

Radio China Internațional | Redacția Română

Puntea

中国国际广播电台罗马尼亚语部

友
誼
之
橋

Prieteniei



2011年第2期(总第30期) Nr. 30 Iunie 2011

**“Proiecte de colaborare între
firmele Chino-Române”**

**"Cumpăraturile pe internet
o moda în rândul tinerilor chinezi"**

**“Wenchuan a răsunat la 3 ani
de la marele cutremur”**

Adresa: CRI-29, Radio China Internațional
P.O.BOX 4216, Beijing, R.P. Chineză
Cod: 100040
Web: <http://romanian.cri.cn>

Telefon: 86-10-68892135
Fax: 86-10-68892140
E-mail: rom@cri.com.cn

Redactor-șef al publicației: Liu Ying
Stilizare și corectură: Dan Tomozei

Schema emisiunilor în limba română

Unde și frecvențe de emisie

Luni	Știri	Cronica actualității	Meridian economic	Chineza de zi cu zi	Societatea și viața	România R. Moldova	Ora UTC	Lungimile de undă (m)	Frecvența (KHz)
Marți			Societatea și viața		Turism în China				
Miercuri			Turism în China		Cultura chineză		18:00-19:00	246,91 (unde medii)	1215
Joi			Cultura chineză		Știință, învățământ, sănătate		19:00-19:30 22:00-22:30 (vara)	49,26/41,07 (unde scurte)	6090/7305
Vineri			Știință, învățământ, sănătate		Poșta redacției		19:30-20:00	49,26/40,32 (unde scurte)	6090/7440
Sâmbătă		Meridian economic			Turism în China		09:00-10:00	41,18/51,78 (unde scurte)	7285/9440
Duminică		Cultura chineză			Poșta redacției				

PROIECTE DE COLABORARE ÎNTRE FIRME CHINO-ROMÂNE

Președintele Camerei de Comerț și Industrie România - China (CCIRC), Gabriel Ghelmegeanu, este o personalitate marcantă a relațiilor economice și comerciale chino-române. Președinte al CCIRC încă de la înființarea acesteia în anul 1998, cu rolul de a înlesni relațiile comerciale dintre mediile de afaceri din România și China, Gabriel Ghelmegeanu a muncit enorm pentru susținerea relațiilor bilaterale. Pe data de 24 martie 2011 am avut onoarea să îl avem invitat în studionul nostru pentru a purta un dialog despre relațiile economice dintre cele două țări.

A fost deschisă reprezentanța Shanghai a CCIRC

Principalul obiectiv al vizitei președintelui Ghelmegeanu în China a fost inaugurarea reprezentanței CCIRC la Shanghai. În acest scop, Camera a colaborat strâns cu Centrul pentru Dezvoltarea Schimburilor Comerciale și Culturale “Huaxia” Shanghai. După semnarea acordului, Centrul va reprezenta CCIRC în China, iar CCIRC va fi reprezentantul Centrului în România. Biroul deschis la Shanghai este al treilea deschis de CCIRC în China. Primele două au fost deschise la Beijing și Shanxi. Gabriel Ghelmegeanu a vorbit despre activitățile acestor filiale.

“Activitățile lor principale au fost de a organiza deplasări ale unor oameni de afaceri din China către România și de asemenea au fost oameni de afaceri români pe care Camera de la București i-a trimis în China. În același timp, au fost făcute cunoscute climatele investiționale și posibilitățile de cooperare în proiectele de investiții din România. În același timp, au fost cei care au putut să asigure pentru oamenii de afaceri români care au nevoie de diverse achiziții și diverse interese în China, să-și sprijine și să rezolve aceste probleme”.

Municipiile Shanghai și Constanța sunt înfrățite de mai mulți ani. Președintele Gabriel Ghelmegeanu consideră că prin intermediul reprezentanței Camerei recent inaugurate, vor fi promovate interesele economice și parteneriatele strategice între cele două orașe, iar acestor relații de înfrățire, oamenilor de afaceri și organizațiilor neguvernamentale din cele două state trebuie să li se acorde sprijin politic. El a relevat trei aspecte importante pentru intensificarea relațiilor de înfrățire.

“Unul, intensificarea schimburilor și vizitelor reciproce ale oamenilor de decizie și ale factorilor de decizie politici. Doi, acele lucruri să se întâmple și în cadrul unităților administrative, de stat sau locale. Să vină, să facă vizite fiecare în cealaltă țară, ca să cunoască cât mai bine climatul respectiv, în care să pot desfășura aceste afaceri. Și nu în ultimul rând, societățile comerciale, oameni de afaceri, care trebuie și ei, prin aceste schimburi, prin aceste deplasări la fața locului, să-și poată dea seama exact cum pot optimiza aceste relații”.

2010, un an record din punctul de vedere al schimburilor comerciale chino-române

Relațiile economice bilaterale dintre România și China înregistrează o tendință ascendentă în ultimii ani. Iată cum a apreciat Gabriel Ghelmegeanu dezvoltarea acestor relații pe parcursul anului 2010.

“Anul trecut reprezintă un an record din punctul de vedere al schimburilor comerciale. Vom avea un an în care schimburile comerciale vor depăși trei miliarde de euro, ceea ce înseamnă peste 4 miliarde de dolari. Din nefericire, balanța este total defavorabilă României. Încheiem o balanță cu unu la șapte, respectiv, exporturile românești vor fi de vreo 360 - 380 de milioane, pe când importurile din China depășesc două miliarde 700 de milioane. Dar eu sunt curios că 4 miliarde de dolari sunt strict comerțul între România și China continentală, în comerțul dintre România și Hong Kong de câțiva ani de zile avem un ascendent. România exportă de șase ori mai mult decât importă Hong Kong-ul din România. Oa-

meni de afaceri români au găsit un sistem mai ușor de a exporta mărfuri în China”.

