

SE DISTRIBUIE GRATUIT

# INFO PUNKT

săptămânal interactiv de informații și divertisment ● 24 aprilie 2020 ● Nr. 10 ● Anul I



## Since column

## NU EXISTĂ ALIMENTE „MINUNE” CARE SĂ NE PROTEJEZE DE VIRUSUL SARS-COV-2



### 24 APRILIE

#### ZIUA MONDIALĂ A PROTECȚIEI ANIMALELOR DE LABORATOR

În fiecare an, la 24 aprilie, este marcată Ziua mondială a protecției animalelor de laborator, iar săptămâna ce include această

zi este cunoscută ca „Săptămâna mondială pentru animalele de laborator”.

Ziua mondială pentru protecția animalelor de laborator a fost stabilită în 1979 de către Societatea Națională Anti-Vivisectie din Marea Britanie (National Anti-Vivisection Society – NAVS), 24 aprilie reprezentând data nașterii fostului președinte al NAVS Lord Dowding, înfocat apărător al drepturilor animalelor și militant împotriva vivisectiei.

Odată cu răspândirea contaminării cu noul coronavirus în toată lumea, au apărut și informații, rostogolite neobosit pe rețelele sociale, despre așa-zise „alimente minune” ce ar fi capabile să îi protejeze de îmbolnăvire pe cei care le consumă. Deși Organizația Mondială a Sănătății a încercat să demonteze aceste mituri, ele continuă să circule, dând false speranțe oamenilor care le citesc. E drept că toți vrem să ne protejăm cât mai bine de COVID-19, însă consumarea anumitor alimente ca parte a acestui efort de menținere a stării de sănătate nu are nicio bază științifică. Iată, în continuare, câteva dintre miturile care circulă în mediul virtual și motivele pentru care ele nu trebuie urmate:

**Usturoiul.** Există dovezi că acesta ar avea proprietăți antibacteriene cu rol protectiv împotriva unor bacterii precum *salmonela* și *stafilococul auriu*. Cu toate acestea, usturoiul are efecte antivirale limitate și, chiar dacă reprezintă un aliment sănătos, nu previne îmbolnăvirea cu noul coronavirus.

**Lămâile.** Un videoclip devenit viral pe Facebook susține că prin consumarea unei cantități de apă caldă cu felii de lămâie poate fi combătută infectarea cu SARS-CoV-2. Nici acest mit nu este susținut de dovezi științifice. Lămâile reprezintă o importantă sursă de vitamina C și au efecte recunoscute în întărirea imunității, însă nu au niciun rol în vindecarea de COVID-19.

**Vitamina C.** Cum am spus și mai sus, aceasta ajută sistemul imunitar să își îndeplinească funcțiile, însă nu este singurul nutrient cu acest rol. Postările care pun vitamina C în relație cu boala COVID-19 citează studii care evidențiază rolul vitaminei în tratarea guturii. Diferențele dintre guturai și COVID-19 au fost intens mediatizate, inclusiv în ziarul nostru, ceea ce demontează și acest mit. În plus, alimentele consumate în mod uzual, fructele și legumele, aduc deja un aport important de vitamina C, fără a fi nevoie de suplimentarea acesteia.

**Cristian Laurențiu DUMITRU**



Primăria Municipiului Călărași anunță închiderea circulației rutiere în intersecția străzilor Grivița și Eroilor pentru execuția de lucrări de infrastructură stradală. Lucrările sunt cuprinse în modernizarea străzii Grivița, din municipiul Călărași, și anume lucrări de infrastructură, asfaltare, reabilitare trotuare, trecerea cablurilor aeriene în subteran.

Închiderea circulației se va realiza începând de azi, 24 aprilie 2020, ora 07.00.

*Primăria Municipiului Călărași  
Biroul de presă*

## MANAGEMENTUL COMUN AL RISCULUI PENTRU REACȚII EFICIENTE ALE AUTORITĂȚILOR LOCALE ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ

Primăria Municipiului Călărași a recepționat joi, 23 aprilie 2020, echipamentele achiziționate prin fonduri europene, în cadrul proiectului **"Managementul comun al riscului pentru reacții eficiente ale autorităților locale în situații de urgență"**, finanțat în cadrul Programului Interreg V-A România - Bulgaria, Municipiul Călărași având ca partener municipalitatea Belene, din Bulgaria.

