chișinău ne permite să fim pe unda celor



mai noi și mai interesante evenimente, fapt care, la rândul său, dă o amprentă novatoare activității bibliotecii noastre.

Acțiunile cultural-educative, care s-au desfășurat la bibliote-



că în ultimul deceniu au atras în mod deosebit interesul publicului strășenean. Cele mai importante acțiuni pe care le organizează biblioteca pe parcursul a mai multor ani sunt: salonul literar-artistic „Mi-e sufletul visare și unire” (6 ediții), salonul literar muzical pentru copii „Mugurel” (6 ediții), „Zilele Mihail Sadoveanu” (10 ediții), activitatea cnaclului literar „Speranțe juvenile”, lansări de cărți, întâlniri cu scriitorii, expoziții, medalioane, concursuri etc.

Publicul a avut posibilitatea de a se întâlni pe parcursul anilor cu personalități ale culturii noastre: Ion Hadârcă, Adrian Suceveanu, Iurie Colesnic, Titus Știrbu, Vasile Romanciuc, Iulian Filip, Claudia Partole, Ion Anton, Glebus Sainciuc, Ianoș Țurcanu și mulți alții.

Cinci ani de activitate ai Filialei de carte românească au fost marcați în anul 2002. Această bibliotecă deschisă de Biblioteca Județeană „Panait Istrati” din Brăila adună zilnic sute de copii și este cu adevărat o oază de cultură și spiritualitate românească.

Un eveniment produs în această primăvară a fost editarea indicelui bibliografic „Mă-năstirea Căpriana” și lansarea lui, care a avut loc în luna mai.

**Nadejda PĂDURE,**  
**directorul**

**Bibliotecii Publice Județene**  
**„Mihail Sadoveanu”**

În lumea bibliotecilor apariția conceptului de conservare a apărut odată cu „explozia” producției editoriale și a presei scrise, începând din secolul XIX. Mult timp, conceptul de prezervare se limita la conservarea și restaurarea documentelor vechi, rare și prețioase. Aceste documente erau mereu în atenția specială a bibliotecarului și restauratorului. Principalul efort în conservare revenea, astfel, bibliotecilor care aveau misiunea de păstrare a patrimoniului. Această misiune o are și BNRM, deținătoarea unui imens tezaur documentar (în jur de trei milioane), fiind cel mai mare fond de bibliotecă din Republica Moldova. Un tezaur nespus de valoros pentru națiune sunt colecțiile de artă și hărți, audiovideoteca, literaturile lumii, de carte veche și rară, moldavistica.

De asemenea este necesar de a menține constant temperatura și umiditatea relativă care constituie principalii agenți ce favorizează degradarea chimică și biologică.

Serviciul nostru organizează totodată dezinfectia și dezinsecția colecțiilor; elaborează și propune norme și recomandări în domeniul conservării și restaurării colecțiilor, recomandări privind regimul de lumină, sanitar și igienic; efectuează analize biologice și fizico-chimice pentru determinarea agenților dăunători și a tehnicii de combatere a lor; efectuează lucrări practice de dezinfecție, de combatere a infecțiilor prin tratamente umede locale, prin înlocuirea petelor, consolidare, reparația legăturii, pentru lucrările de patrimoniu sau de valoare deosebită din fondul BN, precum și restaurării

## O NECESITATE INDISPENSABILĂ

La salvagardarea patrimoniului imprimat al RM contribuie în mod direct Serviciul Centrul Tehnic de Conservare și Restaurare, care este parte componentă a structurii Direcției Dezvoltarea, Conservarea și Comunicarea Colecțiilor. Centrul își desfășoară activitatea în baza Statutului BNRM, Regulamentului de organizare și funcționare a BNRM. Sarcinile primordiale sunt:

- prezervarea și conservarea tuturor fondurilor BNRM, ce începe cu efectuarea controlului regulat al colecțiilor, în scopul depozitării și separării documentelor infectate și deteriorate;
- efectuarea studiilor privind agenții de deteriorare, mecanismele de desfășurare a proceselor respective, modul de prevenire și combatere a deteriorării materialelor constitutive ale colecțiilor de bibliotecă;
- stabilirea proprietăților fizico-chimice ale suportului material al textelor scrise și a modificărilor structurale ce survin în procesul coroziunii;
- coordonarea activității de conservare a colecțiilor BNRM în colaborare cu șefii serviciilor, ce au în gestiune colecții de orice tip;
- asigurarea trecerii pe alte suporturi de informație;
- restaurarea documentelor din patrimoniul național de importanță națională, și păstrarea originalelor în condiții adecvate.

