

MODEL NOU
AL DECLARAȚIEI
PE PROPRIA
RĂSPUNDERE

DECUPAȚII! „Viața liberă”
vă pune la dispoziție declarația pe
propria răspundere pe care trebuie
să o decupați, completați și să o aveți
asupra dumneavoastră când ieșiți din
casă. » **pag. 12**



ROMÂNIA
ARE PESTE 1.000
DE ÎMBOLNĂVIRI
ȘI 18 DECESE

COVID-19. Până ieri,
26 martie, la ora 13,00, pe teritoriul
României au fost confirmate 1.029
de cazuri de persoane infectate
cu virusul COVID-19 (coronavirus),
soldate cu 18 decese. » **pag. 06**

» COTIDIAN INDEPENDENT / GALAȚI, ROMÂNIA / ANUL XXXI, NR. 9276 / 20 PAGINI / 20 PAGINI SUPPLEMENT TV GRATUIT / 2 LEI

09 interviu cu psihologul sportiv
Irina Anda Bodnariu

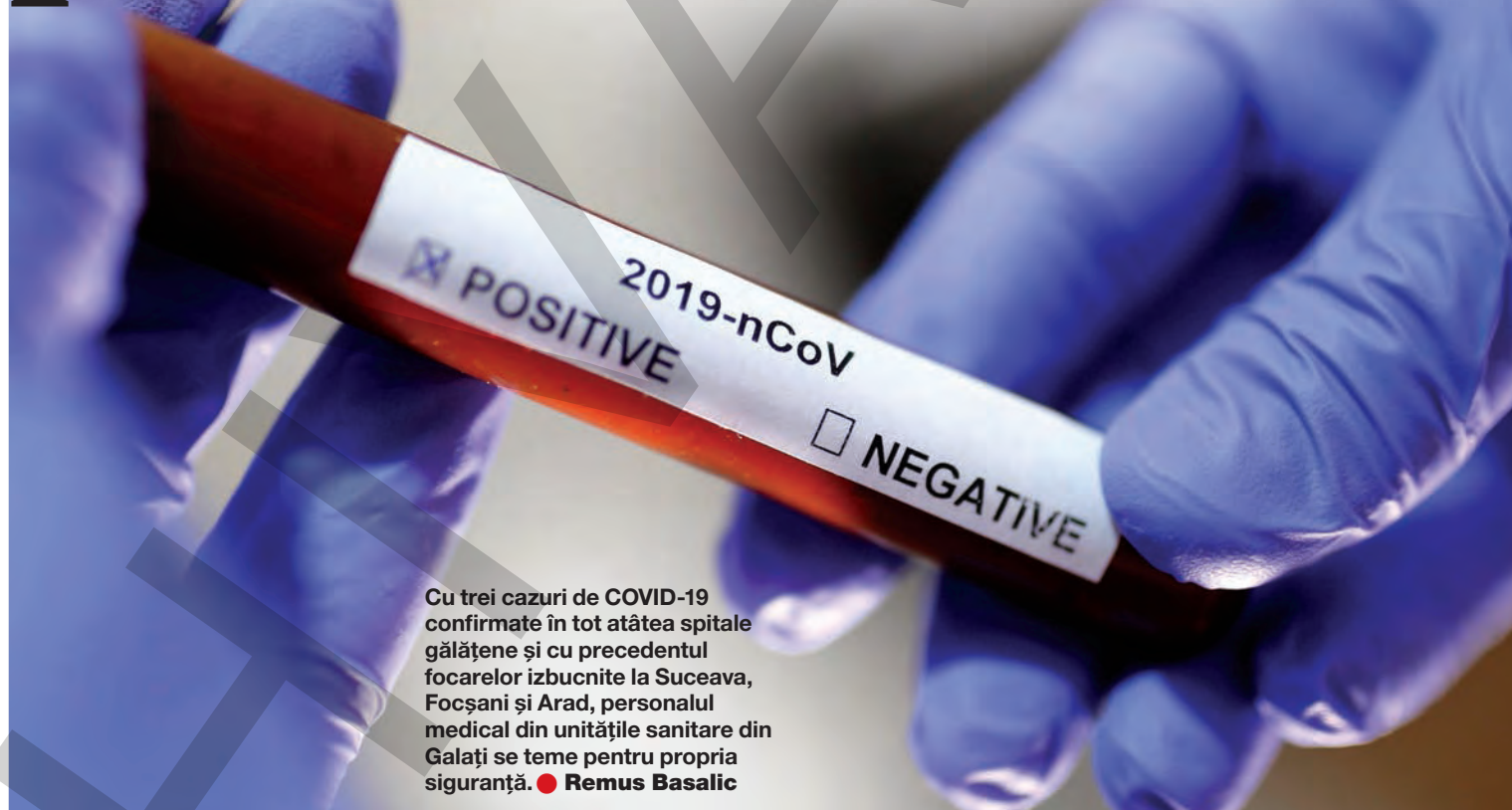
meteo
17°
Variabil

valuta BNR
€4,83
\$4,41

Cursul de schimb valutar
la data de 26.03.2020

LA SPITALUL DE BOLI INFECȚIOASE » **EVENIMENT/03**

Personalul medical cere să fie testat pentru coronavirus



Cu trei cazuri de COVID-19
confirmate în tot atâtea spitale
gălățene și cu precedentul
focarelor izbucnite la Suceava,
Focșani și Arad, personalul
medical din unitățile sanitare din
Galați se teme pentru propria
siguranță. ● **Remus Basalic**

Sute de amenzi pentru deplasări nejustificate

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

Aproape 200 de amenzi pentru
nejustificarea deplasării în pri-
ma zi de carantină este bilanțul
activității filtrelor de polițiști, jan-
darmi și militari, pe raza județului
Galați. Multe persoane, inclusiv

cu vârste de peste 65 de ani, au
ignorat interdicția de a ieși din
case, mulți declarând că nu știu
ce obligații au și în ce condiții își
pot părăsi domiciliile.

Restricțiile au fost greu dige-
rate de gălățeni de toate vârstele.
Unii nu au avut deloc asupra lor
documente care să le justifice de-

plasarea, iar alții au ieșit din case
în afara intervalului orar la care
le era permis. O altă categorie a
fost cea a celor care au recunos-
cut că, deși știau că trebuie să aibă
declarație privind motivul depla-
sării ori adeverință de la serviciu și
legitimație, după caz, nu le aveau
deoarece nu au considerat nece-

sar, minimalizând posibilele efec-
te ale ieșirii în public și ale riscului
de a fi controlați și amendați.

Cei care nu au reușit să îi
convingă pe polițiști că sunt de
bună-credință au fost amendați,
valoarea totală a sancțiunilor
din prima zi ajungând la 235.000
de lei. » **pag. 05**

05 eveniment
Primarul Ionuț
Pucleanu își donează
salariul spitalelor

07 actual
Ministrul Sănătății,
Victor Costache,
și-a dat demisia

08 social
Secții speciale pentru
tratarea pacienților
cu coronavirus

Toc

editorial
viața liberă

Lupta nu e contra coronavirusului

D.C. PREDESCU
dan@viata-libera.ro

Lupta mondială contra noului coronavirus (COVID-19) nu este de fapt contra coronavirusului în sine, ci o bătălie cu viteza lui de răspândire. Fiind extrem de contagios, în condițiile unei imunități inexistente, noul coronavirus determină practic, prin numărul mare de îmbolnăviri simultane, depășirea capacității spitalelor, astfel că acestea sunt sufocate de noi și noi pacienți, pe care nu mai au cum să-i trateze. Astfel se explică numărul foarte mare de decese din țările puternic afectate, cei care nu mai prind un loc în secțiile de

terapie intensivă fiind, practic, condamnați. Iar pentru cei foarte bătrâni și cu boli grave asociate, această condamnare este egală cu moartea.

Spre exemplu, România are 2.653 de paturi la terapie intensivă și numai 1.361 de ventilatoare pulmonare mecanice, pentru cazurile foarte grave. În momentul de față, doar 18 persoane sunt internate la terapie intensivă, din care numai opt sunt în stare gravă. S-ar putea spune că stăm foarte bine, numai că e clar că suntem abia la începutul răspândirii comunitare a virusului. Spitalele vor fi probabil depășite curând de situație și la noi, așa cum se întâmplă în Italia sau Spania, iar medicii vor fi

nevoiați să aleagă între viață și moarte, prin trierea pacienților cu șanse mici de supraviețuire. Ca exemplu pozitiv, atât cât se poate în situația dată, Germania are mult mai puțini morți, tocmai datorită faptului că dispune de capacități tehnice mult superioare în cadrul spitalelor.

Cât va dura nebunia, e greu de spus. China pare să fi rezolvat situația în circa două luni, luând măsuri militare extrem de dure. Europa, care nu este obișnuită cu așa ceva, ar putea să sufere ceva mai mult. Practic, epidemia se va opri atunci când mare parte din populație va fi imunizată prin... îmbolnăvire,

pentru că, deși cercetătorii din întreaga lume lucrează intens, un vaccin nu poate fi disponibil în viitorul foarte apropiat, din cauza timpului mare necesar pentru testare. Cumva liniștitor este faptul că, pentru 90 la sută din populație, îmbolnăvirea nu este mai periculoasă decât o gripă ceva mai severă. În cazul celor din categorii de risc, însă, singura variantă de a reduce numărul de decese este distribuirea pe o perioadă cât mai lungă a îmbolnăvirilor grave, pentru ca toți sau cât mai mulți să poată fi tratați. Iar singura soluție rațională de a încerca limitarea vitezei de propagare a virusului este să ne reducem fiecare contactele la maximum. Așadar, stați în casă! ●

pe repede
înapoi
După turc, Tătaru

N.R. Acest text este un pamflet și trebuie considerat ca atare.

DĂNUȚ LUNGU
danut@viata-libera.ro

Unii spuneau că-i turc șeful de la Sănătate. O dovedise în cazul Pinte, apoi momentul COVID-19 l-a aranjat pe deplin. Urmează Tătaru, dar e doar un nevinovat joc de cuvinte.

Costache și-a semnat sentința după declarația ineptă de miercuri seară, când anunța că întregul București va fi testat pentru noul coronavirus. Nici nu era posibil, se tocau bani și energie în zadar și nici nu se justifica o asemenea măsură. Au spus-o specialiștii, subsemnatul doar o preia, după ce a trecut-o prin propriul filtru dezinfectat de pe umeri. Ar fi ieșit ca-n taclalele de la colțul blocului: Auzi, îl știi pe Ion, a murit, mă! / Cum, nene, că aseară am vorbit cu el?! Doamne ferește! Mă testai

acum și, până să iasă testul - să presupunem - negativ, îl culegeam din lift. Costache, nici tu nu meriți pensie specială.

Gvernul Orban are o frizură deosebită, aproape că l-am uitat pe discotecarul Orlando. E drept, social-democratul cu umor de bălci are un look modern. Acum suntem conduși de tipii cu părul lăsat lung, cazul lui Cițu, și ușor zburlit, așa cum și-l poartă noul număr 1 de la Ministerul Sănătății.

Cinstit, mă așteptam să facă un pas în față Raed Arafat, mai ales că mutările din Executiv poartă amprenta lui Ludovic. N-am o problemă nici cu domnul Nelu, sper doar să rămânem cât mai mulți cu drept de vot după urgia asta. Cum ar fi fost să se apeleze la așa-numita tehnocrată Sorina? Ah, nu se poate, e bolnăvitoare.

Categoric, a-ți da acordul să urci la manșă în plin război cu virusul chinezesc (să n-aud pe cineva că sună a discriminare, ar însemna să ne tîmpim cu toții, și-așa corectitudinea politică e o mînușă de unică folosință!), e dovadă de curaj. În aceste vremuri e nevoie de inși cu tupeu: acum se joacă cea mai importantă carte din ultimii 30 de ani. Dacă ieșim bine, cei care ne vor scoate vor avea un cec în alb... Și atât, nu-mi doresc completări, mi-s optimist.

Românii care și-au făcut stocuri de declarații tipărite, ca să iasă la cumpărături, gunoi, amantă ori serviciu au fost întorși din drum. Guvernul a schimbat modelul pentru declarația pe propria răspundere. Trebuie tipărită sau scrisă de mână. Alea devenite inutile vor merge la toaletă, că tot e nevoie de hîrtie igienică.

nec plus ultra

Dorul meu
ș-al mîndrei mele

ION ZIMBRU

Dacă-i goală, o văd plină (plină cum o luna goală)...
umbră dezbrăcată (albă) ca mireasa-n catedrală!
Dacă-i veche, o văd nouă (nouă cum o haina veche,
ne-mbrăcată, vreo o dată, de un om fără pereche)!...
Dacă-i rece, o văd caldă (caldă cum o ploaie rece,
vara, când nisipul fierbe, zburdă, zbiară și petrece)!...
Dacă-i fiară, o văd blândă (blândă cum numai o fiară
când îi duci la moarte pui... dar pe ia o zvârli afară)!...

Dacă-i dacă, dacă-i unde... chiar și dacă nu e dacă,
o aștept la revedere în secunda mea săracă,
dar adîncă până-n vârful marelui Nimic, din care
l-am luat pe Tot (în glumă și în șoaptă și-n spinare)...
și îl port prin ceastă clipă, drept povară și osîndă,
să învăț... și niciodată să nu mai poftesc la pîndă...
o aștept, sunt clar, sunt gata... am și ort, și jucărele,
și înalte două doruri: dorul meu și-al mîndrei mele!...