Bugetul total al proiectului este de 987.468,06 Euro, din care bugetul alocat Primăriei Municipiului Călărași este de 487.915,19 Euro. Contribuția din bugetul local a proiectului este de doar 9.758,30 Euro.

Au fost achiziționate trei mini-încărcătoare, un încărcător frontal, două utilaje deszăpezire, o vidană și o naceă. Joi, 23 aprilie 2020, au fost recepționate toate echipamentele menționate, cu excepția nacelei, a cărei livrare este întârziată de criza sanitară.

Toate echipamentele vor fi operate de către Serviciul Public Pavaje Spații Verzi, din subordinea Primăriei Municipiului Călărași.

*Primăria Municipiului Călărași  
Biroul de presă*



# AUTONET

## INVESTIȚIILE CONTINUĂ LA CONSILIUL JUDEȚEAN CĂLĂRAȘI



“Continuăm investițiile demarate în 2018 prin montarea instalației de nocturnă la stadionul municipal. Obiectivul propus este acela de a avea o bază sportivă modernă, sigură și eficientă, care să ridice Călărașiul la un nivel de infrastructură sportivă, similar cu cel al marilor orașe”, a declarat Eduard Grama, director- Direcția de Dezvoltare din cadrul Consiliului Județean Călărași.

Așa cum am promis montăm instalația de nocturnă pe stadionul ION COMȘA, primul pilon fiind ridicat în cursul zilei de joi, 23 aprilie.



**Consiliul Județean Călărași**  
**Biroul de presă**



# Cursuri De Dans ONLINE

[www.DanceAddiction.ro](http://www.DanceAddiction.ro)

**ÎNSCRIE-TE ACUM**

## LA CONSILIUL JUDEȚEAN CĂLĂRAȘI INVESTIȚIILE NU AU FOST OPRITE.

Se toarnă asfalt și se achiziționează aparatură și echipamente în spitale.

În această primăvară se lucrează pe drumurile județene:

- DJ 309 - Frâsinet - Dănești
- DJ 402 - Fundulea - Solacolu
- DJ 305 - Nicolae Bălcescu - Coțofanca
- DJ 308 A - Borcea - Unitatea Militară
- DJ 311 Arțari - Ștefănești

Lucrările sunt efectuate prin SC DRUMURI ȘI PODURI SA, subordonată a Consiliului Județean Călărași.

**Consiliul Județean Călărași**  
**Biroul de presă**



## APRILIE - LUNA CONȘTIENTIZĂRII AUTISMULUI (IV)



(continuare din numărul trecut)

Ca și stresorii, și resursele pot avea origini intrinseci sau extrinseci. Resursele extrinseci sunt reprezentate de intervenția precoce, tratamente medicamentoase și terapii specifice, suport din partea unor entități din domeniul public sau din mediul privat, crearea unor grupuri de suport sau comunități suportive pentru asigurarea incluziunii sociale a copiilor și a familiilor acestora, precum și suport legislativ real pentru învățământul incluziv și nu numai. Resursele intrinseci se referă în primul rând la suportul pe care părinții și-l oferă reciproc (atât emoțional, cât și practic) pentru întocmirea unui plan coerent de intervenție (în conformitate cu propriile lor abilități și motivații), apoi la starea de sănătate inițială a părinților și evoluția acesteia în funcție de somatizările stresului resimțit, la adaptarea programului sau locului de muncă la noile condiții și păstrarea unui randament satisfăcător în condițiile de stres intens presupus de noua situație, la adaptarea spațiului locativ conform nevoilor copilului, la menținerea unei atmosfere suportive în familia extinsă, precum și la redistribuirea resurselor financiare conform obiectivelor pe care familia și le asumă în legătură cu recuperarea copilului cu tulburări din spectrul autist.

