

SE DISTRIBUIE GRATUIT

INFO PUNKT



Since column

săptămânal interactiv de informații și divertisment ● 1 mai 2020 ● Nr. 11 ● Anul I

MITITEII vs COVID-19

Grătarele **NU** sunt interzise dacă sunt făcute în propria curte sau pe un teren pe care îl ai în proprietate. pot participa doar oamenii ce locuiesc la acea adresă sau își desfășoară activitatea acolo. **SUNT** interzise grătarele în fața blocului, între blocuri, pe bloc sau sub bloc.



1 MAI

ZIUA INTERNAȚIONALĂ A MUNCII

În anul 1889, Congresul Internațional Socialiste a decretat ziua de 1 mai ca Ziua Internațională a Muncii, în memoria victimelor grevei generale din Chicago, ziua fiind comemorată prin manifestații muncitorești. Cu timpul, 1 mai a devenit sărbătoarea mișcărilor muncitorești

în majoritatea țărilor lumii, diversele manifestări căpătând amploare pe măsură ce autoritățile au convenit cu sindicatele ca această zi să fie liberă.

În România această zi a fost sărbătorită pentru prima dată de către mișcarea socialistă în 1890. În perioada regimului comunist, de 1 mai autoritățile organizau manifestații uriașe pe marile bulevarde. După 1990, importanța propagandistică a zilei a fost minimalizată, dar oamenii se bucură de acest eveniment, sărbătorindu-l în aer liber, la iarbă verde, la mare ori la munte.

CDC (Centrul pentru Controlul și Prevenția Bolilor din SUA) recomandă, alături de alte instituții cu autoritate în domeniu, curățarea frecventă a suprafețelor și obiectelor pe care le atingem des. Trebuie făcută însă o distincție clară între *curățare* și *dezinfecțare*. Astfel, în timp ce curățarea presupune îndepărtarea murdăriei și a prafului cu ajutorul detergenților, dezinfecțarea include folosirea unor substanțe chimice menite să omoare germenii.

Cory Chalmers, managera unei companii de curățare profesională din SUA, a cărei activitate din ultima perioadă a inclus curățarea vaselor de croazieră la bordul cărora au fost pasageri diagnosticați cu COVID-19, spune că, în procesul amintit, „cel mai important pas este curățarea”. În timpul acestui pas, realizat cu ajutorul detergenților, este îndepărtat stratul pe care specialiștii îl numesc *biofilm* și care este, de cele mai multe ori, rezistent la acțiunea substanțelor de dezinfecțare. Astfel, germenii protejați de acest *biofilm* sunt expuși și pot fi eliminați eficient.

Un alt aspect important este luarea în considerare a timpului de care substanțele dezinfecțante folosite au nevoie pentru eliminarea completă a germenilor. „De cele mai multe ori oamenii pulverizează substanțele dezinfecțante și încep să ștergă imediat după acest pas, fără a lăsa timp acestor substanțe să acționeze” spune Chalmers. În general, informații despre timpul în care substanțele acționează se găsesc chiar pe ambalaj. Unele substanțe au nevoie de 10 minute, în timp ce altele acționează în mai puțin de un minut, însă important este ca această perioadă de timp să fie respectată.

Studiile au arătat că acest nou coronavirus rezistă o perioadă mai scurtă de timp pe unele suprafețe precum hârtia, obiectele din cupru sau din carton, însă poate supraviețui până la o săptămână pe sticlă, bani și măști chirurgicale. Pe lângă tipul suprafeței, alți factori importanți în supraviețuirea virusului sunt temperatura și umiditatea. O echipă de cercetători din Hong Kong a demonstrat că virusul a supraviețuit până la 2 săptămâni la o temperatură constantă de 4 °C, dar numai o zi la 37 °C. Cory Chalmers spune însă că, înainte de a ne baza pe condițiile de mediu, trebuie să dăm o atenție deosebită curățării și dezinfecțării suprafețelor și obiectelor pe care le folosim.

Cristian Laurențiu DUMITRU

STAȚII AUTOMATIZATE ȘI BICICLETE INTELIGENTE



Primăria Municipiului Călărași a semnat un nou contract finanțat din fonduri europene, proiect ce se adaugă celor 17 aflate deja în implementare, valoarea totală fiind de 37,4 milioane euro.