DIN COLECȚIA

„POEZII RĂMASE TABLOU”

sinaxar

27.03.2020

Sf. Muceniță Matroana din
Tesalonic; Sf. Mucenici Filit
și Lidia, soția sa, cu cei 4 fii

maxime

Faceți ceea ce
puteți, cu ceea ce
aveți, acolo unde
sunteți

THEODORE ROOSEVELT

Echipa de serviciu
Responsabil ediție: D.C. Predescu;
Corectura: Ramona Cotârleț,
Persida Vanda Oneadivina
tragedia

Cu mîta-n sac (avertisment)

ION ZIMBRU
redactie@viata-libera.ro

Să nu se mai întîmple niciodată,/ parșivule! Te-am prins cu mîta-n sac! / Puteai să folosești altă metodă! / De data asta, închid ochii, tac! / Te iert, să nu mă crezi lipsit de scrupul, / să nu blestemi făptura mea umană! / Nu-ți dau nici o pedeapsă, nu te judec, / fiindcă nici eu nu-s fără prihană! / Am fost și eu ca tine, altădată... / până și eu am fost surprins la fel! / Nu rezistam tentației, ispitei... / și mă dădeam rotund, pătrat, rebel! / Voiam să am poziție și faimă, / să fiu și eu cum vrei și tu să fii... / și am găsit clemență și-ndurare!

când m-au „ghicit” sub tei, sub iasomie! / cu prada și cu sufletul mai mare/ decât al tău și decât pot să duc... / iar inima-mi bătea ca la ca la dezastru... / parcă eram incendiat pe rug, / parcă eram tocmai în cerul 9, / ba chiar în 10, pot să-ți raporteze... / parcă mâncasem halucinogene! / mă învăTEAM în stilul titirez, / făceam ca pitpalacul, gugustiucul... / ca măcăleandru! / năucit făceam, / citeam catrene ademenitoare, / sfîșite în Ulciorul lui Khayyam, / făceam flic-flac prin răpi și pe sub sălcii, / voiam să aflu toată lumea că/ în toată lumea asta și cealaltă/ nu-i nimenea ca mine... / aăă-hă-hăăăăă! /... Așa-mi era de mare bucuria:/

râdeam, cântam, nu pridideam să tac... / și nu credeam că este o greșală, / că-s cu păcatul și flagrantu-n sac! / Aveam entuziasmul cât batoza... / abia-abia puteam să nu clamez:/ sunt mult mai mare ca-mpăratul roșu, / albastru, galben... bineînțeles, / această pradă-mi pune la-ncercare/ toată ființa, nu cumva s-o pierd, / să nu se „prindă” țafa Cleveteală/ sau ochiul vigilantului Alert! / La școală, de atîta fericire, / citeam-scriam mai bine decât toți... / și nici învățătorul, nenea Hătru, / nu bănuia că-s primul dintre „hoți”! / Nici mama și nici tata nu-și dădură/ vreodată sama că sunt fur...știau/ cum s-a lăsat furată Cleopatra/ și ce-a făcut

spartanul Menelau! / Și nu-mi cereau să spun ce-i cu sclipirea/ din ochii mei, dacă ascund ceva... / iar inima-mi, sărmana, cât bostanul, / vai, ce frumos și sincopat bătea! /... Desigur, mi s-a spus întotdeauna, / când eram prins cu prada în spinare:/ „Să nu se mai întîmple niciodată!”... / și mi-o luau, și îmi dădeau iertare! / Plin de amar și fără alinare, / plîngeam în sus, cu lacrimi catedrale... / și cred că s-auzea până la Cer, / cum se aud și lacrimile tale! /... Acum... (deci, așadar și prin urmare)... ești un iertat! ai grijă! fii avan! / să nu se mai întîmple niciodată, / deșteptule, frumosule Motan! /... ●

LA SPITALUL DE BOLI INFECȚIOASE GALAȚI ● TEMERI

Personalul medical cere să fie testat pentru coronavirus

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Cu trei cazuri de COVID-19 confirmate în tot atâtea spitale gălățene și cu precedentul focarelor izbucnite la Suceava, Focșani și Arad, personalul medical din unitățile sanitare cu paturi din Galați spune că se teme pentru propria siguranță. Angajații care au intrat în contact cu bolnavii de COVID-19 cer să fie testați pentru coronavirus, chiar dacă nu prezintă simptome. Autoritățile răspund că acest lucru nu este posibil, după metodologia actuală.

Pe 13 martie, vineri seară, un autocar sosea la Galați din Turcia. În mașină erau 39 de persoane - cadre medicale sau foste cadre medicale, care se întorceau dintr-o excursie. La puțin peste o săptămână de la acest moment, trei dintre excursioniste erau depistate pozitiv cu COVID-19: o asistentă de la Spitalul de Copii, o biochimistă de la Spitalul Județean și o infirmieră de la Boli Infecțioase.

Direcția de Sănătate Publică (DSP) Galați a început anchete epidemiologice pentru fiecare dintre pacienți, pentru a vedea cu cine au intrat în contact din momentul sosirii la Galați.

La Spitalul de Boli Infecțioase, de exemplu, 20 de colegi ai infirmierei au primit recomandarea de izolare la domiciliu. Angajații spitalului rămăși încă la serviciu spun că și ei au intrat în contact cu infirmiera bolnavă, motiv pentru care cer să fie testați.

„Tot personalul este îngrijorat”

„Suntem asistente la Spitalul de Boli Infecțioase. Avem o colegă testată pozitiv cu COVID-19. Aceasta a intrat în contact cu 70 la sută din personalul medical, dar conducerea spitalului refuză să ne testeze. Spun că nu ne pot testa pentru că s-a schimbat

metodologia și ne cheamă în continuare la serviciu. Au izolat la domiciliu doar persoanele care un intrat în contact direct și nu au purtat mască. Cele care am avut mască chirurgicală mergem în continuare la serviciu. Au zis că ne testează doar dacă avem simptome. Tot personalul este îngrijorat. Vă rugăm să ne ajutați. Din trei secții, a rămas personalul dintr-o singură secție pentru a deservi tot spitalul. E o situație reală și gravă”, este mesajul transmis redacției de un grup de asistente de la Spitalul de Boli Infecțioase Galați.

De cealaltă parte, conducerea spitalului spune că metodologia intrată în vigoare pe 24 martie nu permite testarea persoanelor asimptomatice. „La categoria de persoane care nu fac obiectul testării pentru coronavirus intră și contacții asimptomatici ai cazurilor confirmate, inclusiv personalul medico-sanitar. Pentru aceștia, se recomandă autoizolare la domiciliu timp de 14 zile și testare ulterioară, în cazul apariției simptomatologiei conforme definiției de caz pentru coronavirus. Astfel, potrivit metodologiei, personalul medical asimptomatic din spital nu poate fi testat de către DSP Galați”, a declarat, pentru „Viața liberă”, dr. Mihaela Debita, managerul Spitalului de Boli Infecțioase Galați.

Sindicatul cer testarea tuturor cadrelor medicale

La rândul său, Federația „Solidaritatea Sanitară” solicită de urgență testarea cadrelor medicale care au intrat în contact cu bolnavi confirmați cu COVID-19 și cu suspecți de coronavirus. De asemenea, organizația sindicală cere testarea tuturor angajaților din sistemul sanitar, se menționează într-un comunicat de presă.

Sindicaliștii mai atrag atenția că infectarea în masă a cadrelor medicale nu poate fi oprită, în absența acestor testări. „În forma



● Apel al angajaților de la Spitalul de Boli Infecțioase Galați foto T. Miron



inițială a metodologiei de supraveghere a sindromului respirator acut cu noul coronavirus (COVID-19) era prevăzută testarea tuturor salariaților contacți, simptomatici și asimptomatici. Această situație ne întărește suspiciunea existenței unei intenții ascunse a guvernanților de a practica imunitatea forțată a salariaților din

Sănătate, prin încălcarea dreptului acestora la protecția sănătății și a securității în muncă. Federația „Solidaritatea Sanitară” respinge categoric o astfel de procedură, ea încălcând în mod grav drepturile fundamentale ale salariaților și ale membrilor familiilor acestora”, se menționează în comunicat. ●

Unde sunt amplasate radarele

TRAFIC. Astăzi, 27 martie, radarele Poliției Rutiere vor fi amplasate, în municipiul Galați, pe străzile Uzina de Apă, Drumul de Centură și Calea Smârdan. Șoferii care au drum în județ vor fi monitorizați pe DN 25, în localitățile Independența și

Barcea, pe DN 24D la Bălăbănești, iar pe DN 26 în localitățile Frumușița și Măstăcani. Pe DE 581, o autospecială cu radar va fi amplasată pe raza localității Berheci, iar pe DJ 251, la Cuza Vodă și Costache Negri. ● **M. Constandache**



ALOCĂRILE FINANCIARE PENTRU BISERICI ȘI SPORT, RETRASE DE PE ORDINEA DE ZI

AMÂNARE. Cele 19 proiecte de hotărâre privind alocarea unor sume de bani de la bugetul local pentru biserici au fost scoase din platforma consilierilor locali și, implicit de pe ordinea de zi a ședinței Consiliului Local de joi, 26 martie. De asemenea, nu s-au mai regăsit pe ordinea de zi nici cele 12 proiecte de hotărâre privind finanțarea unor cluburi sportive. Motivele retragerii le-am aflat de la primul municipiului Galați, Ionuț Pucleanu: „Bani de sport și cei pentru biserici rămân prevăzuți în bugetul local cu această destinație, doar că nu era oportun momentul unei astfel de alocări. Este doar o amânare. Alocarea banilor va fi analizată într-o ședință ulterioară, după ce trecem de această perioadă mai puțin plăcută”, ne-a declarat edilul-șef. Primarul a ținut să ne asigure că există suficienți bani în bugetul local, că în mare parte au fost acoperite nevoile și solicitările primite de la unitățile spitalicești din subordinea municipalității și că nu există probleme în a mai alocă și alte sume, dacă acestea vor fi necesare. ● **A.M.**

DOCUMENT FALS
DESCOPERIT LA
FRONTIERĂ

ANCHETĂ. Un cetățean ucrainean, în vârstă de 59 de ani, care conducea un ansamblu rutier format dintr-un cap tractor marca Mercedes și o remorcă, înmatriculate în Ucraina, s-a prezentat, pentru efectuarea formalităților de control, în Punctul de Trecere a Frontierei Galați rutier. La control, bărbatul a prezentat, pe lângă documentele de identitate, un certificat de competență profesională pentru transport internațional de mărfuri. Având suspiciuni cu privire la autenticitatea certificatului respectiv, polițiștii de frontieră au efectuat verificări suplimentare și au constatat că acesta nu îndeplinește condițiile de formă și fond ale unui autentic, fiind fals. În cauză, polițiștii efectuează cercetări sub aspectul săvârșirii infracțiunilor de fals material în înscrisuri oficiale și uz de fals, la finalizare urmând a fi dispuse măsurile legale care se impun. ● **T.M.**

Donatie de 2,5 milioane de lei pentru spitale



► Echipamentele de protecție sunt distribuite pe fiecare secție în parte

ÎN PLINĂ CRIZĂ ● **SPITAL**

Echipamente de protecție sunt, dar nu de la minister

TEODORA MIRON
teodora@viata-libera.ro

În plină criză, cu zeci de medici din întreaga țară care au contractat coronavirus de la pacienți, criza materialelor de protecție a devenit subiect de controverse. Deși, inclusiv la Galați, există voci care susțin că medicii și asistentele nu au astfel de materiale, conducerea Spitalului Clinic de Urgență „Sf. Apostol Andrei” susține că stocul existent în unitatea medicală ajunge pentru cel puțin o săptămână.

Mai mult, există contracte semnate și promisiuni ferme că stocul

de materiale de protecție va fi suplimentat. Chiar ieri, la Spitalul Județean a ajuns un transport cu măști de protecție. "Astăzi avem toate echipamentele necesare și trebuie să mai primim 56.000 de măști chirurgicale de la Unifarm, de luni ne tot promit că vin, dar se pare că vor ajunge astăzi sau mâine, mănuși chirurgicale avem comenzi de 119.286. Avem comenzi certe, avem promisiuni, chiar ieri domnul secretar de stat Arafat ne-a anunțat că au venit avioanele din străinătate cu echipamentele de protecție, atât pentru spital, cât și pentru UPU. Ieri, la UPU, au fost aduse, de cei de la ISU, 200 de măști ffp2, 100 de măști ffp3 și 50 de combinezoane, urmând să mai primim

în cursul zilei de vineri și alte materiale, tot de la ISU. La dezinfectanți, avem comenzi de 80.345 de litri și avem de primit de la Unifarm 20.000 de litri. Alți furnizori ne-au anunțat deja că ne vor trimite vineri 12.000 de măști, furnizori locali, pentru că nu ne lăsăm doar în comenzile de la Unifarm", ne-a declarat Alina Dobrea, managerul Spitalului Județean Galați.

Totodată, Alina Dobrea a explicat că medicii și asistentele primesc suficiente materiale de protecție, la fiecare tură, pentru a nu se pune în pericol. "Un cadru medical va avea acces la trei sau patru măști pe zi, nu schimbăm masca la fiecare pacient deoarece încă nu avem pacienți confirmați.

Nu este adevărat că un cadru medical primește două măști și o pereche de mănuși pe o gardă, primesc câte trei, patru perechi", a adăugat managerul unității medicale.

Din fericire, Ministerul Sănătății a început să adauge pe lista spitalelor care au nevoie de dotări și unitățile medicale din Galați. "Consumurile sunt foarte mari. Nu știu dacă știți, dar Spitalul Județean Galați este cel care absoarbe și cazurile de la Brăila. Ministerul nu ne-a ajutat foarte tare. Până astăzi, nu am avut nimic. Astăzi am primit din partea ministerului ceva măști, restul au fost prin cofinanțare și Consiliul Județean", ne-a declarat prof. dr. Dorel Firescu. ●

Bani pentru dotarea spitalelor din subordinea Primăriei

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

Peste 5 milioane de lei au fost alocate în ultima perioadă, potrivit primarului Ionuț Pucleanu, pentru achiziția materialelor și a aparatelor necesare spitalelor, în lupta împotriva coronavirusului. Este vorba despre 14 ventilatoare pentru intubarea pacienților în stare gravă și o linie PCR-RT pentru depistarea coronavirusului, la Spitalul Clinic de Urgență pentru Copii, și de containere și

echipamente pentru triaj la Spitalul "Buna Vestire", dar și de materiale sanitare.



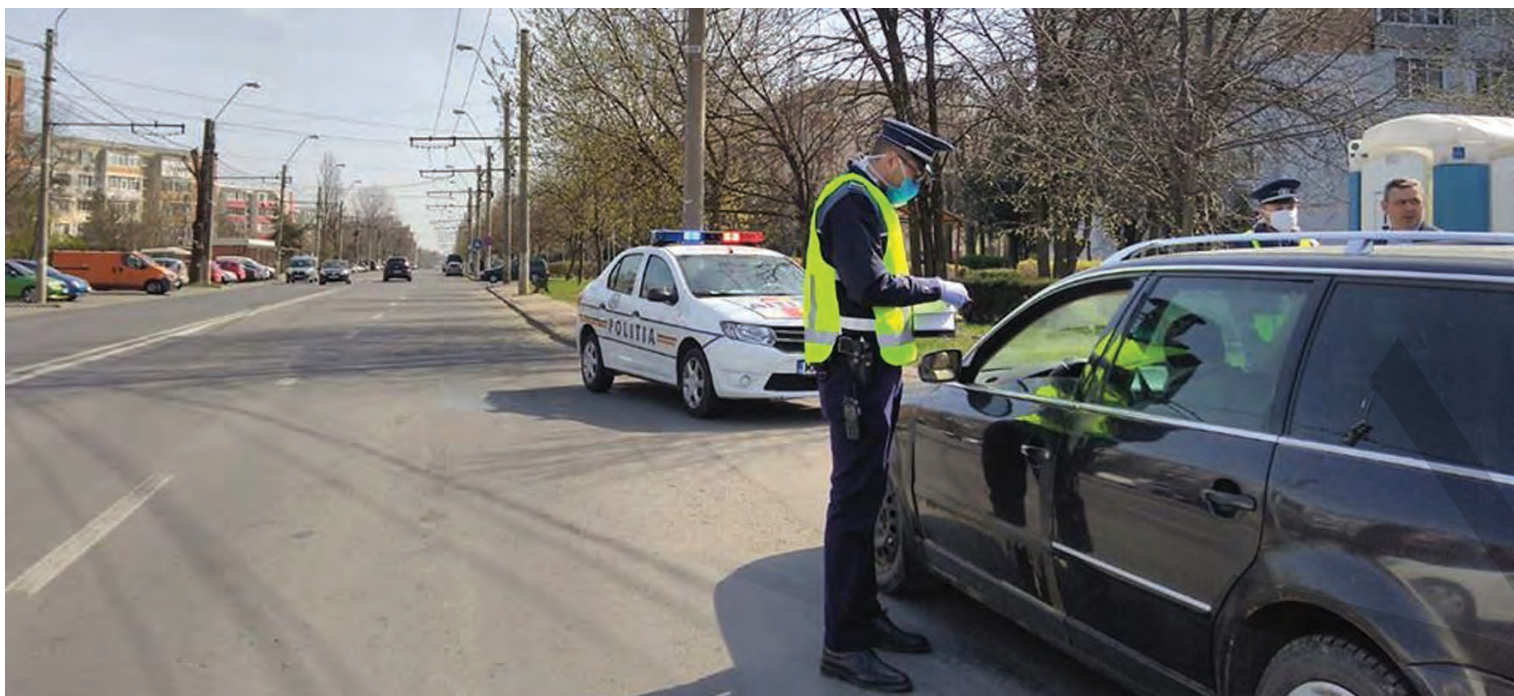
"Dintre aceste 14 ventilatoare, zece pot fi folosite și la adulți, iar patru sunt optimizate pentru a fi folosite strict pentru cei mici. Sper să reușim să achiziționăm un sistem de termoscanare pentru fiecare spital în parte. Aceste camere vor avea capacitatea de a măsura în timp real temperatura corporală a tuturor celor aflați în raza de acțiune, putând fi identificați mult mai ușor cei susceptibili de a fi fost infectați cu coronavirus", a spus primarul.