Asistența spirituală poate fi o resursă la îndemână, oferită în mod gratuit și nestigmatizant, care poate restaura și întări reziliența părinților. „Un studiu a arătat că părinții care sunt persoane religioase au avut evoluții pozitive în construirea strategiilor de coping pe baze religioase. (Tarakeshwa&Pargament, 2001). Studiul sugerează că în unele familii religia a servit ca resursă de creare a unei strategii de coping la stres și suferință. Unii părinți de copii cu dizabilități, incluzând aici și părinții copiilor cu tulburări din spectrul autist, au mărturisit că religia i-a ajutat să accepte dificultățile presupuse de creșterea unui

copil cu dizabilități. Totuși, strategiile de coping (asumare și adaptare) construite pe baze religioase pot lua și întorsături negative (Shokoohi-Yeka *et al.*, 2015)” (Haisley, 2014). Cert este că părinții copiilor cu TSA reclamă, în general, o nevoie mai mare de resurse, indiferent de natura lor, decât părinții copiilor neurotipici sau cei ai copiilor cu diferite alte afecțiuni, în relație directă cu nivelul mai ridicat de stres pe care îl experimentează.

### MEDIATORI

Prin mediatorii înțelegem instrumentele care facilitează accesul receptorilor stresului la resursele necesare pentru limitarea acțiunii stresorilor, în concordanță cu nevoile pe termen scurt, mediu și lung. Mergând pe aceeași linie a factorilor determinanți ai stresului și a resurselor, pe care le are la dispoziție familia, și care sunt de natură extrinsecă și intrinsecă, suportul de care pot dispune copilul cu TSA și familia sa poate fi, de asemenea, extrinsec și intrinsec.

Între mediatorii care înlesnesc familiei accesul la resursele din afara acesteia regăsim:

- medicii de familie, medicii specialiști și personalul medical calificat;
- Direcțiile Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului din fiecare județ și din municipiul București;
- Casele de Sănătate județene și cea a municipiului București;
- rețelele farmaceutice;
- Centrele de recuperare de pe lângă instituțiile publice, precum și cele patronate de ONG-uri, dar și cabinetele particulare, în care activează terapeuți specializați în diferite tipuri de intervenții specifice;
- entitățile din domeniul public sau privat care organizează diverse acțiuni de promovare, popularizare, facilitare, informare privitoare la problemele și nevoile familiei care are în grijă unul sau mai mulți copii cu TSA;
- rețeaua de prieteni, cunoștințe, membri ai

familiilor extinse, membri ai comunităților în care locuiesc aceste familii;

- Centrele de Resurse și Asistență Educațională județene și cel al municipiului București;
- cadrele didactice din instituțiile de învățământ de masă din toate ciclurile școlare (preșcolar, primar, gimnazial, liceal, universitar)
- factorii decizionali de la nivel local și central, reprezentanți ai UAT-urilor, Guvernului (prin Ministerele de resort) și Parlamentului;

Cel mai accesibil suport de natură intrinsecă și, probabil, cel mai intens utilizat încă din primele momente de după aflarea diagnosticului, este reprezentat de însăși relația complementară a părinților, având ca obiective principale, pe lângă cel primordial al recuperării copilului, ținerea sub control a stresului parental și menținerea la un nivel satisfăcător a legăturii maritale. Un efort intens din partea soților pentru utilizarea optimă a acestui instrument poate crea un mediu puternic securizant, armonios, benefic pentru un proces reușit de recuperare a copilului sau copiilor cu TSA. De asemenea, îmbunătățirea abilităților parentale poate fi un bun mediator între stresul și anxietatea resimțite de părinți pe de o parte și comportamentul problematic al copilului cu TSA pe de altă parte.

Un alt instrument important al medierii este reprezentat de venitul familiei. În acest sens, un studiu realizat în anul 2013 arată că „venitul familial are rolul de mediator pentru relația dintre depresia mamei, stres și severitatea simptomelor copilului cu TSA [...] ceea ce înseamnă că nivelul venitului familial influențează severitatea depresiei și stresului resimțit de mamă, având implicit efect și asupra severității manifestării simptomelor copilului sau copiilor cu tulburări din spectrul autist.” (Athari, Ghaedi, Kosnin, 2013).

(continuarea în numărul următor)

de Cristian Laurențiu DUMITRU

## TOCĂNIȚĂ DE LEGUME



### INGREDIENTE

2 vinete  
2 dovlecei  
o ceapă  
un ardei gras  
100 ml suc de roșii  
2-3 roșii  
Sare  
2 linguri ulei  
mărar

### MOD DE PREPARARE:

1. Vinetele curățate și dovleceii la fel se taie rondele și se presară cu sare. Se lasă așa 10 minute.
2. Între timp, ceapa tăiată mărunt și ardeiul tăiat cubulețe se pun la călit în ulei.
3. Se adaugă roșiile tăiate mărunt și curățate de piele, se pun dovleceii și vinetele tăiate cubulețe și se lasă 5 minute pe foc.
4. Se presară sare, se toarnă sucul de roșii și se fierbe 20 de minute.