Accesat prin Programul Operațional Regional 2014 – 2020, Axa prioritară 4, proiectul "Sporirea gradului de mobilitate al populației prin introducerea unui sistem

integrat de mobilitate urbană alternativă, cu stații inteligente automatizate de biciclete în municipiul Călărași", semnat joi, 30 aprilie 2020, are o durată de implementare de 24 de luni și o valoare eligibilă de 6.194.443 lei (aproximativ 1,3 milioane euro), cofinanțarea fiind de 2%.

19 locații din întreg municipiul Călărași sunt propuse prin proiect pentru amplasarea stațiilor inteligente automatizate de biciclete și triciclete, toate fiind prevăzute cu stații de andocare independente energetic, cu încărcare unidirecțională și sistem software ce permite accesul prin intermediul dispozitivelor mobile.

Pe lângă stațiile automatizate, proiectul presupune și achiziția a 190 biciclete inteligente, 6 triciclete pentru seniori și 6

triciclete pentru persoane cu dizabilități, toate prevăzute cu sistem de protecție antifurt, software cu monitorizare GPS, modul de comunicații mobile GPRS / Wi-Fi precum și modul de comunicații cu terminalele și stațiile de preluare și predare.

Tricicletele sunt special adaptate pentru soluții de bike-sharing dedicate persoanelor în vârstă și celor cu dizabilități și dispun de aceeași configurație.

Sistemul de ticketing al bicicletelor inteligente va permite folosirea cu rapiditate și ușurință schimbarea modalității de transport și va fi parte integrantă în sistemul de ticketing al transportului public.

Prezentul contract este complementar unui nou proiect, aflat în precontractare ce presupune înființarea unei rețele de aproximativ 5 km de piste de biciclete, valoarea lui fiind de 1,1 milioane euro.

Primăria Municipiului Călărași
Biroul de presă

STADIUL LUCRĂRILOR LA REȚEAUA DE CANALIZARE PLUVIALĂ ȘI MENAJERĂ DIN CARTIERUL MĂGURENI

Investițiile în infrastructura municipiului Călărași merg mai departe, în actualul context epidemiologic.

Primăria Municipiului Călărași prezintă stadiul lucrărilor la rețeaua de canalizare pluvială și menajeră din Cartierul Măgureni (PT + execuție), proiect cu o valoare de 6.252.730 lei inclusiv TVA (aproximativ 1,3 milioane euro).

Până în prezent s-au executat săpături pe o lungime de 300 ml (din totalul de 2740 ml) pentru canalizarea pluvială, s-au introdus țevile în pământ, s-au montat 9 cămine și s-a turnat beton pe săpăturile efectuate.

Rețeaua de canalizare menajeră din cartierul Măgureni este o rețea inedită pentru orașul nostru, pe toată lungimea rețelei centrale de canalizare fiind prevăzute 122 cămine de colectare

cu vacuum, care vor asigura colectarea apelor menajere provenite de la cele 334 gospodării, pe o rețea totală de 5322 ml, totul fiind legat la o stație de vacuum.

Conform contractului termenul de execuție al investiției este de 20 de luni de la data emiterii ordinului de începere al lucrărilor (11 noiembrie 2019).

Facem precizarea că lucrarea nu a fost sistată, executantul lucrării solicitând doar prelungirea termenului de execuție cu 30 de zile, ca urmare a stării de urgență, firma executantă aflându-se în această perioadă în achiziții de materiale, urmând ca din 4 mai să revină în șantier.

Primăria Municipiului Călărași
Biroul de presă



AUTONET

APARATE MEDICALE PENTRU AMBULATORIU

În prima etapă de livrare sunt incluse 4 echipamente pentru cabinetele de balneofizioterapie și nefrologie.

- Aparat de terapie combinată
- Aparat pentru reeducarea mersului
- Aparat terapie pentru drenaj limfatic
- Aparat ultrasunete

Ambulatoriul este dotat de Consiliul Județean Călărași, prin proiectul european "Dotarea Infrastructurii Ambulatoriului Spitalului Județean Călărași", în cadrul Programului Operațional Regional 2014-2020.