Iată ce afirmă edilul-șef în ceea ce privește stocurile de materiale de protecție din spitalele gălățene subordonate Primăriei: "Deocamdată, suntem bine, dar sper din tot sufletul ca guvernul să găsească o soluție atât administrativă, cât și medicală pentru a da drumul mașinilor blocate la vamă cu produse atât de necesare, pentru că încet-încet ne ducem către zona roșie. Facem tot ce ne stă în putință pentru ca aceste bunuri să nu lipsească niciunui spital, nu doar celor din subordinea Primăriei". ●

AJUTOR. Banca Comercială Română (BCR) mobilizează 2,5 milioane de lei pentru lupta împotriva pandemiei COVID-19, sumele urmând să ajungă la spitale, comunități și ONG-uri, conform unui comunicat al instituției. Banca menționează că banii sunt deja direcționați către spitalele

locale, comunitățile și ONG-urile implicate în procurarea și colectarea materialelor sanitare, sprijinul persoanelor vulnerabile - în special cele în vârstă și fără ajutor, în educația privind prevenția și protejarea oamenilor, dar și către eforturile de a asigura învățământ de la distanță. ● **O.A.C.**





SUTE DE AMENZI PENTRU DEPLASĂRI NEJUSTIFICATE ● **CONTROALE**

Carantina ne obligă să avem bilet de voie și motiv bun

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

Aproape 200 de amenzi pentru nejustificarea deplasării în prima zi de carantină este bilanțul activității filtrelor de polițiști, jandarmi și militari, pe raza județului Galați. Multe persoane, inclusiv din categoria celor drastic vizate de prevederile Ordonanței Militare, respectiv cei cu vârste de peste 65 de ani, au ignorat interdicția de a ieși din case, mulți declarând că nu știu ce obligații au și în ce condiții își pot părăsi domiciliile. În schimb, cei izolați par să-și fi învățat lecția.

Prima zi de carantină severă a demonstrat, și la Galați, la fel ca în toată țara, că regulile, oricât de imperative, sunt greu de implementat și însușit de către populație. Restricțiile și mai severe privind posibilitatea de deplasare impuse prin Ordonanța Militară au fost greu digerate de gălățeni de toate vârstele. Unii nu au avut deloc asupra lor documente care să le justifice deplasarea, iar alții au ieșit din case în afara intervalului orar la care le era permis să circule pe străzi. O altă categorie a fost cea a celor care au recunoscut că, deși știau că trebuie să aibă declarație privind motivul deplasării ori adeverință de la locul de muncă, după caz, nu le aveau deoarece nu au considerat necesar, minimalizând posibilele



efecte ale ieșirii în public, dar și ale riscului de a fi controlați serios și amendați.

Aproape 200 dintre cei controlați nu au reușit să îi convingă pe polițiști că sunt de bună-credință și au fost amendați, valoarea totală a sancțiunilor ajungând în jurul sumei de 235.000 de lei.

Reamintim că, potrivit Ordonanței Militare nr. 3 s-a instituit restricția privind deplasarea persoanelor fizice pe întreg teritoriul României, cu următoarele excepții: deplasări la locul de muncă, pentru cumpărături urgente și de strictă necesitate, pentru asistență medicală ce nu

poate fi amănată sau realizată la distanță, pentru acordarea de sprijin unei persoane vulnerabile, precum și activitățile în zona de domiciliu, de genul mișcare în aer liber sau plimbarea animalelor de companie. La orice deplasare, persoanele trebuie să aibă asupra lor cartea de identitate și, după caz, legitimația de serviciu, adeverință de la angajator ori declarație pe proprie răspundere, în care să fie menționate datele de identificare și scopul deplasării. Persoanele de 65 de ani au voie să iasă doar în intervalul orar 11,00-13,00, cu respectarea aceluiași condiții privind actele, excepție

făcând deplasările în scop profesional pentru cei care muncesc ori pentru cei care prestează activități agricole.

Izolații s-au cumințit

Sub spectrul unor amenzi usturătoare, care pot ajunge până la 5.000 de lei dacă sunt aplicate în baza Ordonanței Militare nr. 2, dar și al internării forțate într-un centru de carantină, persoanele izolate din județul Galați par să-și fi învățat lecția. În prima zi de carantină, controalele făcute de autorități nu s-au soldat cu nicio amendă. "În cursul zilei de 25 martie, forțele de ordine au acționat în sistem integrat, în echipe mixte alcătuite din polițiști, jandarmi și polițiști locali, pentru impunerea normelor legale instituite pe perioada stării de urgență. Astfel, peste 330 de polițiști din cadrul IPJ Galați au desfășurat misiuni specifice, în contextul prevenirii și combaterii răspândirii COVID-19. A fost verificat modul de respectare a măsurii de izolare în cazul a peste 1.200 de persoane și 330 de societăți comerciale au fost controlate, din perspectiva respectării interdicțiilor instituite", precizează cms. șef Gabriela Costin, purtătorul de cuvânt al IPJ Galați.

În prezent, în județul Galați, 3.870 de persoane sunt în autoizolare la domiciliu și 92 de persoane se află în carantină instituționalizată. ● foto IPJ Galați

PRIMARUL IONUȚ PUCHEANU ÎȘI DONEAZĂ SALARIUL SPITALELOR

GEST. Primarul municipiului Galați, Ionuț Pucleanu, a anunțat ieri, că își donează spitalelor salariul pe luna în curs. Este vorba, potrivit datelor furnizate la solicitarea noastră, despre suma de 10.900 de lei net, care va ajunge cel mai probabil, la Spitalul de Copii. „Am luat decizia de a-mi dona salariul de pe luna aceasta pentru a putea fi cumpărate produsele atât de necesare spitalelor. Bani mei vor ajunge, cel mai probabil, la Spitalul de Copii, care, la fel ca și celelalte spitale, are nevoie de produse cât mai rapid și de o cât mai bună calitate. Sper ca gestul meu să fie urmat și de ceilalți colegi ai mei, din conducerea Primăriei, din partid sau din rândul consilierilor locali. Este o situație deosebită și ar trebui să ne comportăm ca atare”, a spus Pucleanu. ● A.M.

4,5454
franc elvețian

4,8345
euro

4,4143
dolar

229,2882
gram aur

PACHETE PENTRU PESTE 500 DE VÂRSTNICI FĂRĂ APARTINĂTORI

SPRIJIN. Pentru cele 545 de persoane cu vârsta de peste 65 de ani, fără aparținători, sunt pregătite, pentru a fi livrate, pachete cu produsele necesare traiului pentru cel puțin o săptămână. Anunțul a fost făcut de primarul Galațiului, Ionuț Pucleanu: „Am avut o discuție cu un grup de inițiativă locală, format din cei ce s-au oferit voluntar să ducă aceste pachete. Puteam să le livrăm de miercuri, dar ne-am oprit pentru că în presă au fost vehiculate tot felul de dosare penale pentru că cei care au dus astfel de pachete nu erau protejați cum trebuie. Ne vor parveni toate echipamentele necesare, pentru a nu pune în pericol sănătatea nimănui, și cel târziu vineri vom începe distribuirea produselor. Pachetele conțin alimente neperisabile - conserve, făină, mălai, ulei, tot ce e necesar traiului - care să asigure o perioadă de minimum șapte zile. Acolo unde există o situație mai deosebită, acești oameni inimoși, care încearcă să ne ajute, vor putea face cumpărături în numele cetățenilor, decontate la livrare”, a precizat primarul. Acesta și-a reiterat rugămintea față de gălățeni să se informeze din surse sigure, să respecte toate măsurile dispuse și regulile de igienă, astfel încât să trecem cu toții cu bine peste această perioadă. ● **A. M.**

Mașina nu se spală pe domeniul public

COVID-19, LA NIVEL NAȚIONAL ● **STATISTICI**

România are peste 1.000 de îmbolnăviri și 18 decese

TEODORA MIRON
teodora@viata-libera.ro

Grupul de Comunicare Strategică a anunțat că, până pe 26 martie, la ora 13,00, pe teritoriul României au fost confirmate 1.029 de cazuri de persoane infectate cu virusul COVID-19 (coronavirus), 94 dintre ele fiind declarate vindecate și externate (53 la Timișoara, 28 la București, 6 la Craiova, 5 la Constanța, una la Cluj și una la Iași).

Conform sursei citate, din nefericire, 18 persoane diagnosticate cu infecție cu COVID-19 și cu boli cronice preexistente, internate în spitale din Craiova, București, Iași, Suceava, Arad, Bacău, Cluj și Timișoara, au decedat. Trebuie precizat faptul că, de la

ultima informare transmisă de Grupul de Comunicare Strategică, au fost înregistrate 123 de noi cazuri de îmbolnăvire. Pacienții nou-confirmați au vârste cuprinse între 7 și 87 de ani.

"Una dintre persoanele diagnosticate cu COVID-19 este jandarm la Direcția Generală de Jandarmi a municipiului București, care a contractat virusul în cadru familial. La nivelul unității au fost luate de urgență toate măsurile necesare referitoare la izolarea, atât a jandarmului în cauză, cât și a celor cu care a intrat în contact, conform procedurii anchetei epidemiologice, încă din faza în care era doar suspect", a menționat Grupul de Comunicare Strategică.

Nu doar numărul celor diagnosticați cu COVID-19 a crescut, ci și cel al bolnavilor aflați



Printre cei diagnosticați se numără și un jandarm

în stare gravă. "La ATI sunt internați 29 de pacienți, din care 23 în stare gravă. Starea de sănătate a celorlalți pacienți este bună, staționară", spun cei de la Grupul de Comunicare Strategică.

Pe teritoriul României, în carantină instituționalizată sunt 6.151 de persoane. Alte 110.042 de persoane sunt în izolare la domiciliu și se află sub monitorizare

medicală. În județul Galați, 92 de persoane se află în carantină, iar 3.870 de persoane sunt în izolare la domiciliu. Totodată, la nivelul județului, 1.224 de persoane au finalizat perioada de 14 zile de izolare.

Până joi, la ora 13,00, la nivel național, au fost prelucrate 15.998 de teste, din care 823 în unități medicale private. ●

Măsuri de protecție la Damen Galați



VIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Măsuri de combatere a răspândirii coronavirusului au fost luate și în Șantierul Naval Damen Galați, companie cu aproape 2.500 de angajați, la care se adaugă câteva sute de salariați, angajați ai

unor subcontractori. „Toate zonele și suprafețele de acces sunt dezinfectate zilnic conform unor grafice/ protoale stricte și toate departamentele/ secțiile dispun de materiale igienico-sanitare, dezinfectanți, săpun, măști și mănuși de protecție. Pentru detectarea oricărei suspiciuni de infecție cu viru-

sul COVID-19, a fost implementat un protocol de comunicare/ anunțare a cazurilor potențiale”, se precizează într-un comunicat de presă al SN Damen Galați.

Din planul de măsuri mai fac parte suplimentarea curselor-convenție pentru angajați, pentru a evita aglomerația, folo-

sirea platformelor online pentru derularea unor activități, lucrul în ture. De asemenea, pauza de masă urmează o schemă prestabilită, potrivit căreia servirea mesei se face de către o singură persoană la o masă, urmată de o pauză de 10 minute între serviri, pentru dezinfecție.

Toți vizitatorii (inclusiv furnizorii) sunt verificați la intrarea în incinta companiei, prin intermediul completării unui formular de evaluare pe propria răspundere, solicitându-se, de asemenea, purtarea de măști și mănuși de protecție.

Nu în ultimul rând, au fost interzise deplasările în interes de serviciu în străinătate pentru toți angajații, iar pentru orice vizitator străin s-a dispus măsura autoizolării în Galați timp de 14 zile, cu excepția cazului în care această măsură a fost luată de autorități la trecerea frontierei. ●

AMENDĂ. În timpul unei acțiuni de patrulare, polițiștii locali din cadrul Serviciului de Protecție a Mediului au constatat că numitul P.T. își spăla autoturismul pe zona verde aferentă laturii de vest a Lacului Brateș, distrugând astfel,

prin poluare cu ape reziduale, o suprafață de aproximativ șase metri pătrați. Acesta a fost sancționat contravențional, cu o amendă în valoare de 500 de lei, în conformitate cu prevederile Legii 24/2007. ● **T. M.**





DUPĂ CE VICTOR COSTACHE ȘI-A DAT DEMISIA ● NUMIRE

Nelu Tătaru, interimar la Ministerul Sănătății

TEODORA MIRON
teodora@viata-libera.ro

Premierul Ludovic Orban i-a transmis președintelui Klaus Iohannis demisia lui Victor Costache din funcția de ministru al Sănătății, pentru ca șeful statului să emită decretul de revocare. Orban l-a propus pe Nelu Tătaru în funcția de șef al Sănătății, propunere care a și fost semnată de președintele Klaus Iohannis.

"În cursul acestei dimineți (joi - n.r.), domnul Victor Costache și-a prezentat demisia din funcția de

ministru al Sănătății, din motive personale și profesionale. Am luat act de această demisie și o voi transmite președintelui României pentru a putea să se emită decretul de revocare. Aproape cinci luni, Victor Costache a făcut parte din guvernul pe care îl conduc. Am făcut echipă și împreună am luat o serie de decizii importante, benefice pentru sistemul medical. Regret demisia domnului ministru. Pe de altă parte, o înțeleg și îi mulțumesc pentru buna colaborare. În ceea ce privește funcția de ministru al Sănătății, îl voi propune domnului Iohannis pe domnul secretar de stat Nelu Tă-

taru", a spus Orban, imediat după demisia lui Costache.

Premierul a adăugat că Executivul se concentrează pe întărirea direcțiilor de sănătate publică, implicit pe creșterea vitezei de derulare a anchetelor epidemiologice. "Institutul Național de Sănătate Publică (INSP), în baza recomandărilor Comisiei Europene, a instituit un sistem de diagnosticare, stabilind prioritățile. Toate prioritățile rămân valabile. Continuăm să aplicăm aceste reguli stabilite de INSP. Urmărim apărarea spitalelor, procurarea de urgență a materialelor necesare pentru protecția medicilor", a afirmat Orban.

Șeful Executivului a declarat că este pus în practică planul de pregătire a spitalelor pentru pacienții infectați. "Păstrăm strategia stabilită. Îi asigur pe toți românii că Guvenul, Ministerul Sănătății, toate instituțiile își fac datoria cu devotament și au ca principal obiectiv apărarea vieții și sănătății cetățenilor României", a mai spus liderul de la Palatul Victoria.