Perioada Sărbătorilor Pascale a însemnat și mese îmbelșugate, în care s-au făcut anumite excese. Pentru a ne reveni, vă propunem azi o rețetă de mâncare ușoară: tocăniță de legume.

de Chêf Kuka



**SISTEME DE SUPRAVEGHERE VIDEO**

Pentru siguranța și liniștea ta EPS sisteme de supraveghere este soluția.

Sisteme de supraveghere video-digital și analog.  
Control acces  
Echipamente Smart Home

0722 398 134  
0727 830 522  
0724 086 164

**CAMPANIE**  
DE RESPONSABILIZARE  
**INFOPUNKT**

INFOPUNKT  
te cheamă să #fiiresponsabil.  
Urmează sfaturile  
specialiștilor și autorităților,  
#staiincasa,  
protejează-te pe tine  
și pe cei dragi.

## Paw zone

### CRUZIMEA ÎMPOTRIVA ANIMALELOR SE PEDEPSEȘTE!

Este foarte cunoscută situația abuzurilor grave la care sunt supuse animalele.

Numărul șocant al cazurilor de cruzime față de animale raportate în fiecare zi este doar o mică parte dintre cele care se petrec, de fapt, în realitate pentru că cele mai multe cazuri, din păcate, nu sunt niciodată raportate.

Cum este pedepsită violența împotriva animalelor în România?

Legea nr. 205/2004 privind protecția animalelor vizează reglementarea măsurilor privind asigurarea condițiilor de viață și bunăstare ale animalelor, cu sau fără deținător. În privința gestionării populației canine fără stăpân, cadrul normativ trimite la legislația specială.

Întrucât acțiunile de la nivel social au devenit unele extrem de agresive, și legea a început să prevadă pedepse din ce în ce mai aspre pentru violența împotriva animalelor. Astfel, în temeiul Legii nr. 205/2004 privind protecția animalelor, constituie infracțiuni de violența împotriva animalelor care sunt pedepsite cu închisoarea de la trei luni la un an sau cu amendă următoarele:

Uciderea animalelor (acțiunea realizată sub forma de vinovăție a intenției,

fără ca legea să distingă între intenția directă și cea indirectă) fără drept;

Practicarea tirului pe animale domestice sau pe animale sălbatice captive;

Organizarea de lupte între animale sau cu animale;

Folosirea animalelor vii pentru dresajul altor animale sau pentru controlarea agresivității;

Rănirea sau schingiuirea animalelor;

Intervențiile chirurgicale destinate modificării aspectului unui animal, în formele prevăzute de lege;

Folosirea animalelor aparținând subîncrângăturii vertebrate, indiferent de gradul de îmblânzire, născute în captivitate sau capturate din natură, în spectacole de circ, circuri ambulante, caravane și trupe de artiști ambulanți, precum și în orice alte tipuri de spectacole similare.

*Elena Melinte*



## FRF VINE CU O PROPUNERE: LIGA 1 SĂ SE JOACE ÎN ALTĂ ȚARĂ! CLUBURILE ȘI OFICIALII LPF AU ACCEPTAT SOLUȚIA FEDERAȚIEI

Cluburile din Liga 1 și FRF au ajuns astăzi la un acord privind disputarea meciurilor.

Cluburile din Liga 1 au participat la o videoconferință alături de membrii Federației și au acceptat propunerea de a juca restul sezonului în altă țară. Se plănuiește ca, după reluarea sezonului, toate echipele să se mute în Antalya, iar costurile deplasărilor nu ar fi mai mari decât în țară.

Antalya, locul de cantonament pentru multe echipe din România, poate deveni acum și locul unde se dispută meciurile care au mai rămas din actualul sezon, în cazul în care în țara noastră nu se va putea juca fotbal prea curând. Cele 14 cluburi și oficialii LPF au fost total de acord cu această propunere.