Conform graficului de livrare vor urma să fie aduse către Ambulatoriul Călărași alte 60 de echipamente medicale, printre care:

- Ecograf Doppler
- Electrocardiograf 6 canale
- Instalație radiologică pentru mamografii
- Linie endoscopie digestivă
- Instalație radiologică fixă digitală cu două posturi

Valoarea proiectului este de 2 milioane de euro.

*Consiliul Județean Călărași
Biroul de presă*



Cursuri De Dans ONLINE

www.DanceAddiction.ro

ÎNSCRIE-TE ACUM

SCUT PENTRU SPITALUL MEU SPITALUL JUDEȚEAN CĂLĂRAȘI



"Mă știți, deja, mulți dintre voi, cei care mă urmăriți pe facebook. Am crescut la Călărași, locul unde azi îmi trăiesc părinții, oameni care se apropie de 80 de ani. Nu i-am văzut de 3 luni (în afara convorbirii zilnice video de la ora 9.00) și îmi e tare dor de ei. Dacă ei ar avea probleme de sănătate, ar ajunge la Spitalul Județean Călărași. Pentru ei, dar și pentru alți călărășeni dragi, am decis, împreună cu Asociația ZI DE BINE, la invitația Melaniei Medeleanu, să strângem bani pentru a cumpăra câte puțin (sau mai mult, depinde de voi) din necesarul acestei unități sanitare. Ca peste tot în țară, e nevoie de măști, de echipamente de protecție...

Vă rog mult (nu vă rog prea des așa ceva), haideți să ajutăm cu cât putem. Orice sumă poate salva o viață. Bani strânși vor fi folosiți EXCLUSIV pentru Spitalul din Călărași.

Vă mulțumesc!"

Ionela Năstase

APRILIE - LUNA CONȘTIENTIZĂRII AUTISMULUI (V)



(continuare din numărul trecut)

TEHNICI DE MEDIERE A STRESULUI

Tehnicile de mediere a stresului stau în strânsă relație cu mediatorii menționați anterior, păstrând diada perspectivelor extrinseci-intrinseci. Astfel fiecare dintre mediatorii menționați își manifestă în mod specific rolul în sprijinirea demersului familiei de a construi strategii de coping față de situația în care se află și de a le operaționaliza.

Medicii de familie, medicii specialiști și personalul medical calificat, cu ajutorul instrumentelor de evaluare și screening stabilesc diagnostice și tratamente, pun în practică programele de intervenție precoce și determină, de cele mai multe ori, mișcarea inițială a procesului îndelungat și sinuos de recuperare a copilului cu TSA. Suportul oferit părinților în această etapă însă, cu toate că este absolut necesar pentru gestionarea impactului creat de primirea diagnosticului, este la noi în țară, din păcate, de cele mai multe ori, nesemnificativ. Direcțiile Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului oferă suport pentru susținerea începerii sau continuării, după caz, a acestui proces, însă extrem de rar părinții primesc suport specific pentru diminuarea nivelului de stres pe care ei îl resimt. Casele de Sănătate suportă, conform legilor în vigoare, achiziționarea tratamentelor prescrise de medicii specialiști, însă birocrăția schimbului de informații dintre acestea și farmacii, operată prin intermediul părinților are, din păcate, efect de amplificare a stresului parental.

Există o mare diversitate a tipurilor de intervenție terapeutică în procesul de recuperare a copiilor cu TSA, fiecare dintre ele fiind specifică uneia sau mai multor etape din acest proces, în funcție de vârsta copilului, de rata de recuperare, de motivația terapeuților și a părinților și de mulți alți factori. Chiar și în condițiile în care unele ONG-uri obțin finanțări din diverse surse

pentru sprijinirea recuperării unor copii, iar în Centrele de recuperare publice nu le este solicitată părinților plata serviciilor, totuși complexitatea procesului de recuperare exercită o presiune greu de suportat asupra bugetului familiei, ceea ce are ca efect amplificarea stării de stres.