Victor Costache și-a dat demisia joi, în plină epidemie de coronavirus în România, iar președintele Klaus Iohannis a semnat decretul prin care Nelu Tătaru a preluat, ca interimar, conducerea Ministerului Sănătății. ●

speculă

Comercianții pot limita cantitatea de produse achiziționate de o persoană

TEODORA MIRON
teodora@viata-libera.ro

Consiliul Concurenței a recomandat joi firmelor o serie de măsuri pentru menținerea echilibrului pieței. "Pentru a reduce riscul de speculă și pentru a permite mai multor consumatori să se aprovizioneze, comercianții pot limita cantitățile de produse esențiale achiziționate de o singură persoană/ pe un singur

bon și își pot modifica programul de funcționare", se arată într-un comunicat al Consiliului Concurenței.

De asemenea, producătorii își pot stabili prețuri maxime pentru produsele lor. "În același timp, producătorii pot stabili prețuri maxime pentru produsele lor, ceea ce ar putea limita creșterea nejustificată a prețurilor la nivelul distribuției. Platformele de comercializare

online pot monitoriza variațiile prețurilor produselor esențiale și pot adopta o politică de limitare a creșterilor nejustificate ale acestora sau pot suspenda vânzarea anumitor produse, dacă există suspiciuni de abuz", se mai arată în comunicat.

Consiliul Concurenței susține că aceste recomandări se înscriu în Politica comună adoptată de Comisia Europeană și Autoritățile Naționale de Concurență, pri-

vind aplicarea regulilor de concurență în timpul crizei provocate de coronavirus.

Cu toate acestea, autoritatea atrage atenția că nu trebuie folosită această situație de criză pentru a crește prețurile fără o justificare obiectivă, pentru a face schimb de informații sensibile (prețurile practice, politica comercială), pentru a exclude concurenți de pe piață sau pentru a abuza de poziția dominantă. ●

VALABILITATEA ROVINIETEI NU SE PRELUNGESTE



ANUNȚ. Compania Națională de Administrare a Infrastructurii Rutiere (CNAIR) anunță că valabilitatea rovinietei nu se prelungește automat în perioada stării de urgență, ca în cazul unor documente eliberate de autoritățile publice, și că acestea expiră în ultima zi pentru care a fost achitat tariful. Potrivit unui comunicat al Companiei Naționale de Administrare a Infrastructurii Rutiere (CNAIR), rovinietele nu intră în categoria documentelor eliberate de autoritățile publice. Precizările au fost făcute în contextul în care CNAIR a înregistrat mai multe întrebări din partea oamenilor pe acest subiect. "Având în vedere informațiile apărute în spațiul public și întrebările primite în această perioadă cu privire la menținerea valabilității rovinietelor care expiră în perioada stării de urgență, CNAIR informează utilizatorii rețelei de drumuri naționale și autostrăzi că rovinietele nu se încadrează în categoria <documentelor eliberate de autoritățile publice>, motiv pentru care valabilitatea acestora încetează la sfârșitul ultimei zile a perioadei pentru care a fost achitat tariful", se arată în comunicat. ● **T.M.**

Campanii pentru rambursarea rapidă a TVA

TAXE. ANAF a anunțat că a demarat campanii pentru a promova plata taxelor de către marii contribuabili, în contextul provocărilor economice actuale și că tratează cu „maximă operativitate” solicitările contribuabililor care au de primit TVA, potrivit unui comunicat. Totodată, în

vederea creșterii conformării voluntare, inspectorii ANAF au derulat o campanie în rândul contribuabililor semnificativi ca pondere a sumelor declarate și achitate la bugetul general consolidat, aceștia fiind întrebați cu ce probleme de ordin fiscal se confruntă în această perioadă. ● **T.M.**



PREȚURILE
AGRO-
ALIMENTARE
ÎNCEP SĂ REVINĂ
LA NORMAL

REDRESARE. Prețurile au crescut brusc la aproape toate produsele de bază, în data de 17 martie, dar majoritatea dintre aceste prețuri, mai puțin mărfurile care vin din import, au revenit la valorile inițiale în 19 și 24 martie, a declarat ministrul Agriculturii, Adrian Oros. "Prin Direcțiile Agricole Județene, am declanșat o acțiune de monitorizare a prețurilor la raft. Și am luat majoritatea retailerilor



mari, lanțurile de magazine. (...) Nu contest că în anumite magazine de cartier sau în anumite piețe, unii indivizi nu au încercat și nu au reușit să facă speculă și, la un moment dat, să crească aceste prețuri, dar pe termen lung am constatat că într-o săptămână, chiar dacă la început prețurile au crescut brusc și au speriat lumea, ele au coborât simțitor, din două motive, spunem noi (...) La declanșarea crizei toată lumea a alergat și a făcut stocuri, iar apoi cumpărăturile au devenit din ce în ce mai puține. În paralel s-au închis și restaurantele și fast-food-urile", a explicat Oros. El a precizat că în prezent există producători de toate categoriile, atât legumicultori, cât și producători de carne, care spun că au marfă, au stocuri și nimeni nu mai cere. ● **O.A.C.**

Țigări de
contrabandă,
vândute
la chioșc

CONTROL. În urma unui control efectuat la o societate comercială cu punct de lucru în Galați, pe bulevardul Milcov, polițiștii locali din cadrul Serviciului Control Activități Comerciale au constatat că în locația respectivă se comercializau țigări, fără ca operatorul

economic să dețină acte de proveniență. Persoana juridică a fost sancționată contravențional, cu o amendă în valoare de 2.000 de lei, iar marfa comercializată a fost ridicată în vederea confiscării și depusă la Camera Corpurilor Delicte de la sediul Poliției Locale Galați. ● **T.M.**

SECȚII SPECIALE PENTRU TRATAREA PACIENȚILOR CU CORONAVIRUS ● **PLAN**Cabinetele din Policlinică
funcționează pentru
urgențe

● Pacienții așteaptă la ușă pentru a putea primi rețetele

TEODORA MIRON
teodora@viata-libera.ro

După ce au interzis autorităților din fiecare județ să mai ofere informații despre bolnavii cu coronavirus, precum numărul îmbolnăvirilor, câte teste au fost prelevate sau lucrate, oficialii de la București fac metodologii, care se schimbă de la o zi la alta.

Astfel, după ce s-a spus că la Spitalul Județean vor fi externăți toți pacienții non-urgenți și se va pregăti spitalul și ambulatoriul pentru primirea persoanelor cu

suspiciune de coronavirus, lucrurile s-au schimbat. Mai exact, ambulatoriul Spitalului Județean se va închide, dar doar parțial, și se va transforma în spațiu pentru suspecții de coronavirus.

"În cadrul videoconferinței de miercuri cu secretarul de stat Raed Arafat, ni s-a impus ca specializările oncologie, hematologie, radioterapie și toate specializările chirurgicale să rămână cu cabinetele deschise. Deci, etajul 1 din ambulatoriu va rămâne cu cabinetele deschise pentru consultații chirurgicale, oncologice, hemofiliile și diabet. Etajele 2 și 3 din ambulatoriu

se vor transforma, în viitorul apropiat, așteptăm aprobările, în secții pentru suspecții de coronavirus. De asemenea, etajul 1 de la spital, secția de arși va fi secție de ATI, cu circuit separat pentru pacienții suspecți de COVID-19. Totodată, Spitalul CFR și Spitalul din Tecuci au fost declarate spitale suport pentru Spitalul Județean", ne-a declarat Alina Dobrea, managerul Spitalului Județean Galați.

Medicii gălățeni se pregătesc pentru a prelua și pacienți cu coronavirus, nu doar suspecți. Tocmai de aceea, măsurile sunt luate treptat și cu mare atenție. "Ne pregătim

pentru tot ce poate fi mai rău, pentru un prim val de infectați, care vor avea o cale de acces separată față de restul bolnavilor. Cei care necesită suport de terapie intensivă au rezervate patru saloane, iar secția de arși a fost destinată, din momentul ăsta, numai pentru infecțiile cu COVID-19 care necesită suport de terapie intensivă", a explicat prof. dr. Dorel Firescu.

Așadar, cei care au urgențe medicale de chirurgie, oncologie, hematologie și radioterapie se pot adresa, în continuare, cabinetelor din Policlinica Spitalului Județean. ●

efecte

La Mangalia, Damen trimite primii oameni în șomaj tehnic

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

La Șantierul Naval Damen Mangalia au fost trimiși în șomaj tehnic aproximativ 500 de angajați, din cauza sincopelor care au apărut în furnizarea echipamentelor din import pentru navele aflate în construcție. Potrivit unor surse din cadrul companiei, muncitorii urmează să intre în șomaj tehnic prin rotație, pe o durată de două săptămâni. De asemenea, la nivelul



șantierului a fost adoptat un plan de măsuri pentru prevenirea riscului infectării cu corona-

virus, printre care se număr organizarea lucrului în mai multe ture, restricționarea accesului în unitate, dezinfecție, control medical periodic etc.

SN Damen Mangalia are în prezent aproape 2.100 de angajați și are în lucru șapte nave, printre care se numără și modernizările la remorcherul multifuncțional „Perseus”, aparținând Administrației Fluviale Dunărea de Jos (AFDJ) Galați.

Potrivit sursei citate, în Șantierul Naval Damen Galați nu se

intenționează, deocamdată cel puțin, trimiterea angajaților în șomaj tehnic. Desigur, lucrurile depind foarte mult de modul în care se va manifesta, la Galați, epidemia de coronavirus.

La SN Damen Galați se află în prezent în construcție una dintre cele mai importante comenzi din istoria construcțiilor navale, respectiv spărgătorul de gheață „Nuyina”, destinat Diviziei Antarctice Australiene, nava urmând să fie livrată chiar în cursul acestui an. ●

PSIHOLOGUL SPORTIV IRINA ANDA BODNARIU ● INTERVIU

„Trebuie să demonstrăm că suntem flexibili în gândire“

SONIA BACIU
sonia.baciu@viata-libera.ro

Orice sportiv este înainte de toate om, cu limitele și calitățile proprii, cu experiența sa unică de viață. Până a ajunge să lucrezi pe motivația și pe aspectele ce țin de performanța sportivului, este nevoie să știi cum să lucrezi cu el de la bază. Să îl aduci mai aproape de el însuși, de punctele lui forte și de cele slabe, să îl pui față în față cu ceea ce este și apoi să construiești împreună cu el persoana ce vrea să devină.

● - În actualul context, al pandemiei de coronavirus, sportul mondial a luat "time-out". Cum pot trece sportivii, din punct de vedere mental, peste această criză?

- Având în vedere situația fără precedent prin care trecem cu toții, nu doar sportivii, singura „rețetă” la care putem apela este adaptarea. Practic, nu avem posibilitatea de a alege și atunci ne adaptăm, facem față cu ceea ce avem la îndemână. În cazul sportivilor de performanță, persoane obișnuite cu activitate fizică intensă, mentalul este cel care face diferența între modul în care depășesc cu brio provocările. Sportivii care au lucrat până acum și la partea mentală au instrumente în plus, care îi ajută să gestioneze psihic și emoțional mai bine tot ce este nou și incert în aceste momente. În situații de criză, gândurile o iau razna, iar haosul riscă să pună stăpânire pe programul cotidian. Mental este foarte important ca fiecare sportiv să rămână conectat la obiectivele și planificarea de dinainte de această situație și să adapteze aspectele ce pot fi adaptate. Niciodată nu ne-a fost dat un asemenea test în care trebuie să demonstrăm că suntem flexibili în gândire în primul rând. Mental, sportivii pot aprofunda tehnicile folosite în mod normal, dar pentru care înainte poate că nu aveau atât de mult timp. S-ar putea spune că, pentru o vreme, se mută accentul de pe pregătirea fizică pe cea mentală. Atenție, doar se mută accentul, nu se neglijează pregătirea fizică. Un sportiv își va găsi metode să se antreneze și în izolare, fie că lucrează forță, cardio, rezistență, stimulând astfel și creativitatea, tăria psihică, toate componente esențiale ale capacității de autoreglare. Situația s-a schimbat brusc, dar un comportament care are la bază autoreglarea se va sincroniza cu condițiile de moment, iar acesta este un factor foarte important în competiții.

● - Cât de ușor sau greu este să se păstreze motivația în timpul antrenamentelor individuale?

Cine este Irina Anda Bodnariu

SONIA BACIU
sonia.baciu@viata-libera.ro

Irina Anda Bodnariu este psiholog-psihoterapeut și psiholog sportiv cu o activitate de peste zece ani și o cazuistică extrem de variată. Este absolventă a Universității „Petre Andrei” din Iași, cu un masterat în Terapii de

- „Ușor sau greu” rămâne de definit de fiecare în parte, în funcție de cât de ușor sau greu reușeau să se motiveze și înainte. Practic, o situație de criză scoate la lumină trăsături pe care le avem deja și le evidențiază. Cei care nu reușeau să găsească motivația înainte nu vor reuși să facă pași majori nici acum, spre deosebire de cei care indiferent de circumstanțe găsesc ceva pozitiv și continuă să se „șlefuiască”. Sportivii lucrează mereu la a-și crește nivelul de motivație. Performanța înseamnă și durere. Este nevoie să forțezi mereu limitele pentru a evolua, deci să te motivezi în permanență. Sportivii să nu uite pe ce drum se află și unde își doresc să ajungă!

● - Știm că sunt anumite programe de pregătire, fizică și mentală, pentru a atinge vârful de performanță. Cum trebuie să abordeze sportivii noua situație, pentru a nu cădea în „capcana” plafonării?

- De pregătirea fizică ar trebui să știe fiecare cum să se ocupe în continuare, în funcție de specificul disciplinei pe care o practică. Nu este ușor, sunt oameni învățați cu mișcarea, cu efortul, cu o rutină clară. Se pot ocupa de pregătirea mentală și prin lectură în domeniul psihologiei sportive, pot viziona clipuri motivaționale, pot citi cărțile și biografiile marilor campioni, pentru a cunoaște mai multe modele de succes. Întotdeauna putem învăța din experiențele celorlalți, important este să nu ne oprim, să nu ne blocăm energia în scenariile negative ce ne sunt prezentate la orice pas. Trebuie să trecem mental dincolo de această criză și să visăm în continuare la momentele pentru care am muncit. Una dintre tehnicile de aplicare

Cuplu și Familie la Universitatea „Al. I. Cuza”, cu o formare de lungă durată în Psihoterapie Experiențială și Hipnoterapie, membru al Asociației de Psihologia Sportului din România, alături de care a susținut cursuri de pregătire pentru sportivi în țară, fiind specialistul în domeniu pe zona Moldovei. ●



cat în această perioadă este vizualizarea, nelipsită de altfel din antrenamentul unui sportiv de elită.

● - Cum poate fi ajutat un sportiv care s-a antrenat pentru cel mai important eveniment al carierei să nu cedeze psihic?

- Toți cei care au muncit până acum au dobândit resurse și abilități. Nimeni nu „fură startul”. Se amână doar evenimentele sportive, nu și obiectivele personale. Dacă vrei să fii campion olimpic, poți fi și în 2021. Cei optimiști vor găsi partea plină a paharului, timp mai mult de pregătire, refacere etc. Nimic nu se pierde, dacă fiecare își păstrează echilibrul mental și rutina zilnică de pregătire, individuală acum. Prioritatea numărul 1 este sănătatea, fără ca asta să însemne că „ne culcăm pe-o ureche” și mâncăm ciocolată pe canapea, că e vacanță. Cu vântul cheie trebuie să fie disciplina.

● - Puteți să ne dați o serie de sfaturi care să poată fi

aplicate atât de sportivi, cât și de oamenii obișnuiți pentru a trece de această situație?