Pentru protejarea fondurilor este necesar să se mențină anumite valori:

- parametrii ambientali,
- parametrii microclimatici
- și factorii climaterici externi.

integrale; participă în procesul de reproducere a documentelor (digitalizare, scanare, copiere).

Serviciul acordă, la cerere, asistență de specialitate în domeniul restaurării – conservării pentru bibliotecile și muzeele din țară, deținătoare de bunuri de patrimoniu pe suport de hârtie, precum și în procesul de formare și perfecționare a restauratorilor.

Centrul este constituit în cadrul BN, ca Centru Național de Conservare și Restaurare a documentelor și va funcționa pentru întregul sistem național de biblioteci. În acest scop, centrul nostru este dotat cu echipament modern și materiale de calitate, care permit păstrarea a cel puțin un exemplar din toate publicațiile naționale semnificative și aplică măsurile menite să „întârzie” deteriorarea materialelor de bibliotecă. Utilizarea echipamentului modern face posibilă realizarea activității de conservare și prezervare, în baza tehnologiilor moderne, aplicând standardele internaționale.

Conform statutului, BN este muzeu de carte, deținătoare a celui mai prețios tezaur național de carte, care necesită o bună prezervare și conservare. Păstrarea acestui tezaur pentru posteritate este o necesitate și o sarcină primordială a Centrului. Protejarea valorilor culturale a fost, este și va fi datoria noastră, atât față de strămoși, cât și față de generațiile viitoare. Conservarea perenității relicvelor istorice a moștenirii artistice este de mare importanță pentru oameni.

*Valentina GRANACI,*  
*șefa Centrului de Conservare și Restaurare,*  
*BNRM*



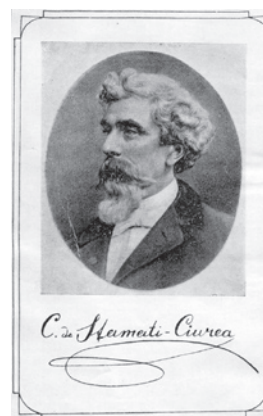
## Constantin Stamati-Ciurea: ... să mă consacru exclusiv literaturii române

La 30 mai BNRM în colaborare cu Centrul Național de Studii Literare și Migraționale „M. Cogălniceanu”, a organizat o expoziție dedicată jubileului de 175 de ani de la nașterea scriitorului Constantin Stamati-Ciurea.

Timp de 106 ani, în Basarabia nu s-a tipărit nici o lucrare artistică valoroasă în limba română. Majoritatea lucrărilor sale, C. Stamati-Ciurea le-a scris în limba rusă. Conștientizând faptul că este un scriitor român, el decide să-și tipărească aproape toată opera în limba română, însă, nu în Basarabia, ci în Bucovina.

„În Bucovina și în Principate, scrie E. Dvoinicenco-Mașcova, fiind unicul român din Basarabia de pe atunci, care se ocupa cu literatura română...”

La deschiderea expoziției, pe marginea operei scriitorului Constantin Stamati-Ciurea, au luat cuvântul invitații, domnii I. Colesnic, P. Balmuș și L. Ciobanu. Fiecare a redat în viziunea sa câteva crâmpoie din viața și activitatea scriitorului basarabean. Moderatorul manifestării, dl Alexe Rău a amintit tuturor, pe lângă alte detalii, că familia Stamati a dat lumii intelectuale multe personalități celebre. Aceas-



ta o putem vedea și pe panourile expuse, care redau viața și activitatea lui Constantin Stamati-Ciurea – în imagini.

Nouă nu ne rămâne decât să citim și să cunoaștem mai profund pierlele literaturii noastre, admirându-le noblețea și talentul.

**Sava MIHAILICENCO,**  
**Iulia ZAPOROJAN,**  
(Programe Culturale, BNRM)

## LA BIBLIOTECA ONU DE LA BNRM

Dna Dana Loytved, referent superior la Biblioteca ONU „Dag Hammarskjöld” din New York, însoțită de Svetlana Alexandrova, reprezentant al Centrului de Referință al ONU în Moldova, au făcut o vizită de lucru la biblioteca depozitară ONU, ce se află în componența Serviciului „Lectura publică staționar” a Bibliotecii Naționale a Republicii Moldova.