Pentru copilul cu TSA, contrar tendințelor inițiale ale părinților de a-l izola pentru a nu se expune etichetării și stigmatizării, fiecare activitate este parte a procesului de recuperare. Acest fapt presupune efort susținut în expunerea copilului la diferite situații de viață dar, în același timp, presupune un consum uriaș de energie și resurse materiale din partea părinților și conduce la o „imunitate” scăzută a acestora în fața acțiunii stresorilor. Un mediu suportiv, în care părinții să nu se simtă stânjeniți în cazul afișării de către copil a unui comportament atipic, ciudat sau inadecvat nu poate fi creat într-o perioadă scurtă de timp, însă prin promovare, popularizare, facilitare, informare privitoare la problemele și nevoile familiei care are în grijă unul sau mai mulți copii cu TSA în cadrul unor programe publice coerente, această transformare a societății poate fi măcar inițiată.

Schimbările de atitudine se produc, în cel mai eficient mod, în perioada copilăriei și adolescenței, motiv pentru care inițierea de programe educative care să se adreseze acestor populații tinere ar putea determina modificări esențiale în bine ale percepției publice a persoanelor cu TSA de către membrii comunității, precum și un grad mai mare de acceptare, cu avantaje de ambele părți. Din perspectiva stresului parental, mediul securizant oferit de o comunitate suportivă, prin scăderea gradului de dependență a persoanelor cu TSA față de părinți, diminuează, în mod logic, și presiunea pe care aceștia o resimt în mod permanent. În acest sens, promovarea mai convingătoare, mai ales în rândul cadrelor didactice, a învățământului incluziv, susținută de programe de formare a

acestora, ar putea, pe de o parte, să contribuie la creșterea gradului de acceptare a copiilor cu TSA de către comunitățile școlare, iar pe de altă parte, să sprijine demersul părinților de a-și atinge mai repede obiectivul principal, acela al recuperării funcționale a respectivelor copii și totodată a creșterii gradului de independență.

Abordarea problematicei persoanelor cu TSA din perspectivă legislativă, în România, ar trebui să treacă dincolo de limitele acordării de prestații sociale. Pe măsură ce incidența tulburărilor din spectrul autist crește de la un an la altul, iar cei care au fost deja diagnosticați cresc și devin adulți, legislația în privința protecției lor va trebui armonizată așa cum, de exemplu, există legislație pentru protecția persoanelor cu deficiențe de văz (de exemplu reguli speciale de circulație rutieră precum semafoarele cu emiteri de semnale acustice sau regula obținerii priorității la traversarea drumurilor publice prin ridicarea bastonului) sau locomotorii (reguli speciale de amenajare a accesului în clădiri publice prin construirea de rampe). În privința acestor modificări legislative vor trebui însă consultate și persoanele vizate, adică a persoanelor cu TSA și a părinților acestora deopotrivă, pentru ca respectivele modificări să se adreseze în mod real nevoilor lor. În acest sens, în anul 2006, în Statele Unite ale Americii a luat ființă o organizație, denumită ASAN (Autistic Self Advocacy Network), al cărei inspirat motto exprimă foarte clar această idee: „Nimic pentru noi fără noi”. Nivelul extrem de ridicat de stres resimțit de părinții copiilor și adulților cu TSA este determinat, într-o mare măsură, de gândul că ei sunt singurul sprijin pe care acești copii și adulți îl au. Astfel, modificarea în sens pozitiv a percepției persoanelor cu tulburări din spectrul autist la nivelul societății și construirea, bucată cu bucată, a unor comunități suportive, ar putea ușura greutatea acestui gând.

de Cristian Laurențiu DUMITRU

MITITEI TRADIȚIONALI



Mici de casă – rețeta autentică. Este cea mai veche rețetă de mici pe care poporul român o are. Deși, după cum e normal, fiecare zonă, fiecare gospodar a adaptat rețeta de mici de casă după propriul gust, aceasta este rețeta la baza căreia stau toate celelalte rețete. Iată cum poți să faci mici de casă.

INGREDIENTE

- 500 g carne tocată (mix vită, porc, chiar și oaie);
- 200 ml zeamă de oase de vită;
- 3 căței de usturoi;
- 1/2 linguriță de bicarbonat;
- Condimente (cantitatea o stabilești după propriul gust): sare, piper, cimbru, ienibahar, boia, rozmarin.