Gabriel Ghelmegeanu a explicat motivul balanței favorabile comerciale a României cu Hong Kong-ul și marele rol jucat de Hong Kong în promovarea schimburilor comerciale dintre România și China continentală.

“Hong Kong-ul cunoaște modul în care se realizează în Europa relațiile între oamenii de afaceri. În același timp, el este o interfață care să asigure un succes deosebit în legătură cu țara-mamă. Atunci ei sunt un fel de placă turnantă a comerțului. Hong Kong-ul poate să fie cel care să ajute la cunoașterea reciprocă a mediului de afaceri din România și din China. Hong Kong-ul este un mijloc care știe foarte bine ce înseamnă tipul de relații din România, tipul de relații european, cunoaște foarte bine tipul relațiilor în țara mama, atunci el poate să facă un rol de intermediere. Sigur că bazele sunt relațiile cu marile companii din partea continentală. El este un comerciant. El poate să asigure și rolul de mediator, de negociator între cele două părți și un fel de carte deschisă

pentru unii și alții care să-i facă să înțeleagă cum să acționeze mai bine pe piața celuilalt”.

Soluții pentru deficitul comercial al României cu China

In ce privește deficitul comercial major pe relația economică a României cu China, Gabriel Ghelmegeanu a susținut că acesta nu va putea fi corectat în curând, dar o importantă măsură este atragerea de capital chinez în România. Ghelmegeanu a subliniat că actualul mediu investițional din România este favorabil investițiilor directe chineze.

“Cunosc în România necesitatea acestor investiții în domenii de infrastructură, energie, agricultură și turism.

Ceremonia de semnare a acordului de cooperare de către președintele Gabriel Ghelmegeanu și directorul Centrului pentru Dezvoltarea Schimburilor Comerciale și Culturale „Huaxia” Shanghai, Lu Wenda. Potrivit conținutului acordului, cele două organizații funcționează fiecare ca reprezentantă a celeilalte părți în Shanghai, respectiv București.





Întrevedere între directorul Fan Jianping și președintele Gabriel Ghelmegeanu

Vreau să spun că la ora actuală în România PIB, în peste 90%, este dat de către firme cu capital străin. Pentru firmele străine, mediul investițional este extraordinar de propice. Dar firmele chinezești vin dintr-un alt fel de sistem de afaceri, atunci trebuie să li se facă cunoscut exact care este mediul de afaceri, care sunt deosebirile și avantajele imense de a fi investitori străini în România. În România este posibil ca oricine, investitori străini care vin cu bună credință și realizează legal ceea ce are de făcut, nu are niciun fel de problemă, nu are piedică și nu i se pun niciun fel de piedici. Cei care au înțeles, investitori din Israel, țările arabe, Turcia au niște afaceri extraordinar de profitabile în România. Din păcate aceste lucruri nu au fost cunoscute de către firme chineze. Trebuie să stăm la masă, cu discuții, cu întrebări și răspunsuri, cu reveniri încât să clasificăm toate aceste problemele, de cadrul general de realizare a unei investiții în România”.

Potrivit președintelui Ghelmegeanu, cel de-al 12-lea plan cincinal, adoptat recent la sesiunea anuală a forului suprem legislativ chinez, va oferi multe oportunități pentru firmele românești dornice să stabilească relații de colaborare comerciale cu China.

“Cunosc deschiderea Chinei, nevoia Chinei, care după criza economică mondială, voia să iasă în afară. Marile corporații chineze au nevoie, pentru a putea exista în continuare, de zone în care să-și poată desfășura activitatea obișnuită. Cunoaștem de asemenea disponibilitatea și resursele financiare imense ale Chinei. Aceste două lucruri într-un fel se conjugă cu dorința noastră de a realiza niște parteneriate investiționale în România. În ce privește investițiile române în statul chinez, China pune în momentul de față accentul pe dezvoltarea consumului intern, pe ridicarea nivelului de trai din regiunile rămase în urmă, există în momentul de față suprafețe imense din centrul și vestul țării, în care urmează să aibă loc dezvoltarea conform celor întâmplate în provinciile de coastă. Eu sunt convins că firmele românești, din anumite domenii de activitate, din domeniile serviciilor, industriei alimentare, IT-ului, sunt binevenite și pot să aibă un climat de afaceri extraordinar de avantajos în China. Sunt convins că firmele românești vor avea un loc deosebit în acest plan de dezvoltare internă a Chinei. Sperăm să auzim de proiecte de colaborare între firme chinezești și cele românești”.

Ruta aeriană București - Beijing - Shanghai ar fi reluată în 2011

O importantă sarcină a Camerei de Comerț și Industrie România - China este aceea de a sprijini societatea Tarom să redeschidă linia aeriană București - Beijing, în 2011. Pentru un zbor direct, ar fi util un număr minim de 34.000 de pasageri anual. Gabriel Ghelmegeanu crede că vor fi suficienți pasageri pentru ruta directă București - Beijing - Shanghai.