Scopul vizitei de lucru, ce a avut loc recent, reiesă din funcțiile principale ale echipei de bibliotecari-profesioniști ai Bibliotecii ONU din New York: de a inspecta bibliotecile depozitare ONU din lumea întreagă, de a acorda spijin profesional prin instruirea bibliotecarilor, pentru buna desfășurare a activității bibliotecilor depozitare ONU.

Dna Dana Loytved a examinat activitatea bibliotecii depozitare ONU de la BNRM și a rămas plăcut satisfăcută de modul de funcționare a bibliotecii.

La masa rotundă, petrecută la Direcția Dezvoltare, Conservare și Comunicare a Colecțiilor (șefă – dna Elena Sănduță) Dana Loytved a apreciat activitatea bibliotecii depozitare ONU de la noi cu o notă bună, deoarece, a spus dumneaei, corespunde în totalitate cerințelor de organizare și funcționare a bibliotecilor depozitare ONU, cu toate că lucrăm în condiții destul de modeste.

Biblioteca depozitară ONU de la BNRM funcționează conform concepției depozitare ONU: acces liber la raport, servirea gratuită a utilizatorilor; aranjarea publicațiilor, docu-

mentelor și materialelor conform schemei de clasificare ONU; evidența publicațiilor ONU se face în mod tradițional în Registrul de mișcare a fondului auxiliar al serviciului și sunt oglindite în fișierul-indicator special (Biblioteca ONU).

Reprezentanța ONU din New York a subliniat și unele obiecții subiective, ce nu depind în mare măsură de noi, dar de care vom ține cont în desfășurarea activității bibliotecii depozitare ONU.

**Maria BRÂNZAN,**  
**șefa Serviciului Lectura Publică Staționar**



În imagine: Participanții la seminarul „Resursele Internet ale ONU” despre care, dragi cititori, v-am informat în numărul trecut al „G. B.”.

## ÎN SALA POLONEZĂ

În sala de literatură în limba poloneză a Bibliotecii Naționale, la 20 mai, anul curent a avut loc o lecție pe tema „Statul polonez în raport cu diaspora poloneză din țările răsăritene. Situația actuală și perspective”. Lecția a fost ținută de membrul Consiliului de Conducere al Societății Naționale „Comunitatea polonezilor” (Wspolnota Polska) Dr. Kazimierz Jurczak, consulul Poloniei de mai mulți ani la București.

Tema colaborării Republicii Polonia cu diaspora poloneză din țările fostei Uniuni Sovietice astăzi, ca niciodată, este foarte actuală. Există teama, că intrarea Poloniei în Uniunea Europeană va deveni un obstacol în dezvoltarea relațiilor ei cu țările din fostul bloc răsăritean, țări care nu sunt membre ale acestei Uniuni. Pe de o parte, guvernul polonez a aprobat în 2003 un program special „Direcțiile de colaborare a Poloniei cu țările CSI” și președintele Poloniei, dl Aleksandr Kwasniewski accentuează mereu însemnătatea relațiilor țării cu vecinii de la Răsărit. Pe de altă parte, este clar că în această chestiune mult va depinde de acțiunile nemijlocite din teritoriu, de inițiativele civice.

La această întâlnire Dr. Kazimierz Jurczak a informat publicul și despre activitatea Societății „Comunitatea polonezilor”, care prezintă un instrument însemnat în realizarea politicii de stat a Poloniei, în raport cu diaspora poloneză din lume, în susținerea inițiativelor ce țin de dezvoltarea și consolidarea relațiilor cu patria istorică. După cum a menționat Kazimierz Jurczak, organizațiile etno-culturale poloneze din Republica Moldova se dezvoltă foarte activ și Societatea „Comunitatea polonezilor” este gata să se pronunțe pe marginea unor proiecte interesante.