MOD DE PREPARARE

Deși carnea este deja tocată, de preferat ar fi să o mai dai printr-un robot sau o mașină de tocat. Condimentele vor pătrunde mai bine într-o pastă mai moale. Amestecă bine, adăugând treptat zeama de oase.

Adaugă condimentele și amestecă. Adaugă usturoiul și amestecă în permanență. La final, adaugă și bicarbonatul. Dacă vrei, poți să și guști, pentru a te asigura că potrivești cum trebuie aromele.

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.



CURIOZITĂȚI DIN LUMEA NECUVÂNTĂTOARELOR

Știați că lumea animalelor este plină de lucruri fascinante?

Vă prezentăm câteva dintre ele:

O vidră de mare poate avea până la 800 de milioane de fii de păr, spre deosebire de oameni, care au numai cinci milioane.

Un câine husky poate alerga cu viteze de aproximativ 31 de kilometri pe oră.

Părul ursului polar nu este alb, ci incolor. Firele de păr groase sunt transparente și reflectă lumina, ceea ce face ca blana ursului polar să pară albă. Pielea de sub blana transparentă este însă neagră, pentru a absorbi căldura de la soare, astfel că ursului îi este bine la temperaturile extrem se scăzute din zonele polare.

O girafă are șapte oase în gât, precum oamenii, dar sunt mult mai mari.

Ridurile de pe nasul gorilelor sunt unice pentru fiecare animal în parte, reprezentând „amprenta de nas”. Conservaționiștii monitorizează indivizii cu ajutorul fotografiilor și schițelor nasurilor gorilelor.

Nu există viermi de sex masculin sau feminin. Toți viermii au atât părți masculine, cât și feminine, dar este nevoie de două dintre ele pentru a se reproduce.

Dinții unui liliac vampir sunt atât de ascuțiți încât mușcătura sa nu poate fi resimțită deloc. Saliva lor calmează orice

durere, astfel încât un liliac poate bea sângele victimei sale în mai puțin de 30 de minute.

Limba unui cameleon are cel puțin lungimea corpului lui, dar poate apuca prada într-o fracțiune de secundă.

Ochii unui vultur au capacitatea de a vedea de cel puțin patru ori mai clar decât cei ai oamenilor.

Dacă o stea de mare este tăiată în cinci bucăți, atât timp cât fiecare piesă conține o parte a discului central, atunci cele cinci părți din steaua de mare vor supraviețui.

Pentru a zbura, păsările colibri își pot scutura aripile de aproximativ 200 de ori pe secundă.

Un jaguar poate vedea în întuneric de șase ori mai bine decât un om.

În timpul perioadei de creștere, coarnele renilor au o acoperire catifelată. Când s-a terminat perioada de creștere, partea catifelată dispare.

Țestoasa de Galapágos, cunoscută și sub denumirea de broasca țestoasă gigant din Galápagos (*Chelonoidis nigra*), poate ajunge la o greutate de 250 kg, similar ursului brun.

O muscă de casă depune circa 100-150 de ouă albe și peste 500 de ouă în timpul vieții sale de numai câteva zile.

Leul are cel mai tare urlat dintre toate pisicile mari, putând fi auzit de la o distanță de circa 5 kilometri.

Pinguinii imperiali pot rămâne sub apă până la 27 de minute și se pot scufunda la o adâncime de până la 500 de metri.

Elena Melinte

"BIZONUL" GNOHERE AR PUTEA PRINDE UN TRANSFER LA BOTOȘANI!

Gigi Becali vrea să scape de Harlem Gnohere, care mai are un an de contract cu FCSB.

Gigi Becali vrea să îl îndepărteze pe Gnohere de la FCSB, iar acesta ar fi putut fi inclus în tranzacția pentru aducerea lui Andrei Chindriș de la Botoșani.

Valeriu Iftime spune că în ciuda faptului că Gnohere este un fotbalist bun și un vârf pe care și l-ar dori orice echipă din România în acest moment, pretențiile financiare nu îi pot fi împlinite la Botoșani:

"Nu am vorbit niciodată despre Gnohere. Eu am spus doar că este un fotbalist bun. Cine nu l-ar lua pe Gnohere azi în România ca vârf de atac, dar cred că e foarte scump și acum nici nu am nevoie de un vârf de atac. Nici nu aș vrea să îi dau suma pe care o vrea, lui Gnohere și nici nu am vorbit cu vreun impresar de-al

lui sau altcineva. E un subiect din alt peisaj, nu este discuția la Botoșani despre Gnohere", a spus Valeriu Iftime la PRO X.