“Îmbunătățirea relațiilor comerciale între China și România, în mod automat, duc și la viabilizarea acestei linii. O linie aeriană trebuie să fie profitabilă. Din ancheta desfășurată de către compania Tarom, a rezultat că aproximativ 14 mii de bilete din România se iau către Shanghai, 9 mii de bilete către Beijing și trei mii, în fiecare an, către Guangzhou. Am întrebat de ce nu se face statistică despre zboruri dintre România și Hong Kong pentru că sunt foarte mulți pasageri care zboară din România către Hong Kong. Potrivit statisticii din anul trecut, aceste zboruri sunt cel puțin în jur de 30.000 de bilete din România către Hong Kong. Acesta înseamnă că suntem foarte aproape de pragul în care această linie să devină rentabilă”.

Domnul Ghelmegeanu a declarat că s-au desfășurat negocieri între reprezentanții Tarom, Air China și Mi-

nisterul Transporturilor de la București. Camera pe care o conduce și celelalte camere bilaterale au inițiat discuții cu reprezentanțele diplomatice din București. El a informat și ambasada chineză despre acest lucru și a fost apreciat. Domnia sa a inițiat câteva soluții pentru problema lipsei de dotări a societății Tarom.

“Există de exemplu, posibilitatea de a nu face un zbor București - Shanghai, să facem un zbor cu escală. Există zona Mării Caspice, în care atât România cât și China nu au zboruri directe, dar sunt interese foarte mari și din ambele țări și ale oamenilor de afaceri din aceste țări și către România și către China. Am avut contacte atât cu Armenia, cât și cu Azerbaidjanul, care amândouă și-au exprimat disponibilitatea totală pentru a intra în această cursă care se poate crea. Un alt mare avantaj este că Taromul este în cadrul unei alianțe care este Sky Team, cu China Southern, la care vor adera în curând Shanghai Airlines și China Eastern. Vor fi trei parteneri chinezi foarte puternici, pentru că este foarte clar că la ora actuală Taromul nu are această dotare, iar zborurile vor fi făcute de către aeronave ale colegilor din alianța chineză. Sunt toate premisele ca până la sfârșitul anului să putem să redeschidem această rută aeriană”.

Domnul Ghelmegeanu a mărturisit că din partea română există o deschidere totală, iar partea chineză a pus problema aprobărilor de aterizare. El este convins că este foarte posibil ca această rută aeriană să fie reluată până la sfârșitul anului 2011.

Chu Qunli



Gabriel Ghelmegeanu vizitează expoziția despre istoria RCI



CUMPĂRĂTURILE PE INTERNET, O MODĂ ÎN RÂNDUL TINERILOR CHINEZI

Cumpărăturile pe Internet nu mai sunt în prezent în China o noutate. Se poate cumpăra acum pe web-site produse din cele mai diversificate, începând de la nasturi și ace de cusut până la autovehicule și locuințe. Mai ales că, în ajunul diferitelor sărbători, furnizorii de mărfuri pe Internet vin cu diferite oferte de promovare a produselor. Din ce în ce mai mulți consumatori preferă să facă cumpărături pe Internet.

Domnișoara Zhang, de origine din nord-estul Chinei, locuiește în prezent în Beijing. În ajunul Anului Nou chinezesc ea a cumpărat prin web-site, diferite gustări, fructe uscate, cuplete și poezioare dedicate Sărbătorii Primăverii, alimente specifice locale, toate cele necesare pentru Anul Nou. Ea a spus că deși toate acestea se găsesc și în magazine, este mult mai comod și mai ieftin să folosești Internetul pentru cumpărături.

“Eu sunt din provincie. Pot cumpăra tot ce doresc pe Internet și le pot primi în provincie. Nu este nevoie să mă înghesui în magazine și nici să am bagaje mari când merg la părinții mei.”

Odată cu popularizarea computerelor, acest mod de cumpărare este tot mai iubit de tinerii chinezi. Potrivit unui sondaj social realizat în orașul Wuhan, peste 80% din tinerii care s-au născut după anii 80 ai secolului trecut în acest oraș au experimentat deja cumpărăturile pe Internet. De obicei, prețurile mărfurilor sunt mai ieftine cu 10%-30% față de cele din magazine. Și este și foarte simplu, folosind doar mouseul. Dar beneficiarul cel mai satisfăcut este furnizorul de mărfuri pe Internet. Tânărul Liu, care are un magazin-online și un magazin pe strada Xiushui din Beijing a spus.

“Beneficiul magazinului meu online este mai vânzarea prin intermediul Internetului este de-a dreptul impresionantă. La ora zero a zilei de 21 ianuarie anul curent, web-site-ul Taobao, cel mai mare web site pentru magazine online din China a demarat acțiunea “Cumpărarea fanatică pe plan național”. În primul minut, numărul tranzacțiilor de cumpărare a ajuns la 100 de mii. După ora zece în aceeași zi, volumul tranzacțiilor pe oră a depășit 100 de milioane de yuani. Domnul Yan Limin, un factor de răspundere al acestui web-site a mărturisit.

“Dimineața după ora 10, a fost blocată pagina noastră electronică datorită numărului prea mare de accesări. După o întreținere intensă, web-siteul nostru și-a reluat fără nicio problemă activitatea. De la ora 10 dimineață până la ora 12 la prânz, volumul vânzării a înregistrat 15 milioane de yuani, în doar două ore.”

Potrivit unor date statistice furnizate de Centrul de cercetare comercială electronică din China, volumul tranzacțiilor din China înregistrate pe Internet în 2010 a ajuns la 513,1 miliarde de yuani, o dublare față de anul 2009, reprezentând 3% din volumul total anual al desfacerilor cu amănuntul la mărfurile sociale pe întreaga Chină. Potrivit rezultatelor unei alte anchete, 56,2% din persoanele chestionate au făcut anul acesta cumpărături pentru Anul Nou.