- Pot să sugerez o serie de recomandări, desigur. ● Dacă ești sportiv, ai grijă să păstrezi un echilibru între nivelul de energie și activitatea zilnică, adaptată condițiilor de izolare. Energia neconsumată se transformă în energie nervoasă, devenim agitați și adunăm și mai multă frustrare. ● Limitați avalanșa de știri negative și hrăniți mintea cu gânduri sănătoase. ● Păstrați-vă obiceiurile, dar adaptați munca. ● Faceți mai mult din ceea ce vă place. ● Faceți mișcare și respirați aer curat, măcar pe balcon. ● Țineți-vă ocupați! Mintea ocupată n-are timp să umble aiurea. ● Focusați-vă pe ceea ce puteți face, nu pe ceea ce este limitat acum. ● Bucurați-vă de timp cu cei dragi. ● Dedicăți un spațiu zilnic introspecției, ca prilej de a vă pune ordine în gânduri. ● Găsiți prilej de a râde zilnic, fie că discutați cu cineva drag, că vizionați un film sau că rememorați întâmplări hazlii prin care ați trecut. ● Și, nu în ultimul rând, aveți grijă de sănătatea dvs și stați acasă! ●



„SPORT ACASĂ”, CU VLAD

SFATURI. Un fost baschetbalist gălățean, Vlad Mihăilă, acum kinetoterapeut în Cluj-Napoca, vine în sprijinul celor care în această perioadă stau acasă și care nu vor „să ia forma canapelei”. Ținând cont de situația în care ne aflăm, nevoiți să ne petrecem timpul la domiciliu, Vlad va veni în ajutorul nostru cu exerciții care să ne ajute să menținem sănătatea fizică și, totodată, pe cea mentală. „Putem găsi cu ușurință obiecte din casă



care să ne ajute să punem bazele unui antrenament scurt, dar cu rezultate vizibile. Pe lângă exercițiile fizice, vă voi pune la dispoziție un număr de sfaturi despre importanța hidratării, postura corectă în timp ce lucrăm de acasă, importanța mersului desculț, combaterea durerilor de spate cauzate de statul în pat etc”, ne-a spus fostul sportiv. Vlad Mihăilă s-a născut în Galați, a practicat timp de 12 ani baschetul la clubul Phoenix, însă o accidentare i-a pus punct carierei sportive în 2015, când a jucat doar în turul sezonului în care Phoenix a promovat în prima ligă. În toamna aceluiași an, Vlad a început cursurile de kinetoterapie la Universitatea „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca. După cei trei ani de facultate, a urmat o serie de cursuri de specializare în diverse tehnici de antrenament sau recuperare după accidentări. Vlad a fost, timp de trei ani, kinetoterapeutul echipei de baschet „U” Cluj, iar acum este colaborator la un club clujean de fitness și spa. În ediția on-line a „Vieții libere”, vom posta zilnic câte un film în care Vlad vă va arăta exerciții pe care le puteți face singuri acasă. ● S.B.



RECESIUNE
PROVOCATĂ DE
CRIZA COVID-19

ESTIMĂRI. Criza coronavirusului va provoca în acest an o recesiune de 2 la sută în zona euro și Marea Britanie, a estimat joi agenția de evaluare financiară S&P Global, care a avertizat că amploarea contracției ar putea ajunge și la 10 la sută dacă actualele măsuri de izolare introduse în zona euro vor dura patru luni. În condițiile în care costurile economice „cresc rapid pe măsura extinderii măsurilor destinate ținerii sub control a virusului, economiile din Marea



Britanie și zona euro se confruntă cu o recesiune de 2 la sută în 2020", a apreciat S&P Global. „Un recul de 2 la sută înseamnă o pierdere de 420 miliarde euro în 2020 comparativ cu previziunile noastre anterioare din noiembrie.” Previziunile detaliate ale S&P Global arată spre o contracție economică de 2,6 la sută în Italia, țara cea mai afectată de pandemia de coronavirus, și una de 2,1 la sută pentru Spania. De asemenea, PIB-ul Germaniei și Marii Britanii ar urma să se contracte cu 1,9 la sută în acest an, o contracție mai mare decât cea de 1,7 la sută care ar urma să fie înregistrată de Franța.

● O.A.C.

BCE, fără limite în achiziția de obligațiuni suverane

FINANȚARE. Banca Centrală Europeană (BCE) a anunțat joi că nu va respecta limitele pe care și le-a impus singură cu privire la achiziționarea de obligațiuni suverane în cadrul schemei în valoare de 750 miliarde de euro destinată contracțării efectelor pandemiei de coronavirus, ceea ce face posibilă BCE de

acțiuni în justiție, transmite Reuters. După un val de critici venite din Germania, o limită de 33 la sută în achiziționarea de obligațiuni guvernamentale a fost validată la finele lui 2018 de Curtea de Justiție a Uniunii Europene, care a apreciat atunci că BCE nu încalcă regula care îi interzice să finanțeze statele membre. ● O.A.C.

CONTROL ASUPRA INVESTIȚIILOR STRĂINE ● **ORIENTARE**

Măsuri pentru protecția activelor și tehnologiilor europene

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Comisia Europeană a emis o serie de orientări care au scopul de a asigura o abordare solidă la nivelul UE în ceea ce privește examinarea investițiilor străine într-o perioadă de criză a sănătății publice și de vulnerabilitate economică cauzată de această criză, potrivit unui comunicat de presă al instituției.

Măsurile au scopul de a proteja societățile din UE și activele critice, în special în domenii precum sănătatea, cercetarea medicală, biotehnologia și infrastructurile care sunt esențiale pentru securitatea și ordinea publică, fără a submina deschiderea generală a UE față de investițiile străine.

Președinta Comisiei Europene, Ursula von der Leyen, a declarat: „Dacă vrem ca Europa să iasă din această criză la fel de puternică precum a intrat, trebuie să luăm măsuri de precauție acum. Ca în orice criză, atunci când activele noastre industriale și corporative se află sub stres, trebuie să ne protejăm securitatea și suveranitatea industrială. Dispunem de instrumentele necesare pentru a face față acestei situații în temeiul legislației europene și naționale și invit statele membre să le utilizeze pe deplin. UE este și va rămâne o piață deschisă pentru investițiile străine directe. Însă această deschidere nu este necondiționată.”

Comisarul pentru comerț, Phil Hogan, a declarat: „Ne confruntăm cu o criză a sănătății publice fără precedent, cu consecințe grave pentru economia

Europeană. UE este și va rămâne deschisă investițiilor străine. Având în vedere circumstanțele din prezent, trebuie să reducem această deschidere prin impunerea unor controale adecvate. Trebuie să știm cine face investiții și cu ce scop. UE și statele membre dispun de instrumente juridice adecvate în acest sens”.

În conformitate cu normele UE existente, statele membre sunt împuternicite să examineze investițiile străine directe (ISD) provenite din țări din afara UE din motive de securitate sau de ordine publică. Protecția sănătății publice este recunoscută ca fiind un motiv imperativ de interes general. În consecință, statele membre pot impune măsuri de atenuare (cum ar fi angajamente de aprovizionare pentru a satisface nevoile vitale naționale

sau ale UE) sau pot împiedica un investitor străin să achiziționeze o societate sau să preia controlul unei societăți. Mecanisme naționale de examinare a ISD există în prezent în 14 state membre. De la intrarea în vigoare anul trecut a regulamentului UE de examinare a investițiilor străine, UE este pregătită în mod adecvat pentru a coordona controlul achizițiilor străine efectuate la nivelul statelor membre.

Odată cu emiterea orientărilor, Comisia face apel la statele membre care dispun deja de un mecanism de examinare să facă uz pe deplin de instrumentele de care dispun în temeiul legislației UE și al legislației naționale pentru a preveni fluxurile de capital din țările din afara UE care ar putea submina securitatea sau ordinea publică din Europa. ●

transporturi

Sincope în aprovizionarea globală cu fructe și legume

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Fructele și legumele proaspete vor deveni din ce în ce mai rare în Europa, avertizează furnizorii, deoarece pandemia de coronavirus afectează mișcările globale ale produselor și oamenii de care au nevoie pentru a strânge culturile, transmite Reuters. Guvernele caută modalități prin care să contracareze orice

deficit de aprovizionare, inclusiv prin introducerea unor "culoare verzi", pentru a permite produselor proaspete să treacă ușor prin granițele UE.

Chiar dacă supermarketurile din Europa susțin că obțin în continuare majoritatea produselor de care au nevoie, au început să apară presiuni la sursa de unde se aprovizionează, inclusiv în Africa, un furnizor cheie de produse proaspete pentru Eu-

ropa. De exemplu, în Kenya, un furnizor important de fasole și mazăre, jumătate din lucrătorii din sectorul agricol au fost trimiși acasă din cauza incapacității industriei de a transporta comenzile primite. Livrările din Africa de Sud, un alt furnizor important, sunt din ce în ce mai dificile având în vedere că această țară urmează să intre în carantină pentru 21 de zile. În plus, avioanele care continuă să

zboare percep prețuri mai mari. Operatorii au triplat prețurile, până la trei dolari pentru un kilogram de produs transportat cu avionul.

La rândul lor, lanțurile de aprovizionare din Occident se confruntă cu probleme, variind de la lipsa de șoferi de camioane și până la restricții impuse navigatorilor, care afectează livrările de bunuri, susțin transportatorii de marfă. ●





CRIZA CORONAVIRUSULUI, GESTIONATĂ LA NIVELUL UE ● MĂSURI

După „reflexul inițial”, reacție unitară a blocului comunitar

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Președinta Comisiei Europene, Ursula von der Leyen, a denunțat ieri „reflexul inițial” al statelor membre de a ridica bariere în cadrul UE pentru a lupta împotriva răspândirii coronavirusului, salutând în același timp răspunsul blocului comunitar care a urmat, relatează AFP.

„O criză fără frontiere nu poate fi rezolvată ridicând bariere între noi. Și, totuși, acesta a fost exact primul reflex pe care l-au avut numeroase țări europene”, și-a exprimat regretul președinta CE într-un discurs susținut în Parlamentul European, cu oca-

zia unei reuniuni excepționale la Bruxelles.

Șefa executivului comunitar s-a prezentat într-o sală de plen aproape goală a PE, în contextul în care legislativul a introdus proceduri excepționale pentru ca eurodeputații să poată vota de la distanță măsurile de urgență adoptate de UE în încercarea de a atenua consecințele negative ale pandemiei.

„Niciun stat membru nu poate gestiona singur această criză”, a subliniat Ursula von der Leyen.

„Într-un moment în care Europa are cu adevărat nevoie să dea dovadă de spiritul lui „toți pentru unul”, prea multe persoane au răspuns mai întâi printr-un „doar pentru mine”. Și când Europa a trebuit cu adevărat să dea dovadă

că nu este o „Uniune pentru zilele frumoase”, prea multe persoane au refuzat într-o primă fază să își împartă umbrela”, a mai afirmat ea, fără a numi vreo țară în mod special. La începutul crizei, Germania și Franța au luat măsuri de restricționare a exporturilor de materiale de protecție, după care au revenit asupra deciziilor, reamintește AFP.

„Însă nu a fost nevoie de mult timp ca unii să constientizeze consecințele acțiunii lor necoordonate. De aceea am luat în ultimele săptămâni măsuri excepționale și extraordinare pentru a coordona și pune în aplicare acțiunea care se impunea”, a mai declarat șefa CE.

Parlamentul European urma să își exprime joi votul asupra a

trei dintre măsurile de urgență propuse de Comisia Europeană: suspendarea temporară a regulilor privind sloturile de pe aeroporturi (pentru a pune capăt zborurilor goale din cauza pandemiei), inițiativa de investiții ca reacție la coronavirus (mobilizarea a 37 de miliarde de euro din fonduri ale UE) și extinderea Fondului de Solidaritate al UE pentru a acoperi urgențele sanitare.

Într-un discurs în care le-a adus un omagiu celor care continuă să lucreze în timpul crizei, nu doar personalul medical, dar și casieri, curieri, angajații serviciilor de salubritate sau transportatori, Ursula von der Leyen a îndemnat: „haideți să acționăm împreună cu o inimă mare, nu cu 27 de inimi mici”. ●

PARLAMENTUL EUROPEAN, SESIUNE CU VOT LA DISTANȚĂ

UE. Democrația nu poate fi suspendată în mijlocul unei crize atât de dramatice, a transmis joi președintele Parlamentului European (PE), David Sassoli, în deschiderea unei sesiuni plenare extraordinare la Bruxelles pentru adoptarea de măsuri împotriva pandemiei de COVID-19. „Ne confruntăm cu o situație extraordinară și neașteptată. Am fost nevoiți să luăm decizii fără precedent în ultimele



săptămâni, încercând să anticipăm circumstanțele în schimbare rapidă pentru a proteja sănătatea angajaților și a membrilor (PE), dar garantând în același timp că activitatea democratică a instituției poate continua”, a precizat Sassoli în deschiderea sesiunii PE. „A trebuit să încetăm, bineînțeles. Dar nu ne-am oprit, pentru că democrația nu poate fi suspendată în mijlocul unei crize atât de dramatice”, a adăugat el. El a mulțumit „tuturor persoanelor care se luptă cu acest virus în fiecare zi cu curaj și hotărâre”. Este prima sesiune plenară a Parlamentului European la care se folosește votul de la distanță. ● **O.A.C.**

Paris

Scriitorul Paul Goma, doborât de coronavirus

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Scriitorul Paul Goma a murit la Paris în noaptea de marți spre miercuri, anunță Mariana Sipoș, apropiată a familiei scriitorului. Paul Goma era internat din 18 martie la spitalul La Pitié Salpêtrière, după ce a fost infectat cu noul coronavirus.

„În urma unui mesaj primit din Franța, cu regret și mare durere

anunț plecarea dintre noi a marelui scriitor și disident Paul Goma, în noaptea din 24 spre 25 martie 2020. Paul Goma era internat din 18 martie la spitalul La Pitié Salpêtrière, în urma constatării infectării cu virusul ucigaș. Conform informațiilor transmise de echipa medicală care l-a îngrijit, Paul Goma a plecat senin, fără durere și cu suflul împăcat”, arată Mariana Sipoș.

Fiul scriitorului, Filip Goma, care își pierde tatăl la doi ani după

moartea mamei, a rugat presa și publicul să nu fie contactat.

„Conform indicațiilor lui Filip Goma, respectând dorința tatălui său și ținând cont de restricțiile actuale în vigoare în Franța, trupul lui Paul Goma va fi incinerat, iar urna funerară va fi depusă în Columbarium, la Cimitirul Père Lachaise din Paris”, arată Mariana Sipoș.