15.000 de euro pe lună este salariul lui Gnohere la FCSB. 51 de goluri în 115 meciuri a

reușit "Bizonul" de la sosirea sa la echipa roș-albastră.

Sursa: Sport.ro
de George Ionescu



BOGDAN ANDONE SPUNE CĂ ALIBEC VREA CU ORICE PREȚ UN TRANSFER ÎN STRĂINĂTATE!



"A realizat că e ultima șansă! La calitatea lui, trebuia să fie mult mai sus" Antrenorul Astrei crede că Denis Alibec trebuie să facă pasul în străinătate în această vară. Bogdan Andone păstrează legătura cu toți

jucătorii în această perioadă și spune că aceștia așteaptă să se întoarcă la antrenamente. Alibec este poate cel mai nerăbdător ca Liga 1 să reînceapă, pentru că atacantul vrea să prindă un transfer într-un campionat puternic în această vară.

De asemenea, Andone e de părere că Budescu și Alibec sunt doi jucători de impact, care trebuie convocați la echipa națională în vederea barajului cu Islanda.

"Cu siguranță am discutat cu Alibec și Budescu. Denis e la Constanța, la mama lui. Face alergări pe malul mării. Budescu e la Ploiești, a trecut peste cea perioadă nefericită din februarie, cu accidentări. Chiar înainte de oprirea

campionatului urma să se alătore echipei. Denis își dorește să marcheze în aceste 8 etape rămase. Vrea să plece în străinătate, a realizat că e ultima șansă, sau poate una dintre ultimele șanse să facă pasul în străinătate și ar câștiga bani mai mulți. La calitatea pe care o are ca fotbalist ar trebui să fie mult mai sus. De aici poate și evoluțiile lui bune și atenția pe care a atras-o din partea selecționarului. Alibec și Budescu sunt fotbaliști pe care te poți baza. La meciul cu Islanda avem nevoie de jucători cu calitate!", a spus Andone, la PRO X.

Sursa: Sport.ro
de George Ionescu

CONCLUZIA LUI GICĂ POPESCU DUPĂ ULTIMA VIZITĂ LA ARENELE STEAUA, RAPID ȘI ARCUL DE TRIUMF: "SPER CA TOATE SĂ FIE GATA ÎN OCTOMBRIE"

Ministrul Ionuț Stroe și Gheorghe Popescu au vizitat, marți, șantierul stadioanelor din București. Fostul căpitan al Barcelonei speră ca arenele Steaua, Rapid și Arcul de Triumf să fie gata în toamnă, astfel încât să fie folosite în 2021 pentru Campionatul European.

Gheorghe Popescu s-a declarat mulțumit de ce a găsit la fața locului: "În februarie 2018, când am preluat funcția de consilier al Prim-ministrului pentru Euro 2020, nu se bătuse vreun țărș la vreunul dintre cele 3 stadioane: Ghencea, Giulești, Arcul de Triumf.

Ieri, am făcut o vizită pe toate cele trei arene destinate competiției devenită între timp, din păcate, Euro 2021. Ele nu vor dispărea după turneul european, ci vor rămâne aici spre folosirea lor de către echipele din fotbalul românesc. M-am bucurat să văd că lucrurile stau bine. Fotografiile o demonstrează.

Sigur, după instituirea stării de urgență, operațiunile au încetinit. Înaintea acelui moment datorat bătăliei cu inamicul numit COVID - 19, se lucra în trei schimburi. De exemplu, cel

puțin la Ghencea și la Arcul de Triumf, în acest moment se putea începe montarea gazonului. Cu reprogramarea competiției pentru anul viitor și cu dificultățile ivite din instituirea stării de urgență, aceste operațiuni au fost amânate.

Chiar și așa, sper că în luna octombrie cele trei stadioane vor fi gata. Să ne revedem sănătoși!", a scris Gheorghe Popescu, pe Facebook.