Ideea lui Gică Hagi este alta. "18 echipe din sezonul viitor. Ne trebuie organizare



tehnică și administrativă din sezonul viitor, iar acest sezon cred că poate fi înghețat. Să rămână așa cum e, iar după aceea să vină și cei din B. E doar o idee, eu nu decid", a spus Hagi la DigiSport.

LPF a anunțat reluarea campionatului pe 6 iunie și a programat deja etapele rămase în următorul fel: 6/7 iunie, 13/14 iunie, 17/18 iunie, 20/21 iunie, 27/28 iunie, 1/2 iulie, 4/5 iulie, 8/9 iulie, 11/12 iulie, 18/19 iulie, 22/23 iulie și 25/26 iulie. Aceste date nu sunt bătute în cuie și pot suferi modificări pe parcurs. În momentul întreruperii campionatului, CFR Cluj se afla pe primul loc, cu 30 de puncte, cu 4 mai mult decât FCSB și Craiova. În play out, Viitorul conduce clasamentul cu 24 de puncte, fiind urmată de Sepsi, Hermanstadt și Dinamo.

**Sursa: sport.ro**  
**de George Ionescu**

## UEFA AR PUTEA SCHIMBA DIN NOU DATA BARAJULUI DINTRE ROMÂNIA ȘI ISLANDA!

Meciul dintre România și Islanda, meci contând pentru semifinala barajului EURO 2020, ar fi trebuit să se dispute în luna martie a acestui an. Din cauza pandemiei de coronavirus, partida a fost amânată pentru luna iunie, însă aceasta ar putea să se joace în septembrie, potrivit GSP.

Comitetul Executiv UEFA, va aborda azi această problemă. Partidele din play-off ar putea să se joace în septembrie, urmate în octombrie și noiembrie de Nations League. Dacă România va trece de Islanda, va juca în finala barajului cu învingătoarea dintre Bulgaria și Ungaria.

**Sursa: sport.ro**  
**de George Ionescu**



## FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL A DECIS CA SEZONUL SĂ SE REIA ÎN MAI PUȚIN DE O LUNĂ DAR ÎN CONDIȚII SPECIALE!

Consiliul de Administrație al FRH a organizat o videoconferință cu reprezentanții cluburilor.

Cu 10 voturi "pentru" și 4 "împotriva", FRH a decis ca Liga Zimbrilor, Liga Națională și competițiile de juniori să se reia, iar sezonul 2019-2020 să fie încheiat pe teren. Trei cluburi nu au fost prezente la discuții.

Reprezentanții federației au anunțat ca dacă starea de urgență va fi prelungită pe 14 mai, lucru puțin probabil după ultimele declarații ale lui Klaus Iohannis, competițiile vor fi înghețate.

S-a renunțat la play-off și play-out, iar campioana va fi decisă după disputarea meciurilor din sezonul regulat: 7 etape la feminin și 3 etape la masculin.

Competiția feminină va debuta pe 5 iunie, cu sferturile din Cupa Romaniei, iar la masculin, primele meciuri se vor juca pe 31 mai.

Federația ia în calcul și desfășurarea

meciurilor cu spectatori, în limita a 1000 de persoane, însă numai după aprobarea Direcției de Sănătate Publică.

**Sursa: sport.ro**  
**de George Ionescu**



## SPOTIFY INTRODUC O NOUĂ FUNCȚIE

Spotify introduce o nouă funcție care le permite artiștilor să primească donații direct de la utilizatori sau să redirecționeze banii în scopuri caritabile.

Artiștii pot afișa o emblemă cu textul "Artist Fundraising Pick" în partea de sus a profilului lor de Spotify pentru ca fanii să le poată dona bani, potrivit unei postări pe blogul companiei.

De asemenea, la fel ca în cazul donațiilor pentru ei înșiși, artiștii pot redirecționa banii de la utilizatori în scop caritabil sau către angajații din stuff-ul tehnic a căror activitate are de suferit din cauza Covid-19.

"În primul rând, această caracteristică permite artiștilor interesați să strângă bani pentru a se susține pe ei înșiși, pe echipele lor (...)