Specialiștii în domeniu consideră că în următorii doi ani, piața online pentru desfaceri cu amănuntul din China va intra într-o nouă etapă, iar volumul comercial va depăși 1.000 de miliarde de yuani și 5% în ce privește volumul total anual al desfacerilor cu amănuntul ale mărfurilor sociale. În anul 2010 numărul cumpărătorilor pe Internet din interiorul Chinei a ajuns la 158 de milioane de persoane și va avea o creștere rapidă și sigură și în viitor. Au apărut însă în acest domeniu și fenomene de escrocărie și înșelare care însă nu pot împiedica dezvoltarea pieței online.

Chen Luping



ARTIȘTII DIN TAIWAN DEVOTAȚI ARTEI DE DECUPAJ ' DIN HÂRTIE

Decupajul din hârtie este o artă foarte răspândită în rândul populației, având o istorie îndelungată. În regiunea Xinjiang au fost exhumate lucrări de decupaj din hârtie ce datează de peste 1.500 de ani.

La o expoziție de decupaj din hârtie cu lucrări realizate de artiști de pe cele două maluri ale Strâmtoării Taiwan, organizată recent în orașul Fuzhou, provincia Fujian, o lucrare intitulată „Sosește din nou Primăvara” a stârnit un mare interes din partea vizitatorilor prin faptul că fundalul acestei lucrări este o pictură în stil tradițional chinezesc și partea de decupaj propriu-zisă este foarte colorată. Autorul acestei lucrări este domnul Chen Hui din Taipei. El a spus:

„Lucrarea mea este creată într-un stil nou, față de stilul tradițional, care se bazează pe ideea de simetrie și parțial simetric. Am apelat la metode simple, la combinația între pictura în tuș negru și arta de decupaj din hârtie pentru a exprima sosirea primăverii, anotimp în care totul este cuprins într-o vitalitate primăvărată.”

Domnul Chen Hui ne-a informat că lucrările sale de decupaj din hârtie sunt foarte colorate pentru că hârtiile din care se realizează sunt alese din hârtii ale ambalajelor aruncate.

Lucrarea „Sosește din nou Primăvara” este realizată cu hârtie de culoare galbenă. Casele, vacile și oile decupate din hârtie galbenă sunt lipite pe un fundal cu pictură tradițională chinezescă ce crează o atmosferă primăvărată. Prin această îmbinare între pictura tradițională chinezescă cu decupaj din hârtie vreau să descriu o scenă din mediul rural – vacile și oile se plimbă lejer și degajat, țăranii pregătesc cina, fumul iese din coșurile gospodăriilor. Totul este cuprins de-o liniște nemărginită.

O altă lucrare expusă de Chen Hui se intitulează „Cartea și legumele” care înfățișează o carte desfăcută pe jumătate, o varză chinezescă și ardei iute. Chen Hui a precizat că lucrarea este inspirată din literatura clasică chinezescă. Și cartea și legumele reprezintă hrana spirituală și materială a omului din care se absorb substanțele nutritive necesare vieții.

Soția lui, Chen Bifang, este profesoară de artă plastică la o școală primară din Taipei. Ca și soțul ei, și aceasta îi place foarte mult arta de decupaj din hârtie.

Sprijină ideea soțului de a valorifica hârtiile de ambalaj și îl ajută în culegerea ziarelor, revistelor și broșurilor cu reclame vechi. Ei consideră că în acest fel vor contribui la protejarea mediului și aduc un nou stil artei de decupaj din hârtie. Cele două lucrări ale lui Chen Hui - „Sosește din nou Primăvara” și „Cartea și Legumele” - sunt expuse la această expoziție și sunt realizate din hârtie de reclame. Ea a spus:

„Valorificăm hârtiile recuperate și de reclamă. Aceste hârtii sunt foarte frumoase. Este foarte interesant să realizăm decupaje din hârtie din acestea. Potrivit tradiției, la decupaj se folosește numai hârtie de o singură culoare. Dar hârtia de reclamă este de culori diferite și este foarte frumoasă. Coloritul bogat al acestor hârtii oferă o expresie vie lucrărilor de decupaj din hârtie.”

Doamna Chen Bifang a fost evidențiată în 2009 drept cetățeană remarcabilă din Taipei datorită activităților de promovare a artei de decupaj din hârtie. Ea a spus corespondentului nostru că decupajul din hârtie a devenit o parte din viața soților și că acompanierea cu o asemenea activitate este un lucru extrem de minunat. Totodată, doamna Chen Bifang s-a străduit să promoveze această artă tradițională în rândul elevilor. Ea a arătat:



Soții Chen Hui



Cartea și legumele



Sosește din nou primăvara

„Anual, profitând de cursuri de decupaj din hârtie, încercăm să promovăm această artă tradițională. Invităm și pe elevii din clasele superioare la aceste promo-vări. Vrem ca această artă să prindă rădăcini în rândul elevilor. Soțul meu invită mulți învățători pentru ca la rândul lor să învețe tot mai mulți elevi.”