Sursa: Digisport
de George Ionescu



DOUĂ PLATFORME DE ÎNVĂȚARE ONLINE, PUSE GRATUIT LA DISPOZIȚIA PROFESORILOR ȘI ELEVILOR DIN ȘCOLI PRIMARE ȘI GIMNAZIU

O platformă online pentru clasele primare și una dedicată pregătirii la Limba Română și Matematică, pentru Evaluarea Națională clasa a VIII-a, sunt puse gratuit la dispoziția profesorilor și elevilor de către compania Intuitext, în condițiile măsurilor de criză cauzate de pandemia Covid-19. Compania arată că cele două platforme sunt avizate de Minister și respectă programa școlară.

Este vorba despre:

www.scoalaintuitext.ro,

platforma de învățare și evaluare online pentru clasele primare și

www.examenultau.ro,

platformă pentru pregătirea la limba română și matematică pentru Evaluarea Națională – clasa a VIII-a.

Compania arată că produsele sale sunt create de echipe de experți în educație, respectă 100% programa școlară, sunt avizate de MEN, folosesc explicații clare, simulări, rezolvări explicate și teste, iar elevii din clasele primare învață prin joc.



CYP IMPEX

SOLUȚIA TA
PENTRU PROBLEMELE ELECTRICE!



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

Călărași, Str. Grivița, nr. 139

Fotografia de portret - reguli de compoziție

La o scurtă privire pe rețelele de socializare, oricine poate vedea că fotografiile de portret se regăsesc în majoritatea covârșitoare a postărilor. O altă constatare ar putea fi aceea că o parte importantă din acele fotografii este

marcată de greșeli de tot felul, de la cele puțin deranjante la cele care trebuie evitate cu orice preț. Acest fapt m-a determinat să alcătuiesc prezentarea asta care sper să vă ajute și să vă inspire.

Fotografia de portret

REGULI DE COMPOZIȚIE



1. Umple cadrul cu subiectul

În fotografia de portret, subiectul ocupă cel puțin 60% din cadru.



2. Încadrează ochii în jumătatea superioară a imaginii

Excepții: a. Crearea unei tensiuni în cadru

*2. Excepție face crearea unei tensiuni în fotografie cu ajutorul unei diagonale



3. Dacă poți, folosește o ramă naturală pentru a evidenția subiectul.

Nu e obligatoriu.



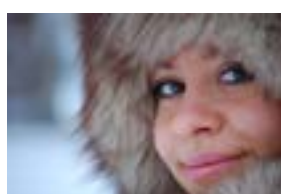
4. Crează texturi.

Alege un fundal care să contrasteze cu subiectul pentru a-l evidenția.



5. Folosește linii de ghidaj.

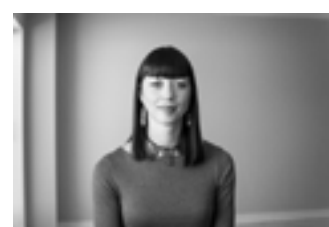
Dacă în cadru apar linii, folosește-le pentru a ghida privitorul către subiect.



6. Fotografează din unghi



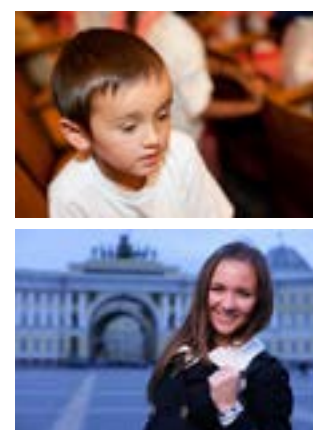
7. Apropie-te de subiect pentru un impact mai mare



8. Folosește Regula treimilor



9. Folosește umerii subiectului ca bază.



10. Spațiul de relație se lasă în direcția pe care o indică subiectul.

Direcția poate fi indicată de privire sau de poziția corpului.

Încă stăm acasă și asta înseamnă că, până când vom putea ieși, mai avem ceva timp să ne însușim cât mai multe dintre aceste reguli. Mai rămâne doar ca, atunci când veți încerca să le puneți în practică, să aveți inspirație și *lumină bună*!