Paul Goma s-a născut în Mana, Orhei, în 1935. După cedarea Ba-

sarabiei fostei U.R.S.S., familia sa s-a refugiat în România. În 1977 a trimis o scrisoare de solidarizare cu Charta 77 din Cehoslovacia și o scrisoare deschisă lui Nicolae Ceaușescu. A fost anchetat de Securitate și arestat, dar a fost eliberat la insistențele Amnesty International. Romanele lui Paul Goma rămân inconfundabile în literatura română, autorul continuând să scrie în română și după ce s-a stabilit la Paris. ●

Alianța Nord-Atlantică, în videoconferință securizată

NATO. Reuniunea miniștrilor de externe ai statelor membre ale NATO, prevăzută pentru 2 aprilie, va avea loc prin videoconferință „securizată” din cauza pandemiei de COVID-19. Secretarul general NATO, Jens Stoltenberg, a fost presat de delegații să renunțe la

planul său inițial, anunțat la 19 martie, de a organiza o reuniune cu participarea delegaților. Reuniunea va fi consacrată consecințelor economice ale pandemiei asupra bugetelor pentru apărare ale aliaților și ultimelor evoluții pentru misiunile NATO în Afganistan și Irak. ● **O.A.C.**



AUTORITĂȚILE NU ȘTIU CÂND VOR AJUNGE ÎN FARMACII DOUĂ MEDICAMENTE ESEȚIALE

CRIZĂ. Premierul Ludovic Orban a dat asigurări, marți seară, că Ministerul Sănătății, împreună cu Agenția Medicamentului, caută soluții pentru aprovizionarea farmaciilor cu Euthyrox și Siofor (metformină), în condițiile în care de mai multe luni aceste două medicamente, esențiale pentru bolnavii de tiroidă, respectiv diabet, nu se găsesc pe piață. Farmaciștii se plâng, de fapt, de faptul că, deși li se spune că aceste medicamente există în depozite, la ei nu ajung. „Da, așa e, e cazul Euthyroxului, de exemplu. Și e vorba și de un alt medicament care e folosit, din câte știu eu, pentru diabet. Se caută o soluție pentru a fi suplinit cu o altă moleculă. Aici, Ministerul Sănătății, Agenția Medicamentului caută toate soluțiile pentru a asigura aceste medicamente. Știu foarte bine că Ministrul Sănătății a emis un ordin tocmai pentru a preveni ceea ce se numește exportul paralel. Din cauza prețului reglementat la medicamente, care la noi cred că e printre cele mai mici prețuri la nivelul UE, foarte mulți aduceau, importau medicamente în România, după care revindeau aceste medicamente către țări în care medicamentele erau plătite la un preț reglementat mai mare. Ministrul sănătății practic a interzis acest export paralel”, a explicat Ludovic Orban. „Căutăm soluții pentru orice situație în care va exista penurie a unui medicament necesar”, a adăugat premierul, potrivit Digi24. ● **R.B.**

DOCUMENTE ȘI CERERE TRIMISE PRIN POȘTĂ ● **IMPORTANT**

Noile pensii de invaliditate se rezolvă fără prezența solicitantului

ROXANA ARTENE PENCIU
roxana@viata-libera.ro

Din motive de siguranță medicală, legate de prevenirea răspândirii și infectării cu COVID-19, Casa Județeană de Pensii Galați (CJP) anunță noi măsuri referitoare la cazurile noi de pensii de invaliditate.

Pentru cazurile noi, expertizarea nu mai presupune prezența fizică a solicitantului în cabinetul de expertiză, ci se va fundamenta strict pe baza documentelor medicale. Solicitantul trebuie să trimită cererea de expertizare medicală completată și semnată, documentele medicale în copie, dar și o declarație pe proprie răspundere că aceste copii sunt conforme cu originalul. Toate acestea vor fi depuse în plic sigilat la Casa Județeană de Pensii Galați din str. Stiinței nr. 97 (pentru persoanele arondate cabinetelor de expertiză din Galați) sau la Casa Locală



de Pensii Tecuci din bulevardul Victoriei nr. 33 (pentru persoanele arondate cabinetului de ex-

pertiză din Tecuci). De asemenea, actele pot fi trimise prin poștă, la aceleași adrese.

Cererile se pot descărca de pe site-ul www.cjpgalati.ro. Totodată, se pot obține informații la telefoanele 0236/414.354 și 0236/ 410.150 sau pe e-mail la adresele: pensiigalati@gmail.com, stabiliri.cjpgalati@gmail.com și clptecuci@cjpgalati.ro, pentru Tecuci.

În cerere va fi menționat un număr de telefon/ adresă de e-mail, la care persoana va primi ulterior numărul de înregistrare a solicitării privind expertizarea medicală. „În maximum trei zile, cererea și documentele medicale vor fi transmise către cabinetele de expertiză medicală, conform arondării teritoriale. Deciziile medicale vor fi transmise solicitantului prin poștă, cu confirmare de primire. Alte informații suplimentare vor fi afișate pe site și la sediul instituției”, se arată în comunicatul semnat de directorul CJP Galați, Ana Denis Aramă. ●

obligatoriu

DECLARAȚIE PE PROPRIA RĂSPUNDERE

„Viața liberă” vă dă o mână de ajutor și vă pune la dispoziție declarația pe propria

răspundere pe care trebuie să o decupați, completați și să o aveți asupra dumneavoastră

când ieșiți din casă. Atenție, odată completată, declarația poate fi folosită o singură

dată! Modelul declarației a fost actualizat în cursul zilei de ieri.

DECLARAȚIE PE PROPRIE RĂSPUNDERE

Nume, prenume: _____

Data nașterii: _____

Adresa locuinței: _____

Se va completa adresa locuinței în care persoana locuiește în fapt, indiferent dacă este identică sau nu cu cea menționată în actul de identitate.

Locul/locurile deplasării: _____

Se vor menționa locurile în care persoana se deplasează, în ordinea în care aceasta intenționează să-și desfășoare traseul.

Motivul deplasării:

☐ 1. interes profesional, inclusiv între locuință/gospodărie și locul/locurile de desfășurare a activității profesionale și înapoi
☐ 2. asigurarea de bunuri care acoperă necesitățile de bază ale persoanelor și animalelor de companie/domestic
☐ 3. asistență medicală care nu poate fi amânată și nici realizată de la distanță
☐ 4. motive justificate, precum îngrijirea/însorirea unui minor/copilului, asistența persoanelor vârstnice, bolnave sau cu dizabilități ori decedat al unui membru de familie
☐ 5. activitate fizică individuală (cu excluderea oricăror activități sportive de echipă/colective) sau pentru nevoile animalelor de companie/domestic, în apropierea locuinței
☐ 6. realizarea de activități agricole
☐ 7. donarea de sânge, la centrele de transfuzie sanguină
☐ 8. scopuri umanitare sau de voluntariat;
☐ 9. comercializarea de produse agroalimentare (în cazul producătorilor agricoli)
☐ 10. asigurarea de bunuri necesare desfășurării activității profesionale.

Se va bifa doar motivul/motivale deplasării dintre cele prevăzute în listă, nefiind permise deplasări realizate invocând alte motive decât cele prevăzute în Ordonanța Militară nr. 3/2020.

Data declarației: _____

Semnătura: _____

Persoanele care au împlinit vârsta de 65 de ani completează doar pentru motivele prevăzute în câmpurile 1-6, deplasarea fiind permisă zilnic doar în intervalul orar 11.00 – 13.00.

SÂMBĂȚĂ, PE PAGINA DE FACEBOOK ● GRATIS

„Cenușăreasa”, spectacol transmis online de Liricul gălățean

ROXANA ARTENE PENCIU
roxana@viata-libera.ro

Teatrul Național de Operă și Operetă „N. Leonard” Galați își așteaptă publicul online pe pagina de Facebook pentru o difuzare a unei înregistrări cu opereta „La Cenerentola” (Cenușăreasa), de Gioachino Rossini.

Prin urmare, sâmbătă, 28 martie, de la ora 18,00, pe pagina de Facebook a Muzicalului gălățean, puteți vedea gratuit un spectacol în care vor evolua soliștii: Florentina Soare, Luigi Battistoni (Italia), Silvia Alice Niță, Adelina Diaconu, Alexan-

dru Aghenie, Dan Popescu, Dominic Cristea.

„Premiera operei „Cenușăreasa” a avut loc în 2017 și a fost montată de regizorul italian Paolo Bosisio, alături de care scenograful Domenico Franchi a realizat o scenografie unică, unde pot fi lesne de observat forma lejeră și elementele decorative de ballet, care amintesc de decupajele de hârtie ale lui Matisse: uneori mai aerisite, alteori mai compacte, dar toate deținând logica artei abstracte de secol XXI”, se arată în comunicatul instituției.

Opera „Cenușăreasa”, compusă de Gioachino Rossini, după un libret de Jacopo Ferretti, inspirată din binecunoscutul basm al scrii-

torului american Charles Seddon Evans, ajunge la public acasă, în mediul virtual, pentru prima oară de la data premierei.

Spectacolul va fi difuzat gratuit pe pagina de Facebook a instituției, accesând butonul Videos din meniu. Durata spectacolului este de circa două ore și jumătate.

Ariile personajelor principale sunt ample, cu melodii inspirate, iar scenele de ansamblu ale finalurilor de act sunt deosebit de complexe, dar fermecătoare totodată, create în binecunoscutul stil rossinian.

Extrem de apreciată atât de către copii, cât și de adulți, „Cenușăreasa” este o poveste fermecătoare, transformată într-o operă clasică. ●



linkuri

Vizite virtuale la muzee din România

ROXANA ARTENE PENCIU
roxana@viata-libera.ro

Continuăm și săptămâna aceasta turul virtual al muzeelor din București care pot fi vizitate acum numai din fața calculatorului.

Din București, a mai rămas neexplorat Muzeul Aviației, unde puteți merge în „vizită” accesând <http://www.360trip.ro/muzeulaviatiei> (necesită Ado-



be Flash, probabil indisponibil pe mobil), Muzeul Căilor Ferate Române la <http://www.zona3d.ro> (tur virtual stereo 3D, necesită ochelari 3D), dar și Grădina Botanică „Dimitrie Brandza” tot la <http://www.zona3d.ro>. Interesant ar mai fi să vedeți și Muzeul Băncii Naționale a României la <https://www.bnr.ro/files/tur/RO/start-muzeu.html>, Muzeul Național Tehnic „Prof. ing. Dimitrie Leonida” la [\[imagofactory.ro\]\(http://www.imagofactory.ro\), Palatul Voievodal Curtea Veche, Muzeul Curtea Veche pe <http://360.inp.org.ro> și pe <http://my.matterport.com>.](http://www.</p></div><div data-bbox=)

Muzeul Național „George Enescu”, Palatul Cantacuzino și Centrul de Cultură „Palatele Brâncovenesti de la Porțile Bucureștiului” se găsesc la <http://360.inp.org.ro>, iar Observatorul Astronomic, Institutul Astronomic al Academiei Române la <http://www.zona3d.ro>. ●

Acces la biblioteca digitală mondială

GRATUIT. Unesco deschide accesul gratuit la biblioteca digitală mondială. Copiii și adulții pot vedea pe biblioteca digitală mondială a Unesco hărți, texte, fotografii, înregistrări

și filme din toate timpurile și explicații în șapte limbi despre bijuteriile și relicvele culturale aflate în toate bibliotecile de pe planetă pe site-ul <https://www.wdl.org>. ● R.A.P.



evenimente



PREMIERĂ ONLINE, LA TEATRUL DIN BUZUNAR

ASTĂZI. Premiera spectacolului „Oscar și Tanti Roz” a Teatrului din Buzunar va fi transmisă online, astăzi, pe 27 martie 2020, de la ora 20,00, un spectacol ținut la vremea săliilor închise a pandemiei. Joacă acum cunoscuta actriță și interpretă, dar și manager al Teatrului din Buzunar, Isabela Oancea și adolescenta de 14 ani, Alessandra Spiridon, din trupa „Teatrul de copii pentru copii”. Absolventă a unui curs de canto, a participat deja la mai multe festivaluri naționale și internaționale, printre care „Microfono d'Oro”, în Italia. La „Teatrul Muzical Șapte”, condus de Isabela și Sorin Oancea, cunoscutul regizor și dirijor, mica actriță a interpretat roluri principale în „Vrăjitorul din Oz” și „Mary Poppins”, regizate de aceeași Isabela Oancea. Muzica originală a spectacolului este semnată de Ana Maria Oancea, fiica familiei Oancea. Biletele, în valoare de 30 de lei, se pot procura prin <https://eventbook.ro/theater/bilete-oscar-si-tanti-roz-galati> sau de la casieria Casei de Cultură a Sindicatelor. Pentru fiecare bilet achiziționat pe Eventbook.ro, veți primi un link cu care veți intra pe transmisiunea LIVE a emoționantului spectacol. ● R.A.P.



DOUĂ SPECTACOLE ONLINE DE LA GULLIVER

ANIMAȚIE. Teatrul de Păpuși „Gulliver” se pregătește pentru o nouă întâlnire online cu spectatorii. Săptămâna aceasta sunt programate două dintre cele mai îndrăgite spectacole ale instituției. Prin urmare, astăzi, 27 martie, de la ora 18,00, ești așteptat pe pagina de Facebook, pentru a vedea „Cei trei porceluși”, iar duminică, 29 martie, de la ora 10,30, se va difuza „Pungața cu doi bani”. Spectacolele vor fi difuzate gratuit. ● R.A.P.

carnet cultural

ROXANA ARTENE PENCIU

EXPOZIȚII

- Muzeul de Artă Vizuală Expoziția "Afișul de film și teatru în patrimoniu".
- Sala "Nicolae Mantu" a Galeriilor de Artă Salonul de primăvară al artiștilor plastici gălățeni (pictură, sculptură, grafică și artă decorativă).
- Muzeul de Istorie - Lapidarium: Expozițiile: „Alexandru Ioan Cuza - Bicentenarul nașterii”, „Școlile comunităților etnice din Galați”, „Repere arheologice la Dunărea de Jos”, „Civilizația tradițională din sudul Moldovei”, „Uniforme militare românești din secolul al XX-lea”, „Ambient românesc - ambient european, a doua jumătate a sec. al XIX-lea - începutul sec. al XX-lea”, „O lume văzută prin obiectivul aparatului foto”, „Moda vestimentară ilustrată în fotografii. Din atelierele fotografilor gălățeni de altădată”.
- Casa Memorială "Costache Negri" (comuna Costache Negri) Expozițiile "Ambient românesc - Ambient european: Conacul de la Mânjina", "Un diplomat român la Constantinopol: Costache Negri".
- Casa Rurală "Ion Avram Dunăreanu" (comuna Suhurlui) Expoziția "Ambient tradițional românesc".
- Casa Colecțiilor (Galați) și Casa "Cuza Vodă" Închise temporar.
- Muzeul Istoriei, Culturii și Spiritualității Creștine Expoziția "Mozaic etnic în lumea satului".
- Complexul Muzeal de Științe ale Naturii "Răsvan Angheluță" Expozițiile: "Aripile nopții", "Cuiburile păsărilor migratoare", "Minerale și asociații minerale din România", "Un veac de zoologie în România. Amintiri despre viitor", "Pe culmile Carpaților". Grădina Botanică, Acvariul și Observatorul Astronomic - Planetariu.

BIBLIOTECI

- Biblioteca "V. A. Urechia" La filialele 1 și 2: de luni până vineri, între orele 9,00 și 17,00, sâmbăta închis, duminica deschis de la 8,00 la 13,00.
- Biblioteca Franceză "Eugene Ionesco" 10,00 - 14,00.