În ochii lui Chen Hui, foarfeca pentru decupaj este ca un pix, iar lucrările de decupaj reprezintă înțelegerile artistului despre viață și inteligența acestuia în artă. Decupajul din hârtie nu este doar o figură decupată, ci mai important, reprezintă chintesența experiențelor în viață a artistului. Domnul Chen Hui a menționat că în ultimii ani, atât pe străzile mari cât și pe ulițele înguste, indife-rent dacă sunt magazine sau case de locuință, clădiri mari

sau ceainării mici, peste tot se pot vedea urmele de decupaj din hârtie. Arta de decupaj din hârtie poate fi observată și în tapițerie, în decorații interioare și nu numai. Soții Chen Hui depun eforturi mari pentru promovarea artei de decupaj din hârtie. Chen Hui a spus:

„Pictesz în fiecare zi, decupez în fiecare zi și învăț tehnica decupajului din hârtie în fiecare zi. Predau cursuri de decupaj din hârtie la biblioteca din Taiwan. Avem datoria de a dezvolta moștenirile lăsate de strămoșii noștri. Am instituit cursuri de decupaj din hârtie la grădinițe, școli, licee și universități, pentru ca aceasta să prindă în-tradevăr rădăcini în viața oamenilor și să devină o metodă de exprimare a sentimentelor.”

Lin Ting

SĂ VORBIM CU INTESTINELE ȘI STOMACUL

Dragi prieteni, ați vorbit vreodată cu intestine sau stomacul dumneavoastră? Ați înțeles ceea ce au spus ei? Dacă s-au plâns pentru faptul că ați mâncat prea mult, cu mai multe alimente grase? Sau v-au făcut durerea sau chiar diaree? În situația în care s-au întâmplat aceste nenorociri, n-ar strica să ne gândim dacă ne-am ignorat prea mult de intestine sau stomacul, ceea ce s-a dus direct la oboseala lor? Astăzi, Li Xin vă invită să vorbim despre prevenirea și tratarea afecțiunilor din sistemul digestiv.

Stomacul și intestinele noastre aparțin sistemului digestiv al corpului omenesc care se ocupă de digestia și asimilare. Dacă sistemul respectiv nu funcționează normal, nu avem alte căi să obținem nutrițiile și energia necesară pentru întreținerea vieții.

Simptomele bolilor gastrointestinale se manifestă de obicei ca durerea, arsuri sau balonare la stomac, diaree, durerea la burtă, sau chiar scaun cu sânge. Dacă se mai agravează, acestea poate pricinui hemoragie și perforația tubului digestiv, sau cancer. De aceea, nu ne putem slăbi vigilența pentru acestea. Trebuie să mergem la doctor cât mai repede în situația în care nu ne simțim bine în acest punct de vedere.

„Alimentele sunt factorii principali ce afectează digestia. De exemplu, mâncarea care nu a fost curățată bine poate pricinui diaree. Și vremea rece ar afecta tubul gastroenterologic. Precum și oboseala, în situația în care nu te-ai odihnit bine, a doua zi ai putea avea durere la burtă sau diaree.”

Fiecare dintre noi ar fi afectat de afecțiunile gastrointestinale, în special când noi am ajuns la vârsta mijlocie. Dar ce componente afectează sănătatea intestinelor și stomacului? Iată ce ne-a spus doctorul Sun Tao, specialist din domeniul gastroenterologiei:

„Alimentele sunt factorii principali ce afectează digestia. De exemplu, mâncarea care nu a fost curățată bine poate pricinui diaree. Și vremea rece ar afecta tubul gastroenterologic. Precum și oboseala, în situația în care nu te-ai odihnit bine, a doua zi ai putea avea durere la burtă sau diaree.”

De pe lângă acești factori, dacă ai mâncat ceva prea rece, fierbinte, prea greu, sau ai băut băuturi alcoolice, ceai și cafea prea tare, faptul ar aduce la transformarea patologică a mucoasei gastrice. De asemenea, rămășițele de insecticid de pe coaja fructelor sau rămășițele de hormon din carne sau pește ar pricinui dezechilibrul florelor bacteriene, adică indigestie.

Oamenii de azi consideră medicamentele ca asigurările sănătății. Într-adevăr este faptul că medicamentele ar distruge direct țesuturi de protecție ale stomacului. De aceea, la afecțiunile gastrointestinale, bunele obiceiuri de viață sunt mai importante decât medicamente. Propunem să luați medicamente în caz de nevoie.

În situația în care ne simțim ceva neobișnuit, trebuie să ne ducem la doctor la timp. Oricum dacă nu acordăm o atenție fenomenelor anormale, e posibil ca cancerul să ne așteaptă. Care este situația neobișnuită a corpului nostru? Doctorul Sun ne-a spus:

„Dacă greutatea se reduce inexplicabil, sau se observă scaun cu sânge, e neapărat să te duci la doctor cât mai repede, pentru că corpul nostru ne-a dat o alarmă.”

Pentru prevenirea afecțiunilor gastrointestinale, menținerea echilibrului florei bacteriene și reținerea dezvoltării bacteriilor patogene constituie o bază importantă. De asemenea, este necesară adăugarea suplimentelor de vitamine și aminoacizii pentru intestine, cu scopul de a ridica capacitatea corpului în absorbire de calciu. Apoi trebuie să acționeze pentru menținerea echilibrului de metabolism în stomac și în intestine.

Doctorul Sun ne-a prezentat următoarele componente în ce privește prevenirea bolilor gastrointestinale:

„Prevenirea este foarte importantă. În zilele obișnuite trebuie să respectăm cel puțin următoarele trei principii: În primul rând să bei mai multă apă. Apoi să



mănânci mai des legume cu fibre brute. Al treilea, încearcă să faci exerciții aerobice conform situației proprii. De pe lângă acestea, trebuie să eviți băutul excesiv de băutură alcoolică și mănecarea prea mult de alimente cu grăsimi bogate. Nici nu putem mânca alimente deteriorare.”