Remarcăm faptul, că prin această acțiune se inaugurează, de fapt, un ciclu de lecții și întâlniri în sala poloneză, care a fost deschisă acum doi ani. Datorită donațiilor din partea Ambasadei Republicii Polonia în Republica Moldova, colecția de documente în limba poloneză se îmbogățește în mod permanent cu literatură nouă: în interes de studiu, științifică și artistică. Aici poți consulta, de asemenea, și publicații seriale (ziare, reviste) în limba poloneză, care a fost deschisă acum doi ani. Datorită donațiilor din partea Ambasadei Republicii Polonia din Chișinău colecția de documente în limba poloneză se îmbogățește în mod permanent, cu literatură nouă – în interes de studiu, științifică și artistică. Aici poți consulta, de asemenea, și publicații seriale (ziare, reviste) în limba poloneză accesibile tuturor utilizatorilor.

**Victoria DUNAEV,**  
redactorul emisiunii „Polonia”  
a Postului de Radio „Retro F.M.”,  
(Traducere din l. rusă de Elena Sănduță)

## MEDIATECA —

*În ultimele decenii la Chișinău s-au deschis biblioteci cu literatură în limbi străine (a Germaniei, Franței, Poloniei, SUA etc.). În numărul acesta vă oferim informații despre programul de activitatea a bibliotecii de la Alianța Franceză.*

• Mediateca – Centrul de Informare despre Franța contemporană - este deschisă pentru public de marți până sâmbătă, de la ora 10.00 până la ora 19.00.

• Un abonament unic permite accesul la mediatecă (consultarea pe loc sau la domiciliu) și la centrul de informare. Cheltuielile de înscriere se ridică la 30 lei (tarif normal) sau 25 lei (tarif redus). Abonamentul este valabil timp de un an de la data înscrierii.

• Pentru înscriere sunt necesare următoarele acte: buletinul de identitate cu viza de reședința, 2 fotografii (format mic).

Deoarece 55% din elevii din Moldova studiază franceza ca limbă străină, permanent se depune un efort considerabil întru dezvoltarea mediatecii ca centru de informare. Aceasta este deschisă pentru toți și propune actualmente celor mai mulți de 3000 abonați ai săi, 10 000 documente în diferite domenii (științe sociale, limbi, știință și tehnică, arte...) și pe diferite suporturi:

- 9000 documente scrise: romane, literatură documentară, cărți pentru copii, 86 abonamente la ziare și reviste pentru a fi consultate pe loc și/sau la domiciliu;

- 700 documente audio și video (filme artistice și documentare) pentru a fi consultate pe loc și /sau la domiciliu;

- 25 CD-Romuri - consultare pe loc;

- 4 posturi video și de televiziune (31 canale, dintre care TF 1, France 2, France 3, M6 MCM, TV5, etc.) - în acces liber;

- 4 CD-playere - în acces liber;

- colecțiile Uniunii Latine (500 cărți în spaniolă și italiană), pentru a fi consultate pe loc și/sau la domiciliu.

Centrul de informare despre Franța contemporană propune studenților, profesorilor, cercetătorilor, lucrătorilor publici, jurnaliștilor, oamenilor de afaceri, persoanelor politice, artiștilor, etc. următoarele servicii:

- o primire specifică în sânul mediatecii;

- un fond de publicații de referință despre Franța contemporană (politică, economie, studii în Franța, cooperare, turism);

- un serviciu de întrebări-răspunsuri personalizate;

- un serviciu specific pentru administrații;

- acces public la Internet.

## REGULAMENT INTERIOR

### PROGRAM

Marti – vineri: 10.00 - 18.30

Sâmbătă: 10.00 – 18.00

Duminică, Luni: închis.

## ÎNSCRIEREA:

Elemente necesare: buletinul de identitate;

justificativul unui domiciliu (viza de reședință);

o fotografie – format mic; o cotizație anuală:

- tarif normal – 30 lei

- tarif redus - 25 lei (elevi, studenți, pensionari)

- posesorii unui EURO CARD beneficiază de o reducere de 25% pentru înscriere.

Abonamentul este valabil timp de un an de la data înscrierii. El permite accesul la cărți, periodici, casete video, casete audio, CD, CD-Romuri și la Internet francofon.

## LECTURA EXCLUSIV ÎN SALĂ:

- Enciclopedii și dicționare;
- Atlase și albumuri de artă;
- Cărțile echipate cu o pastilă colorată;
- Ziare și reviste;
- Dosare de presă despre actualitatea franceză și contemporană;
- CD-Rom;
- Internet.