Deocamdată, toate muzeele și bibliotecile sunt închise.

tel. utile

Dispecerat Urgențe	112
Ambulanță non-stop (VITAL MED)	0236/462222
Inspectoratul pentru Situații de Urgență (ISU)	0236/460441
Inspect. Jud. de Poliție	0236/407000
Poliția Transporturi	0236/418460
Secția 1 de Poliție	0236/419966
Secția 2 de Poliție	0236/460854
Secția 3 de Poliție	0236/413400
Secția 4 de Poliție	0236/468490
Secția 5 de Poliție	0236/416945
Serviciul Teritorial al Poliției de Frontieră Galați	0236/491066
Centrul de prevenire și consiliere antidrog	0236/461800
Jandarmi	0236/334152
Poliția Locală	0236/314000
Prefectură	0236/462739
	0236/460330
Consiliul Județului	0236/411099
Primărie	0236/307775
Garda de Mediu	0236/311333
	0236/413170
ECOSAL PREST	0236/312282
Informații CFR	0236/460643
Rezervare bilete tren	0236/496000
Protecția Consumatorului	0236/413929
Starea Civilă	0236/307747
Dispecerat iluminat public	0751586462
DERANJAMENTE - INTERVENȚII:	
CALORGAL:	dispecerat - 0236/311018
	0236/473100/120
	relații cu publicul - 0236/473151
APĂ CANAL:	dispecerat - 0236/463294
	0236/473380
DISTRIGAZ SUD (Galați)	021/9281
ELECTRICA (Galați)	929
SPITALE	
Spitalul De Urgență	0236/301111
	0236/301112
Spitalul Psihiatrie	0236/479401
Boli Infecțioase	0236/334022
	0236/334032
Spitalul De Copii	0236/469849
	0236/469100
Spitalul Militar	0236/423983
Spitalul TBC	0236/460712
	0236/460713
Spitalul CFR	0236/475678
	0236/475768
	fax 0236/411613
Maternitatea Municipală	0236/413131
	0236/412301
FARMACII NON-STOP:	
Hygeia (vizavi de Spitalul Județean)	0236/473013

școala iubitorilor de animale

La plimbare cu câțelul, în vremuri de carantină

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

Bun găsit, dragi iubitori de animale! Și astăzi vom încerca să vă fim de folos cu sfaturi care să vă ajute să vă îngrijiți și înțelegeți mai bine prietenul necuvântător.

Nu doar viețile noastre s-au schimbat radical, odată cu instituirea carantinei, ci și rutina cu care erau obișnuite animalele de companie. Pentru că stresul pe care îl resimțim din plin, anxietatea, temerile care ne încercă se pot răsfrânge negativ asupra prietenilor necuvântători!

La ora actuală, posesorii de câței sunt priviți cu invidie de unii dintre cei care duc dorul plimbărilor în aer liber și ieșirilor din casă: au motiv întemeiat să părăsească locuința de cel puțin două ori pe zi. Dar nu e chiar atât de simplu.

După cum ne-au povestit stăpânii cu experiență, dar mai ales responsabili cu privire la riscurile pandemiei și la importanța protecției fiecăruia și a celor din jur, durata plimbărilor cu câțelul s-a scurtat. De pildă, o ieșire care dura și câte o jumătate de oră s-a redus acum la cinci - zece minute. Câțelul poate protesta la intrarea în casă, obișnuit să se bucure mai mult în aer liber.

Un alt aspect deranjant ar putea fi faptul că nu se mai poate întâlni și distra împreună cu alți



căței cu care se împrietenise. „Din motive de izolare, nici câțelul nu mai poate interacționa cu alți câini, fiindcă noi trebuie să ne ținem la distanță de stăpânii lor. Este evident că nu îi place când își vede prietenii la cinci metri și nu are voie să se ducă la ei”, ne-a explicat stăpâna unei câțelușe.

În plus, plimbările fiind scurte, câțelul nu își poate consuma ener-

gia și atunci devine capricios, se comportă precum un copil între doi și trei ani, care se plictisește în casă. Tocmai de aceea, dacă tot sunt alături de câțel, stăpânii ar trebui să îi acorde mai multă atenție, să găsească soluții pentru ca animalul să nu devină și mai năzuos sau chiar deprimat.

Vom continua sfaturile și săptămâna viitoare. ●

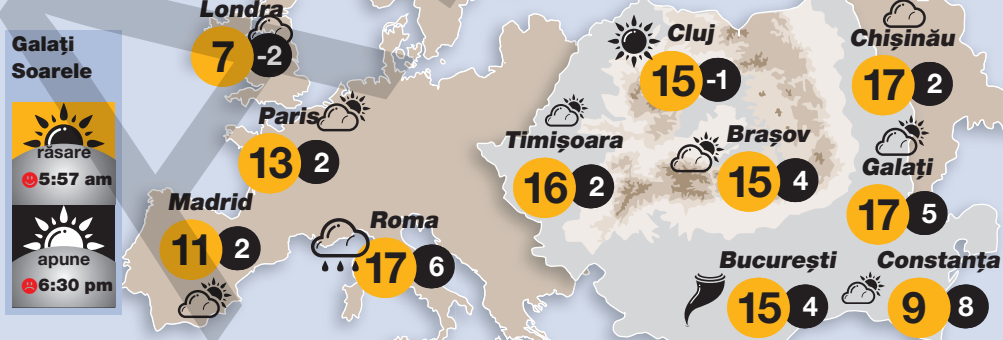
www.viata-libera.ro Viața din carnet



cronologie

- 1797 Se naște ALFRED de VIGNY (m. 1863), scriitor francez.
- 1845 Se naște WILHELM CONRAD ROENTGEN (m. 1923), fizician german, laureat cu Premiul Nobel pentru Fizică (1901).
- 1871 Se naște HEINRICH MANN (m. 1950), scriitor german.
- 1893 Se naște, la Tecuci, VINTILĂ DONGOROZ (m. 1976), jurist, publicist, pedagog, membru al Academiei Române, laureat cu Premiul Academiei Române.
- 1899 Fizicianul și inventatorul italian Guglielmo Marconi realizează prima legătură telegrafică între Anglia și Franța.
- 1918 Sfatul Țării din Chișinău hotărăște unirea Basarabiei cu România.
- 1924 Se naște SARAH VAUGHN (m. 1990), cântăreață americană de jazz, figură legendară a genului.
- 1930 Se naște, la Galați, DANIEL SPOERRI [DANIEL ISAAC FEINSTEIN], artist experimentalist, sculptor, desenator, coregraf, regizor. Din 1942, stabilit la Zurich, Elveția.
- 1936 Se naște NICOLAE MEIROȘU (m. 1994, la Galați), compozitor, dirijor, pedagog.
- 1963 Se naște QUENTIN TARANTINO, regizor, scenarist, actor american, laureat cu Premiul Oscar, cu alte premii.
- 1968 Încetează din viață, într-un accident aviatic, IURI GAGARIN (n. 1934), cosmonaut rus, cel care a efectuat primul zbor al omului în spațiul cosmic.
- 1970 Se naște MARIAH CAREY, interpretă americană de muzică pop.
- 2006 Încetează din viață STANISLAV LEM (n. 1921), scriitor polonez, promotor al literaturii science-fiction.
- 2008 Încetează din viață GEORGE PRUTEANU (n. 1947), lingvist, eseist.
- 2018 Încetează din viață AIMEE IACOBESCU (n. 1946), actriță de teatru și film. V.G.

meteo 27 martie România & Europa



VARIABIL. Astăzi, potrivit meteorologilor, va fi în mare parte senin. Temperatura va atinge valoarea maximă de 17 grade Celsius, iar pe timpul nopții, mercurul în termometre va coborî până la circa 5 grade Celsius. Nu sunt șanse de precipitații. Vântul va atinge o viteză de până la 18 kilometri pe oră. Presiunea atmosferică va oscila în jurul valorii de 765 mm coloană de mercur, iar umiditatea nu va depăși valoarea de 45 la sută. surse online

REDACTIA ȘI ADMINISTRAȚIA:
Galați, str. Domnească nr. 68
redactie@viata-libera.ro

SECRETARIAT 0236/460620, fax 0236/471028
BIROU COORDONATORI 0372/363643
REDACTIE 0372/363631, 0372/363633
SPORT 0372/363628
TEHNO 0372/363626
PUBLICITATE 0236/460719
MICA PUBLICITATE 0372/363615
DIFUZARE 0236/460395

Cristina COCU
Manager

CONSILIUL EDITORIAL
Gabriela CREȚU
Director general

Anca SPĂNU
Redactor șef adjunct

Dan Cătălin PREDESCU
Editor Coordonator

SOCIAL-EVENIMENT: Roxana ARTENE
PENCIU, Remus BASALIC, Victor CILINȚĂ,
Mariana CONSTANDACHE, Teodora MIRON,
Elena GOVAERT

ECONOMIC-ADMINISTRAȚIE: Ovidiu
AMĂLINEI, Cristinel LUCA, Anca MELINTE,
George MARINESCU.

SPORT: Marian CĂPĂȚINĂ, Sonia BACIU,
Gheorghe ARSENIU.

ONLINE: Monica ZANET, Valentin CHIȚU.

FOTO: Bogdan CODRESCU

REDACTORI COLABORATORI: Alina
Comșa DURBACĂ, Dănuț LUNGU,
Virgil GURUIANU, Dan PLĂEȘU, Ion ZIMBRU,
Gheorghe GURĂU.

DEPARTAMENT CALCULATOARE:
Camelia LUPU, Adrian BARBU.

DTP: Lili CRĂCIUN, Cătălin PARAIPAN,
Tiberiana PRISĂCARIU, Constantin POPA.

CORECTURĂ: Ramona COTĂRLEȚ, Persida
Vanda ONEA, Andra FRĂȚIMAN.

MARKETING PUBLICITATE: Veronica
COSMA, Cătălin BARGAN, Mihaela
CĂRLESCU, Ana BARBU, Dorina AXENTE.
DIFUZARE: Aurora RADU, Vasilica BĂLAN,
Veronica POPA.

DESIGN CONCEPT
Cristian Lipan (www.lipandesign.ro)

Tipar realizat la TIPOART IDEA STUDIO -
București, Tel. 0723 531 624.

Copierea oricăror elemente grafice sau editoriale
ale acestei publicații va fi sancționată prin lege

COTIDIAN INDEPENDENT®
MARCA ÎNREGISTRATĂ
auditat de Biroul Român de Audit
al Tirajelor, membru al Biroului
 Internațional de Audit al Tirajelor

ISSN 1221-4914

48.000 DE CITITORI ZILNIC

Publicație ce beneficiază de rezultate
de audiență conform Studiului Național
de Audiență măsurate în perioada
noiembrie 2014 - mai 2016

CERTIFICAT ISO 9001 ȘI 14001

filmul zilei

VINERI, 27 MARTIE



A NAIBII DRAGOSTE

PRO TV. ora 23:30, comedie, dramă, romantic, dragoste,
2011, SUA

● **Cu:** Emma Stone, Julianne Moore, Ryan Gosling, Steve
Carell

Totul pare perfect pentru Cal. La 40 de ani, se poate lăuda cu o viață
de invidiat: are un serviciu bun, o casă superbă, copii frumoși și este
însurat cu iubita din liceu. Asta până când află că soția lui, Emily, îl
înșală de ceva timp și ar dori să divorțeze.

istorie

Eleftherios Venizelos

Liderul mișcării de eliberare
din insula Creta

VIRGIL GURUIANU
redactie@viata-libera.ro

Revoluționar, ilustru om de stat
și lider carismatic, Eleftherios
Venizelos (născut, 23 august
1864 - decedat, 18 martie 1936)
s-a înscris, în 1881, la Școala de
Drept a Universității din Atena,
pe care a absolvit-o cu rezultate
foarte bune, iar în 1886 s-a întors
în Canea [localitate din Creta în
apropierea căreia se născuse],
unde a practicat avocatura.

Venizelos a participat la re-
beliunea din februarie 1897,
împotriva trupelor otomane,
una dintre multiplele purtate
de cretani, ca urmare a dorinței
lor de unire cu Grecia [pe atunci,
Creta era sub ocupație otomană].
Rolul său în Bătălia de la Akro-
tiri a fost obiectul multor poeme
populare, dar și al multor edito-
riale și articole care preamăreau
vitejia, viziunea și geniul său
diplomatic.

În urma acutizării relațiilor
dintre Grecia, care sprijinise re-
volta, și Imperiul Otoman, acesta
din urmă a declarat război, la 17
aprilie 1897, care s-a terminat cu
înfrângerea Greciei. Această în-
frângere s-a transformat într-o
victorie diplomatică, în pofida
pierderilor teritoriale și mate-
riale suferite de Grecia. Marile
puteri [Anglia, Franța, Rusia și
Italia] au impus o soluție finală
„Problemei cretane”, insula fiind
proclamată stat autonom, sub
suzeranitate otomană.



Venizelos a jucat un rol impor-
tant în această soluție, nu numai
ca lider al rebelilor cretani, ci și
ca diplomat abil, având frecvente
întâlniri cu amiralii Marilor Pu-
teri. Prințul George al II-lea [cel
de al doilea fiu al regelui George
I al Greciei] a devenit guverna-
tor pentru o perioadă de trei ani,
iar Eleftherios Venizelos a fost
numit ministru de Justiție (1899-
1901). În urma deselor neînțele-
geri cu guvernatorul, la 20 mar-
tie 1901, Venizelos a fost demis,
asumându-și, pentru următorii
ani, rolul de lider al opoziției.

Tensiunile politice acumu-
late au dus inevitabil la un blo-
caj administrativ și, în cele din
urmă, la Revoluția din Theriso

[din martie 1905], al cărei lider
a fost Venizelos. Rebelii strânși
la Therios au declarat „uniunea
politică a Cretei cu Grecia ca un
singur stat liber constituțional”.
Rezoluția a fost înmănată Mari-
lor Puteri, ca singura soluție lo-
gică la „Problema cretană”.

În aprilie 1910, în urma decla-
rării independenței Cretei, Veni-
zelos a fost ales președinte, apoi
prim-ministru al noului guvern
cretan. Toate trupele au părăsit
insula, puterea fiind transferată
în întregime guvernului. Unifi-
carea avea să se facă odată cu Pri-
mul Război Balcanic [din 1912].

În 1910, Venizelos a devenit
prim-ministru al Greciei și a
sprijinit Liga Balcanică împotri-
va Turciei [în 1912] și Bulgariei
[în 1913], iar Grecia a reușit, în
timpul guvernării sale, să recu-
pereze teritoriul și să-și mărească
populația.

La izbucnirea Primului Război
Mondial, Venizelos a favorizat o
alianță cu Anglia, Franța și Ru-
sia împotriva Puterilor Centrale,
intrând în conflict cu regele Con-
stantin I, care l-a demis.

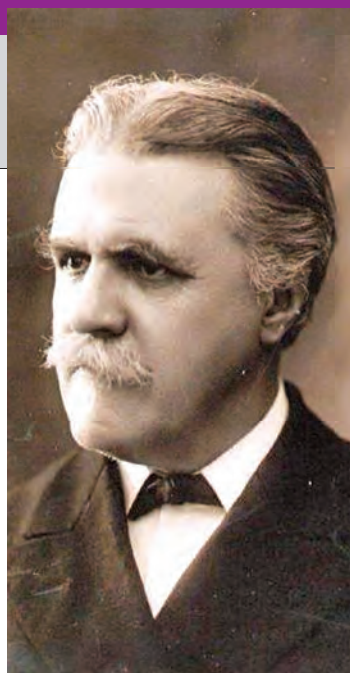
Reîntors în Creta, a format un
guvern revoluționar provizoriu,
iar în 1917 a recâștigat puterea,
regele Constantin I fiind desti-
tuit. Venizelos a mai fost prim-
ministru în 1924, 1928-1932 și
1933. În 1935, deși se retrăsese
din viața politică, a revenit să
sprijine o altă revoltă în Creta.
Când aceasta a fost înfrântă, a
fost nevoit să fugă în Franța,
unde a și decedat. ●

remember

Vincent d'Indy
(1851-1931)

Compozitor, organist, dirijor și
pedagog francez, Vincent d'Indy
s-a născut pe 27 martie 1851.
Tânărul Vincent a fost format de
bunica lui, muziciană exigentă.
De la 11 ani, a studiat pianul și
solfegiul, dar și literatura. În
1863 și 1867, a studiat armonia și
orchestrația. După bacalaureat, a
călătorit în Italia și în Germania.
După 1871, s-a dedicat compoziției
 („Romanțe”, „Simfonia italiană”,
„Wallenstein”, „Jean Hunyade”,
„Antoniu și Cleopatra”,
„Cavalcada Cidului”, „Poți
s-aștepti mult și bine”, „Pădurea
fermecată”). Din 1884, a acordat
atenție artei populare și a

început să compună cântece
pe care le-a utilizat apoi în
„Simfonie pe un cântec de la
munte”, „O zi de vară la munte”
și alte melodii pentru voce și
pian sau cor și cappella. În 1890,
a devenit președinte al Societății
Naționale de Muzică. Din 1896,
s-a dedicat profesoratului, fiind
și inspector muzical al orașului
Paris. În această perioadă, a
scris lucrări din toate genurile:
opera „Fervaal”, „Simfonia a 2-a”,
„Străinul”, „Sonata pentru vioară
și pian”. După 1914, s-a orientat
în mod deosebit asupra muzicii
de cameră. A încetat din viață pe
2 decembrie 1931. ● **V.G.**



horoscop

27 martie



BERBEC

21 martie - 20 aprilie

S-ar putea să fii indispus din
cauza unui eșec în afaceri.