Ca ceea ce a spus doctorul Sun, nu se găsește altceva decât obiceiuri alimentare bune în prevenirea gastritei și durerii la stomac. Ceea ce înseamnă că alimentele trebuie să fie calde, moale, proaspete, cu gust ușor, cu carne puțină și cu bogatele nutriții. Mai mult, trebuie să luăm masă la timp, puțină, dar se poate de mai multe ori într-o zi, ce are drept scop asigurarea permanent a amestecării alimentelor cu acid gastric, ca să evite eroziunea mucoasei gastrice și a suprafeței ulcerului gastric de către hiperaciditate. Tocmai din această cauză, trebuie să eviți luarea mesei cu alimente prea rece, fierbinte, prea tare, prea lipicios sau prea iute. Nu putem

„Prevenirea este foarte importantă. În zilele obișnuite trebuie să respectăm cel puțin următoarele trei principii: În primul rând să bei mai multă apă. Apoi să mănânci mai des legume cu fibre brute. Al treilea, încearcă să faci exerciții aerobice conform situației proprii. De pe lângă acestea, trebuie să eviți băutul excesiv de băutură alcoolică și mănecarea prea mult de alimente cu grăsimi bogate. Nici nu putem mânca alimente deteriorare. ”

mânca excesiv. În același timp, propunem să renunțați la fumat și la alcoolizare.

În afară de exerciții de fitness care sunt potrivite situației dumneavoastră proprii, masajele zilnice pe burta reprezintă o metodă cea mai simplă și eficientă pentru prevenirea și tratarea afecțiunilor gastrointestinale.

Mai mult, conform cercetărilor privind sănătatea mintală, dispoziția unui om este strâns legată de afectarea și evoluția gastritei și duodenului. De aceea, persoanele afectate de boli gastrointestinale trebuie să-și mențină o bună dispoziție, și să evite oboseala excesivă.

În final, doctorul Sun ne-a amintit că laptele are capacitatea de reducere a colesterolului, de prevenire a arteriosclerozei și a hiperlipidemiei. Și este util pentru pacienți afectați de coronarită. De asemenea, laptele poate neutraliza acid gastric. Luarea de lapte are un efect curativ pentru ulcerul duodenal și gastric.

Li Xin

ȘAPTE ALIMENTE CE TREBUIE OCOLITE, CA SĂ SE PĂSTREZE FRUMUSEȚEA FEMEILOR

Toate femeile doresc să fie cât mai frumoase. De aceea, multe femei au încercat diverse metode. Ele au ignorat însă că în alimentele pe care le mâncăm zi de zi și în procesul gătirii există unii asasini ai frumuseții. Ia să vedem unde se ascund aceștia?

Alimentele murate

Dacă consumăm frecvent murături, suferim ușor inflamații ale stomacului și intestinului, precum și ulcer. Și cel mai important este că asemenea alimente vor provoca îmbătrânirea precoce.

Alimentele la conservă

În alimentele la conservă, nutriția este deja afectată. Mai ales că ele nu mai conțin vitaminele. În conservele de fructe există o mare cantitate de zahăr care este consumat sub forma unui fluid. Ca urmare rata de absorbire a zahărului se ridică vizibil și pancreasul va funcționa mai dificil. De asemenea consumul a prea mult zahăr va duce la creșterea greutateii corpului.

Produse prelucrate din carne

Produsele prelucrate din carne conțin o anumită cantitate de nitriți care sunt cancerigeni. Conservantul, agentul de retenție a culorii și alți agenți chimici din ele vor spori travaliul ficatului uman. Șunca și produsele similare conțin o mare cantitate de sodiu. Consumul multor alimente de acest tip va duce la absorbirea exagerată a sării, ceea ce ar putea provoca fluctuația presiunii arteriale și afectarea rinichilor.

Peroxizii lipidici

Peroxizii lipidici deteriorează grav aciditatea organismului și vitaminele din corpul uman și accelerează îmbătrânirea omului. Unde se găsește această substanță? Fiți atenți, uleiul comestibil rămas mult timp după prăjirea peștilor, crevetelor, cărnii ș.a., peștii uscați și pastrama de carne făcută prin uscarea la soare o perioadă lungă de timp piscuiții, dulciurile și grăsimile conservate mult timp sunt locurile favorabile formării peroxizilor lipidici. De aceea să nu ezitați să renunțați la alimentele menționate ca având o „istorie”.

Alimente prăjite în ulei

Dacă consumăm multe alimente prăjite, creșterea în greutate va fi inevitabilă. Alimentele de acest tip prezintă riscul cel mai ridicat pentru determinarea hiperlipidemiei și a bolilor coronariene. Și în procesul prăjirii se produc multe substanțe cancerigene.



Depunerile de calcar de pe vasele de gătit sau pahare de ceai

Dacă bem mereu apă din vasele cu depuneri de calcar, vom ajunge la probleme serioase, la leziuni ale sistemului digestiv, ale sistemului nervos, ale celui urinar, hematopoetic, circulator ș.a. Apoi, aceste depuneri, ajunse în organism duc la accelerarea îmbătrânirii, deoarece în depunerile de calcar există diverse elemente dăunătoare, metale precum cadmiul, mercurul, arsenul și aluminiul.