## CONSULTAREA PE LOC ȘI LA DOMICILIU:

• Literatura documentară;

• Romane și biografii;

• Cărți pentru copii;

• Bande desenate;

• Casete video, audio, CD;

Pentru consultarea pe loc a documentelor audio se cere buletinul de identitate.

## ALEGEREA:

• Accesul la publicații este liber;

• Inscriciunile de pe rafturi va pot orienta spre domeniul necesar;

• Fișierele electronice și manual este la dispoziția dumneavoastră;

• Bibliotecarii va pot îndruma și ajuta la alegere.

## MODALITĂȚILE DE ÎMPRUMUT:

• Condiții: posesia abonamentului;

• Cantitatea: 2 unități;

• Durata: literatura artistică - pentru 15 zile cel mult; literatura documentară – pentru 7 zile sau în dependența de cererea documentului dat la momentul împrumutului;

• Casetele video, audio și CD-ile sunt împrumutate pentru 3 zile în baza unui gaj de 50 de lei pentru fiecare unitate (întors la restituirea împrumutului), serviciu ce se include în costul abonamentului anual;

• Împrumutul este strict individual și angajează în totalitate responsabilitatea abonatului;

• În caz de depășire a termenului de împrumut fiecare zi întârziată va fi penalizată, suma amenzii constituind 5 lei pentru fiecare unitate împrumutată.

• Împrumuturile se finisează cu 15 minute înainte de ora închiderii bibliotecii.

## CONDIȚII DE UTILIZARE A INTERNET-ULUI:

• Utilizatorul trebuie să facă o înscriere preventivă la recepția mediatecii;

• Consultarea Internet-ului este accesibilă la un preț de 5 lei oră;

• Termenul de consultare este limitat la o oră. El poate fi prelungit în funcție de situație;

• Utilizatorul poate beneficia de imprimantă la un preț de 50 bani pagina imprimată;

• Avertisment:

Postul de acces la Internet este rezervat în exclusivitate acestuia. Utilizarea altor funcții va fi penalizată.

## PRESCRIPȚII:

• Beneficiarii sunt obligați să păstreze condiția fizică a fiecărei publicații consultate sau împrumutate;

• Este strict interzis de a scrie, desena sau de a face notițe în publicații, precum și de a plia paginile sau colțurile;

• Este interzisă efectuarea oricăror reparații individuale;

• Consultarea CD-Romului este limitată la 2 ore;

• Casetele se rebobinează după fiecare utilizare;

• Copiii de până la 5 ani vor fi însoțiți în mod obligatoriu de către adulți;

• Părinții sunt responsabili pentru publicațiile utilizate de către copiii lor minori;

• În cazul pierderii sau deteriorării unei publicații beneficiarul este obligat să achite costul de cumpărare al acestuia, la care se va adăuga și suma penalizării;

• Pierderea abonamentului este penalizată cu o amendă de 5 lei;

• Efectele personale ale beneficiarului (genți, sacose, veste etc.) vor fi în mod obligatoriu depuse la garderoba;

• Mediateca nu poartă responsabilitate pentru dispariția efectelor personale în interiorul localurilor;

• Este interzis de a fuma, bea, mesteca gumă în localuri;

• Folosirea telefonului mobil în mediatecă este interzis;

• Reproducerea și difuzarea publică a documentelor împrumutate sunt strict interzise. Responsabilitatea Alianței Franceze nu este angajată în cazul urmărilor penale a contraveniențelor;

• Fiecare beneficiar al mediatecii se angajează să respecte regulamentul în vigoare.

## ALIANȚA FRANCEZA DIN MOLDOVA

18, str. Sfatul Țării, MD-2012, Chișinău

fax: /373 2/23 47 81

tel: 23 45 10 (standard); 23 21 51 (mediateca)

e-mail: alfr@alfr.md

responsabil mediatecar: Sylvia Uncu  
u\_sylvia@alfr.md



# Vreți să slăbiți?

Depunerile de grăsimi nu sunt numai decît rezultatul supraalimentării, ci poate apărea din cauza al dereglării metabolismului în organism. Dacă depunerile de grăsimi sunt concentrate în regiunea taliei înseamnă că sunt dereglate funcția tractului gastro-intestinal și a ficatului. Ca rezultat apar adesea colecistita, constipațiile etc.