Având în vedere impactul crizei Covid-19, lucrăm cât de repede putem pentru a dezvolta acest nou produs și să-l oferim la cât mai mulți artiști. Cu toate acestea, nu am construit niciodată o funcție de strângere de fonduri ca aceasta

Considerăm că aceasta este o primă versiune care va evolua pe măsură ce vom

învăța cum să o facem cât mai utilă pentru comunitatea din industria muzicală", explică reprezentanții Spotify.

Artistul de muzică electronică Marshmello a fost unul dintre primii care s-au înscris, încurajându-i pe cei 33 de milioane de ascultători lunari să doneze fondului de caritate "Musicares coronavirus".



# CYP IMPEX

**SOLUȚIA TA**  
PENTRU PROBLEMELE ELECTRICE!



LA NOI GĂSEȘTI ÎNTOTDEAUNA  
ULTIMELE NOUTĂȚI DIN DOMENIUL PRODUSELOR ELECTRICE,  
PRECUM ȘI O GAMĂ VARIATĂ A PRODUSELOR LED

Călărași, Str. Grivița, nr. 139

**OPTICA MEDICALĂ COMPUTERIZATĂ**

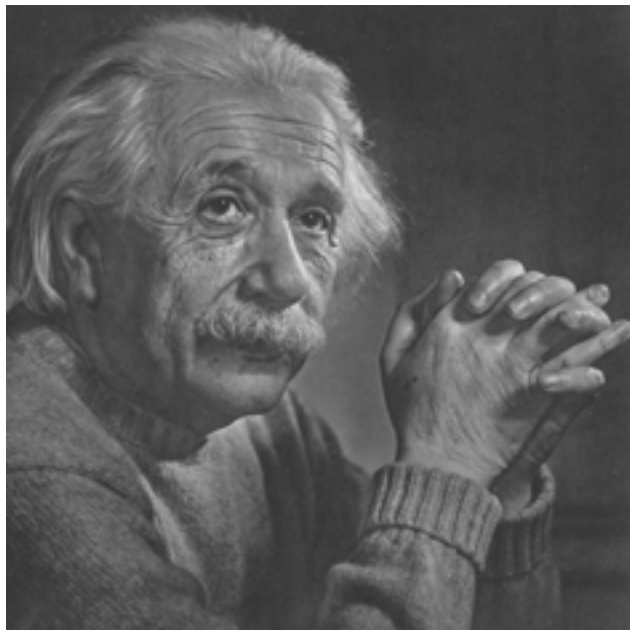
Noi vă ajutăm să vedeți mai bine!

Vă oferim produse de calitate (rame și lentile) și consultație gratuită cu aparate specializate de ultimă generație.

Relații și programări  
la telefon: 0242 320 111  
0724 086 163

## „Fotografia ajută oamenii să vadă”

(Berenice Abbott)



„Doamne, ce meserie simplă am! Apăs toată ziua pe un buton... n-a spus niciun fotograf niciodată” (**autor necunoscut**). „Fotografia este o invenție ciudată, pentru că materialele cu care lucrează sunt lumina și timpul” (**John Berger**). În principiu, „oriunde e lumină, cineva poate fotografia” (**Alfred Stieglitz**). Și asta pentru că „fotografia este, în esență, viața pusă în lumină” (**Sam Abell**). „Astăzi totul există pentru a fi fotografiat” (**Susan Sontag**). De altfel, „a face fotografii înseamnă a savura intens viața, cu fiecare sutime de secundă în parte” (**Marc Riboud**), mai ales dacă „faci fotografii, nu poze” (**Ansel Adams**).

Când debutezi în acest domeniu, trebuie să știi că „primele 1.000 de fotografii ale tale sunt cele mai slabe” (**Henri Cartier-Bresson**). „Nesiguranța planează chiar și asupra muncii celor mai experimentați fotografi” (**Matthew Brady**). De exemplu, eu „niciodată nu am făcut fotografiile pe care intenționez să le fac. Întotdeauna mi-au ieșit mai bune sau mai proaste” (**Diane Arbus**). Eșecul este de altfel un lucru bun, pentru că, „nu învățăm din fotografiile noastre cele mai reușite; învățăm din acelea care pot fi îmbunătățite” (**Jen Rozenbaum**). Trebuie să avem în vedere întotdeauna faptul că „fotografia memorabilă nu ține de profunzimea câmpului, ci de profunzimea emoției” (**Peter Adams**), pentru că „dacă aș fi putut pune o poveste în cuvinte, n-aș mai fi cărat toată ziua o cameră foto după mine” (**Lewis Hine**). De altfel, dacă stau să mă

gândesc, „camera foto este doar o scuză pentru a merge în locuri în care altfel nu m-aș duce. Mie îmi oferă un mod de conexiune și, în același timp, un mod de separare” (**Susan Meiselas**). Astfel, camera devine „un buton de tip *SAVE* pentru ochii minții” (**Roger Kingston**).