Fumul de ulei produs la temperaturi înalte

Când gătim, fumul de ulei este supărător. La temperaturi ridicate, uleiul comestibil emite fum cu butadienă. Inspirarea timp îndelungat a acestei substanțe duce la schimbarea funcțiilor imunitare și îmbolnăvirea de cancer pulmonar. De aceea, când fierbim uleiul, este mai bine ca temperatura lui să nu depășească punctul de fierbere pentru protejarea sănătății și prevenirea formării ridurilor.

Sperăm să îndepărtăm împreună substanțele care ne afectează sănătatea și să arătăm mai tinere și mai frumoase.

Yang Ying

WENCHUAN A RENĂSCUT LA 3 ANI DE LA MARELE CUTREMUR

La 12 mai 2008, un puternic cutremur de pământ de 8,0 grade pe scara Riciter s-a produs prin surprindere la Wenchuan, provincia Sichuan, smulgând peste 69.000 de vieți omenești, în timp ce alte peste 370.000 de persoane au fost rănite. Zona calamităţii se întinde pe o suprafață de mai mult de 500.000 de kilometri pătrați, aparținând provinciilor Sichuan, Gansu și Shanxi. Casele a câteva milioane de familii au fost distruse. Pierderile economice directe au depășit 800 miliarde yuani.

La 3 ani după cutremur, cu sprijinul puternic al întregului popor chinez, al comunității internaționale, Wenchuan s-a ridicat pe ruinele cutremurului. În raza zonelor calamitate a apărut astăzi un tablou cu totul nou, în care fiecare familie are locuință, fiecare cetățean are o viață asigurată, economia locală s-a dezvoltat și mediul ecologic s-a îmbunătățit.

Un plan bine gândit

Lucrările de reconstrucție au fost lansate și realizate conform unui program științific elaborat. Prioritatea este acordată obiectivelor legate de viața populației, precum locuințe, școli, spitale și lucrări infrastructurale, iar siguranța construcțiilor este plasată pe primul loc, protecția mediului ecologic, la centrul atenției.

Până în luna mai 2011, în zonele calamitate au fost construite 1.908.500 de locuințe țărănești, 288.300 de locuințe în orașe, 3839 de școli, 2169 de instituții medico-sanitare și peste 5000 de obiective de infrastructură. Lungimea drumurilor reparate sau nou construite echivalează cu o circumferință și jumătate a Terrei.



Casele ridicate pe ruinele cutremurului



Noul oraș Wenchuan

Județele, comunele și satele grav afectate de cutremur au căpătat astăzi o înfățișare nouă, cu casele confortabile, având un dizain frumos și păstrând trăsăturile specifice locale. Au fost finalizate 95% dintre proiectele încadrate în programul de stat al reconstrucției, au fost realizate investiții în valoare de 796,5 miliarde yuani. Restul proiectelor vor fi terminate până la sfârșitul lunii septembrie 2011.

Președintele R.P.Chineze, Hu Jintao a fost de 5 ori în vizită la zonele calamitate, iar premierul Wen Jiabao a efectuat 10 vizite la Wenchuan, acordând indicații concrete activităților de reconstrucție.

Organizare la nivel național

Guvernul chinez a organizat 19 provincii și municipii din partea estică și centrală a țării să acorde ajutor activităților de reconstrucție a zonelor grav lovite de cutremur, pe baza principiului una la una. Timp de trei ani, aceste provincii și municipii au alocat fonduri de 82,5 miliarde yuani, au trimis materiale și instalații precum și specialiști și constructori, care au lucrat, zi și noapte, cot la cot, cu cei locali, pentru realizarea proiectelor. Zonele calamitate au mai primit donațiile acordate de diferite regiuni ale țării, în valoare de 79,7 miliarde yuani, la care se adaugă sprijinul și ajutorul prețios acordat de guvernele, organizațiile și personalitățile prietene din diferite state ale lumii.

În zonele calamitate au supraviețuit până acum peste 7.000 de oameni care au rămas cu grave dizabilități în urma cutremurului. S-au născut totodată 2.864 de copii sănătoși. Oamenii de aici sunt recunoscători tuturor care le-au acordat ajutor și sprijin în momentele grele.

Luo Dongquan



Regia: Feng Xiaogang
 Scenariul: Feng Xiaogang, Wang Shuo
 Distribuția:
 Ge You în rolul lui Qin Fen
 Shu Qi în rolul lui Xiaoxiao
 Yao Chen în rolul lui Mango
 Sun Honglei în rolul lui Li Xiangshan

DACĂ TU EȘTI ACELA, PARTEA A II-A (IF YOU ARE THE ONE 2)



Dacă tu ești acela, partea a II-a, continuă povestea primului episod. După ce s-a întors din excursia de la Hokkaido, Xiaoxiao a renunțat complet la domnul Fang, dar încă nu s-a îndrăgostit de Qin Fen. Cei doi au ales să stea împreună pentru o căsătorie de probă.

Qin Fen și Xiaoxiao au mers într-o zonă pitorească unde Qin a închiriat o casă. În ciuda peisajului frumos din jur și condițiilor confortabile, cei doi se ceartă foarte des. Într-o noapte, îmbătătit fiind, Xiaoxiao a recunoscut că sentimentul ei pentru Qin Fen nu este un sentiment de dragoste. Qin Fen s-a întors la Beijing și a devenit prezentator de televiziune.



Prietenului lui Qin Fen, producător de emisiuni TV, Li Xiangshan, i s-a confirmat că este bolnav de cancer. Qin Fen și alți prieteni au organizat o întrunire pentru a-i spune la revedere lui Li. Cu această ocazie, Xiaoxiao și Qin Fen s-au reîntâlnit. La despărțirea de prietenul lor, Li, cei doi și-au dat seama cât de important este cel drag și au hotărât să fie împreună din nou.