Englezii împart obezii în două tipuri. Unii sunt sănătoși, apți de muncă, musculoși și doar uneori se plâng de insuficiență cardiacă. Alții se simt fără puteri, au dureri de cap, bătăi de inimă și capacitatea de muncă le este slabă. Și unii, și alții trebuie să dea răgaz organismului, chinuit de excesul de grăsimi și calorii.

Chinezii consideră că un om obez nu este sănătos. Dacă suferă de obezitate înseamnă că există un motiv. Un organism sănătos nu are necesitate să mănânce mai mult decît îi este necesar. Dacă mănâncă mai mult, înseamnă că este intoxicat și asimilarea alimentelor este îngreuiată. De aceea organismul trebuie curățit de toxine. De regulă, se începe cu intestinul, apoi cu ficatul, rinichii, sângele, limfa, celulita. Căci dacă mănucarea se transformă în depuneri de grăsimi (toxine), înseamnă că metabolismul, funcția diferitor organe interne este dereglată. Spre regret, în cazuri de obezitate, oamenii încep să mănânce mai puțin. Astfel în loc să ajute organismul, îl constrâng să depoziteze orice calorie. Iar tratamentul cu preparate farmaceutice impune organismul să nu se apere cu propriile puteri.

Evreii cred că obezitatea nu înseamnă numai decît deformarea figurii, ci și dereglarea circulației periferice a sângelui, dereglarea metabolismului, formarea pietrelor la vezica biliară și la rinichi, apariția diabetului zaharat etc. În plus la acest buchet scade imunitatea organismului. De toate aceste boli puteți scăpa sau le puteți preveni, fără să mergeți la medic, numai dacă combateți obezitatea prin curățirea organismului de toxice!

Regimul dietetic nu înseamnă eliminarea totală din meniu a anumitor alimente, ci limitarea unora și combinarea lor potrivit, ținând cont de calorii și asimilarea lor.

Dimineața pe stomacul gol luați o lingură de ulei de măsline. Peste 15 minute – un pahar de suc, chefir sau

iaurt. Primul dejun (după o oră) fructe, un terci, ceai fără zahăr, de preferință verde.

Al doilea dejun – fructe.

La prânz – salată, supă ori ciorbă, carne fiartă, pâine neagră, un măr copt.

La chindii – fructe.

La cina - un pahar de chefir, perje uscate, miez de nucă, apă minerală.

## Hidrocolonoterapia

Mai întâi de toate începeți cu HIDROCOLONOTERAPIA – clisme cu apă sărată. Acestea sunt absolut necesare pentru că, pe pereții intestinului gros, în deosebi la obezi, se depun resturi de mâncare neprelucrată și pot rămâne acolo luni sau chiar ani. Aceste depuneri sunt foarte dăunătoare pentru că înrăutățesc asimilarea alimentelor, vitaminelor, mineralelor prin pereții intestinului. Tot odată din intestin ajung în sânge toxinele alimentelor în putrefacție. Organismul se intoxică. Simptomele: culoarea sură a feței, pungile de sub ochi, supraponderabilitatea, dureri de cap, burtă mare, celulita etc. În acest caz nu mai are importanță cât de bună este dieta Dvs, ce vitamine luați sau ce creme puneți pe față.

## Dietă

2) După hidrocolonoterapie, numai decît, reduceți la minim dulciurile, cartoful, făinoasele. Efecte minunate oferă respectarea următoarei diete de 7 zile:

Prima zi – post total.

A doua și a treia zi mâncați, preponderent sucuri, legume, fructe proaspete după sezon.

A patra și a cincia zi – dimineața: două ouă crude, pesmeți, miere, apă minerală; prânzul: supă cu carne slabă sau pește; seara: brânză, pesmeți, carne slabă sau pește.

A șasea zi – numai fructe și legume

A șaptea zi – dimineața – 2 mere

Prânz: supă vegetariană, salată, o bucățică de pâine neagră

Chindii – fructe

Seara – salată cu o bucățică de pâine neagră.

Și acum priviți-vă în oglindă! Culoarea feței e mai bună și burta a dispărut! Felicitări!

**Curățirea organismului de toxine  
asigură buna funcționare a tuturor  
organelor interne!**

Redactor-șef: **Alexe RĂU**

Au colaborat: **Valentina GĂLUȘCĂ**  
(secretar de redacție)

**Ala ANDRIEȘ**



**Oxana PLUGARU**



**22-14-75; 24-04-43; 23-80-04**