„Camera foto este un instrument care îi învață pe oameni cum să vadă lumea din jur fără o cameră foto” (**Dorothea Lange**). Cu toate acestea, „fotografia nu înseamnă camere foto, gadgeturi și accesorii. Fotografia înseamnă fotografi. O cameră foto nu a făcut de una singură fotografii memorabile la fel cum o mașină de scris nu a scris de una singură un roman memorabil” (**Peter Adams**). „Pentru mine fotografia este arta de a observa. Este abilitatea de a găsi ceva interesant într-un loc obișnuit... Am descoperit că aceasta are foarte puțin de-a face cu ceea ce vezi, având în schimb foarte mult de-a face cu modul în care vezi lucrurile” (**Elliott Erwitt**). De fapt, „fotografia este o pictură realizată de soare, chiar dacă el nu are studii în arte” (**Ambrose Bierce**). Diferența dintre cele două este că



„fotografia este o reacție spontană, pe când desenul este un demers meditativ” (**Henri Cartier-Bresson**).

„Fotografia mea este rezultatul faptului că mă aflu acolo la momentul potrivit” (**Rene Burri**). „Fotografiile sunt acolo, trebuie doar să le faci” (**Robert Capa**). Mai mult, „toate fotografiile sunt fragmente de realitate, deși ele nu exprimă neapărat adevărul” (**Richard Avedon**). „Dacă vezi ceva ce te mișcă și faci acea fotografie, păstrezi acel moment” (**Linda McCartney**). „Un instantaneu bun ferește un moment de uitare” (**Eudora Welty**). Doar „te uiți și te gândești înainte de a declanșa. Inima și mintea sunt de fapt adevăratele lentile ale camerei” (**Yousuf Karsh**).

„Este imposibil să declanșezi și să nu pui și o parte din tine în acel cadru” (**Joe Buissink**), iar „dacă fotografiile tale nu sunt suficient de bune, înseamnă că nu ești suficient de aproape” (**Robert Capa**). Trebuie doar să ții minte că „dacă vrei să fii un fotograf mai bun, trebuie să stai față în față cu lucruri mai interesante” (**Jim Richardson**).

„În lumea fotografiei poți împărți un



moment capturat de tine cu alți oameni” (**James Wilson**), deoarece „întotdeauna sunt două persoane într-o fotografie: fotograful și privitorul” (**Ansel Adams**). Uneori „chiar cred că există lucruri pe care nu le-ar vedea nimeni dacă eu nu le-aș fotografia” (**Diane Arbus**). Aș zice chiar că „am crezut dintotdeauna că fotografia este un mod de a modela percepția umană” (**James Balog**). „Ce îmi place la fotografii este că ele păstrează momente care au trecut pentru totdeauna, care sunt imposibil de reprodus” (**Karl Lagerfeld**). Se poate spune că „fotografiile deschid uși către trecut, dar pot, de asemenea, să ne permită să privim și spre viitor” (**Sally Mann**).

„Domeniul fotografiei nu are reguli, nu e ca în sport. Rezultatul contează, indiferent cum a fost el obținut” (**Bill Brandt**). Deși e bine dacă le știi, „a studia regulile de compoziție înainte de a face fotografii seamănă un pic cu încercarea de a studia legea gravitației înainte de a merge la o plimbare” (**Edward Weston**). Ce trebuie reținut în definitiv este că „nu există reguli pentru fotografii reușite, există numai fotografii reușite” (**Ansel Adams**).

În final, „dacă mă întrebați care sunt fotografiile mele preferate, vă voi răspunde că sunt cele pe care le voi face mâine” (**Imogen Cunningham**). Și, dacă îmi permiteți un sfat, „nu puneți camera în rucsac până n-ați părăsit locația” (**Joe McNally**). *Lumină bună!*

DeCristian