Wang Hong



月下独酌

(唐 李白)

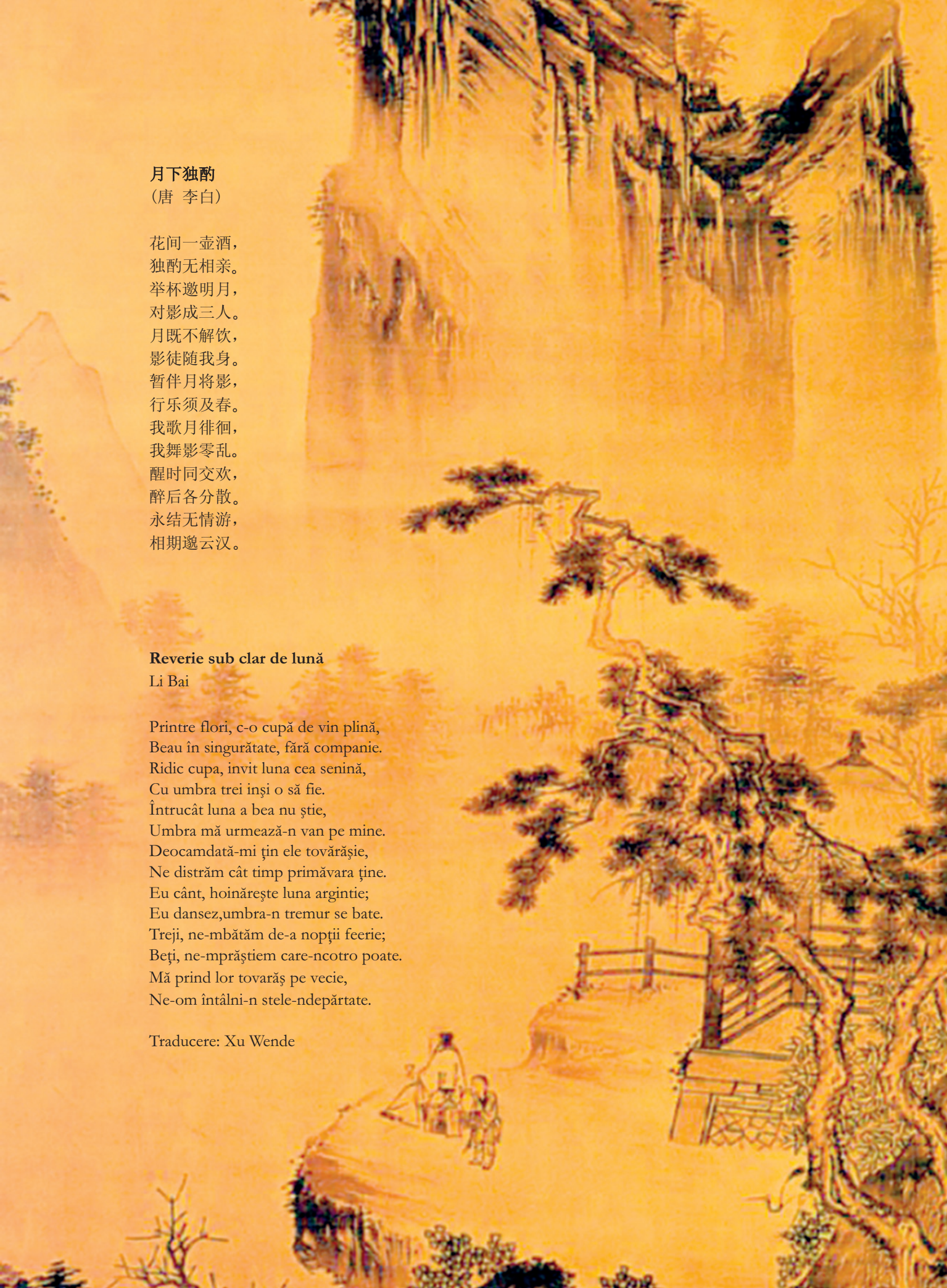
花间一壶酒，
独酌无相亲。
举杯邀明月，
对影成三人。
月既不解饮，
影徒随我身。
暂伴月将影，
行乐须及春。
我歌月徘徊，
我舞影零乱。
醒时同交欢，
醉后各分散。
永结无情游，
相期邈云汉。

Reverie sub clar de lună

Li Bai

Printre flori, c-o cupă de vin plină,
Beau în singurătate, fără companie.
Ridic cupa, invit luna cea senină,
Cu umbra trei înși o să fie.
Întrucât luna a bea nu știe,
Umbra mă urmează-n van pe mine.
Deocamdată-mi țin ele tovărășie,
Ne distrăm cât timp primăvara ține.
Eu cânt, hoinărește luna argintie;
Eu dansez, umbra-n tremur se bate.
Treji, ne-mbătăm de-a nopții feerie;
Beți, ne-mprăștiem care-ncotro poate.
Mă prind lor tovarăș pe vecie,
Ne-om întâlni-n stele-ndepărtate.

Traducere: Xu Wende



CRIonline
国际在线

CRJ

中国国际广播电台
CHINA RADIO INTERNATIONAL

CIBN

中国国际广播电视网络台
CHINA RADIO INTERNATIONAL BROADCASTING NETWORK



2011年第2期(总第30期)
Nr. 30 Iunie 2011