TAUR

21 aprilie - 21 mai

Împreună cu partenerul de
viață, puteți să faceți planuri în
legătură cu locuința.

GEMENI

22 mai - 21 iunie

S-ar putea să ai o neînțelegere
cu persoana iubită.

RAC

22 iunie - 22 iulie

Ești dezamăgit de un partener
de afaceri în care ai avut mare
încredere.

LEU

23 iulie - 22 august

O dispută cu o femeie mai în
vârstă din familie te pune pe
gânduri.

FECIOARĂ

23 august - 21 septembrie

Deciziile pe care le vei lua azi
vor avea impact favorabil asupra
vieții tale pe viitor.

BALANȚĂ

22 septembrie - 22 octombrie

Chiar dacă ai multe probleme de
rezolvat, ar trebui să te relaxezi.

SCORPION

23 octombrie - 21 noiembrie

Ar fi mai bine să fii mai rezervat.

SĂGETĂTOR

22 noiembrie - 21 decembrie

Posibil ca cei din jur să nu îți
aprecieze ideile la adevărata lor
valoare.

CAPRICORN

22 decembrie - 19 ianuarie

Este acea zi când se activează
creativitatea.

VĂRSĂTOR

20 ianuarie - 18 februarie

Nu intri nici azi în posesia
unor bani pe care trebuia să îi
primești zilele trecute.

PEȘTI

19 februarie - 20 martie

Ai tendința să neglijezi probleme
importante.

CAMPANIE VL ● SĂ VORBIM CORECT!

Îmi place cineva, nu „de cineva“

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

„Îmi place de cineva, dar nu o să-i spun acest lucru“ este o frază pe care o găsim scrisă într-un articol din presa mondenă românească. O cititoare a trimis o scrisoare cu acest enunț către o revistă, iar editorii au reprodus textul integral, chit că el conținea cel puțin o duzină de greșeli gramaticale. Expresia „îmi place de cineva“ este des întâlnită, desi este eronată.

Astfel, singura variantă corectă în acest caz este „îmi place cineva“, cu explicația că cineva este subiect gramatical („cineva îmi place“, cum scrie pe dexonline.ro), deci trebuie pus în cazul nominativ, ceea ce nu cere prepoziția „pe“. În același timp, „în acest enunț, pronumele personal de persoana întâi - *îmi* - având rolul de complement indirect (cui place? - mie/îmi), iar prezența prepoziției *de* ar fi complet nejustificată“, scrie [site-ul destepti.ro](http://site-ul.destepti.ro).

Probleme mari ridică și folosirea verbului „a plăcea”, pe care mulți vorbitori îl folosesc în forma sa de infinitiv drept „mi-ar plăce”, ceea ce nu este corect. Astfel, nu vom spune „mi-ar plăce cineva dacă nu ar fi atât de arrogant”, ci „mi-ar plăcea cineva dacă nu ar fi atât de arrogant”. O

observație pur empirică este aceea că de multe ori persoanele arogante sunt exact cele care comit cele mai multe greșeli de vorbire sau de scriere.

Cuvântul săptămânii

Am ales drept cuvânt al săptămânii substantivul „cupru”, termen care definește un element chimic, metal de culoare roșiatică, foarte maleabil, ductil și bun conducător de căldură și de electricitate, cu numeroase întrebuințări în industrie. Motivul pentru care am ales acest cuvânt nu este întâmplător, în contextul actualei epidemii provocate de coronavirusul cunoscut științific sub numele de SARS-CoV-2. Se știe de foarte

oanele mult timp că acest metal comun poate omorî mulți germeni în decurs de doar câteva ore. Spre exemplu, studiile recente au arătat că noul coronavirus supraviețuiește pe un obiect de cupru doar patru ore, în timp ce pe inox poate rezista cu zilele.

Cuprul are importante proprietăți antimicrobiene, ceea ce înseamnă că poate distruge cu ușurință virusuri, bacterii

și fungi, deopotrivă. Pentru ca acest lucru să se întâmple, este însă nevoie ca microorganismele să vină în contact cu acest metal. Medicii afirmă că, printre altele, ionii de cupru provoacă deteriorarea ireversibilă și rapidă a membranelor microbilor, dar și a ADN-ului sau a ARN-ului acestora. Având în vedere aceste proprietăți, este greu de înțeles de ce cuprul nu este folosit pe scară mai largă în spitale, acolo unde ar putea reduce numărul bacteriilor rezistente la antibiotice. ●

Termen de înscriere prelungit pentru Concursul Internațional „George Enescu“

ELENA GOVAERT
elena.govaert@viata-libera.ro

În condițiile crizei generate de pandemia COVID-19, Concursul Internațional „George Enescu” își prelungește termenul pentru înscrierea candidaților până la 1 mai, organizatorii sperând ca evenimentul, programat în septembrie 2020, să se poată desfășura.

În funcție de evoluția situației, aceștia vor stabili dacă sunt necesare modificări operative legate de gestionarea evenimentului, în caz de forță majoră, urmând să returneze integral taxa tuturor celor înscriși, inclusiv celor care nu au trecut de etapa de preselecție.



„Înțelegem cât este de complicată și de dificilă situația cu care ne confruntăm, dar vrem să transmitem un mesaj de încurajare atât artiștilor, cât și publicului larg. Nu putem să ne oprim

din a face ceea ce ne place, ceea ce ne reprezintă, ci trebuie să găsim alternative pentru a continua să fim cine suntem, chiar și în condițiile în care luptăm cu o pandemie. Așadar, invităm artiștii

din întreaga lume să se înscrie la concurs“, a declarat Mihai Constantinescu, directorul executiv al ARTEXIM.

Concursul „George Enescu” funcționează ca o platformă internațională de lansare pentru viitorii muzicieni de marcă ai lumii și de promovare a compozițiilor marelui muzician român în rândul noii generații de artiști din toată lumea, fiind o completare firească a Festivalului „George Enescu”. Concursul din acest an ar trebui să aibă loc între 29 august și 20 septembrie 2020 și are patru secțiuni - vioară, violoncel, pian și compoziție. Ediția din acest an are programate 19 concerte și recitaluri deschise publicului. ●

rețeta zilei

Drób de ciuperci

INGREDIENTE. 800 g ciuperci, 200 g cașcaval, 1 legătură ceapă, 1 legătură usturoi, mărar, pătrunjel, 5 ouă, 5 ouă fierte tari, sare, piper;

PREPARARE: Călim ciupercile până se pătrund bine. Adăugăm verdețurile tocate și cașcavalul dat pe răzătoarea mare. Batem ouăle cu

sarea și piperul și le punem peste ciuperci. Omogenizăm. Așezăm o parte din compoziție în tavă, apoi așezăm pe lungime, în mijloc, ouăle fierte. Turnăm restul compoziției. Dăm la cuptor până se rumenește. Drobul nu trebuie să se usuce, așa că nu îl lăsați mai mult decât e necesar. Lăsam să se răcească, apoi tăiem felii. **P.V.O.**

www.viata-libera.ro **Viata caleidoscop**

MAGAZINE



Gospodar fără... budigăi

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

► **La ciubăr cu alesele.**

„Vouă ce trebuie să vă dau jos?“, le-a întrebat, grijuliu, Călin - „Gospodar fără pereche“, pe alesele lui. Tocmai o ajutate pe una să-și desfacă sandalele negre, cu toc înalt și ascuțit, asortate cu provocatorul ei costum de baie. „Mi s-a părut penibil! Vii în tocuri la ciubăr?“, a comentat cu ciudă una dintre adversare. „Mie mi s-a părut ceva foarte elegant! De aceea mi-am pus cerceii, costumul negru și am tocuri, în ciuda peisajului din jurul meu“, a mărturisit tânăra. Peisajul era unul rural și bolovănos, potrivit cu ciuberele din lemn în care cei patru urmau nu doar să se scalde, ci și să realizeze o ședință foto pentru calendarul emisiunii. Prin metoda ghiulelei azvârlite într-un butoi plin cu apă, Călin a ajuns în ciubăr, unde era deja cam înghesuită treaba. Ca să facă un pic de loc, gospodarul nostru și-a scos budigăii și i-a tuflit uzi pe genunchii junei pe care o descălțase: „Ia!“. Șoc și groază! „Doamne, Iisuse, nu pot să cred! Îmbracă-te!“, i-a strigat fata. „Să mă ridic ai spus? Să plec? Să nu te bați cu oareceva!“, a făcut bășcălie bărbatul. Și demonstrativ, s-a ridicat de vreo două ori din apă, ca să-i vadă fetele „dotarea“. Abia la finalul shootingului, Călin s-a rugat de Pro Tv „să nu mă mai lăsați să stau singur între trei fete, că e un pic mai greu...“ ●

MĂSURI PENTRU
PROTECȚIA
ACTIVELOR

UE. Comisia Europeană a emis o serie de orientări pentru a asigura o abordare unitară în privința examinării investițiilor străine în perioada de vulnerabilitate economică. » pag. 10



ÎMI PLACE
CINEVA,
NU „DE CINEVA“

CAMPANIE. „Îmi place de cineva“ este o expresie des întâlnită în presa mondenă românească, deși este greșită, varianta corectă în acest caz fiind „îmi place cineva“. » pag. 19

COTIDIAN INDEPENDENT / GALAȚI, ROMÂNIA / ANUL XXXI, NR. 9276 / 20 PAGINI / 20 PAGINI SUPLIMENT TV GRATUIT / 2 LEI

ANAF, CORONAVIRUSUL ȘI COMERCIANȚII ● VERIFICĂRI

Controale antifraudă la speculanții care umflă prețurile

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Direcția Generală Antifraudă Fiscală monitorizează comerțul cu produse care au înregistrat creșteri semnificative nejustificate ale prețurilor, informează Agenția Națională de Administrare Fiscală (ANAF).

„Ca urmare a dinamicii prețurilor, Direcția Generală Antifraudă Fiscală din cadrul ANAF monitorizează și analizează comerțul cu produse care au înregistrat creșteri semnificative nejustificate ale prețurilor, pentru asigurarea unui mediu concurențial onest și a accesibilității mijloacelor de prevenire a infectării. Monitorizarea variațiilor de prețuri și verificarea modului de declarare a obligațiilor fiscale aferente veniturilor realizate în această perioadă include atât dispozitive medicale (măști, mănuși, biocide, dezinfectanți) și alte echipamente de protecție sanitară, care asigură prevenția și tratarea afecțiunilor asociate



COVID-19, cât și produse alimentare esențiale specifice coșului de bază“, se precizează într-un comunicat de presă ANAF.

Inspectorii Direcției Generale Antifraudă Fiscală verifică dacă se respectă măsurile suspendării: comercializării consumului

produselor alimentare și a băuturilor alcoolice și nealcoolice în restaurante, hoteluri, cafenele sau alte localuri publice; activităților comerciale sportive, de organizare jocuri de noroc, sau furnizare tratament balnear și de îngrijire personală; comerțului cu amănuntul al produselor și serviciilor în centrele comerciale cu suprafață de vânzare mai mare de 400 de metri pătrați în care și desfășoară activitatea mai mulți operatori economici.

„În centrele comerciale menționate este permisă continuarea comercializării de produse alimentare, veterinare sau farmaceutice, a produselor și serviciilor de optică medicală, a serviciilor de curățătorie și a produselor electronice și electrocasnice, dacă operatorii economici respectivi asigură livrarea la domiciliu“, subliniază sursa citată.

Potrivit Direcției Generale Antifraudă, firmele care încalcă măsurile stabilite în ordonanțele militare pot fi amendate cu până la 70.000 de lei. ●

**Bani GREI cu
300 lei
pe săptămână!**



Premiile se revendică până la data următoarei extrageri.

Viata libera 12 vineri

TALON DE CONCURS

1 Nume

2 Adresa

3 Telefon

4 B.I./C.I.

Talon valabil pe perioada 23 - 28 martie 2020

**100 de lei
pentru învățacei**

Viata libera

TALON DE CONCURS

1 Nume

2 Unitatea de învățământ

3 Clasa/Anul

4 Telefon

CARNET DE NOTE VIAȚA LIBERĂ
Ce notă îi dai ziarului tău astăzi?
săptămâna 23 - 28 martie 2020

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

Temă pentru acasă: completează, decupează și trimite într-un singur plic, pe adresa redacției (str. Domnească nr.68) sau vino și depune personal, 6 carnete de note „Viata liberă“, publicate de luni până sâmbătă inclusiv. Tragerea la sorți pentru desemnarea premiantului săptămânii va avea loc în holul redacției, în fiecare vineri, ora 13:00, după extragerile concursului „Bani grei cu Viata liberă“.

Căștigătorul trebuie să facă dovada că urmează studiile unei instituții de învățământ, public sau privat

12

Abonează-te!
cu doar **33 de lei/lună!**

Viata libera

Abonamentele se pot face la chioșcurile „Viata liberă“, până pe data de 28 a fiecărei luni, sau la factorii poștali.

**Economisești
225 lei/an!**
Un ziar total.

săptămâna
27 martie - 2 aprilie 2020

03 gastronomie
Ce să mănânci
în perioada
postului

10 medicină
Tratamente
naturiste
pentru sinuzită

Viata
libera

**weekend
magazin**

www.viata-libera.ro

GINA CHIRILĂ, însărcinată în timpul pandemiei de coronavirus

supliment gratuit al cotidianului **Viata liberă**

MOND

Stau în casă de câteva zile deja și încerc să îmi ocup timpul cu activități constructive. Citesc, fac sport, atât cât se poate, gătesc, mă uit la filme și lucrez de acasă pentru brandul meu de haine

GINA CHIRILĂ,
fotomodel



► Sfaturi pentru femeile care sunt în aceeași situație

VEDETA ESTE NEVOITĂ SĂ STEA ÎN CASĂ, ÎN IZOLARE ► **PAGINA 20**

ISTORIA ALT FEL

CADRAN SOLAR
STRĂVECHI,
DESCOPERIT
ÎN DENIZLI

LAODICEA. Un cadran solar străvechi, cu o vechime de peste 2.000 de ani, a fost descoperit în Denizli, un oraș din sud-vestul Turciei, a anunțat agenția de presă Anadolu, citată de DPA. Cadranul solar din marmură, realizat în stilul elenistic, a fost găsit într-o zonă în care în Antichitate se afla orașul Laodicea, la aproximativ 600 de kilometri sud față de Istanbul. Orientat spre soare, cadranul indică anotimpurile și lunile anului, orele zilei și reprezintă „un obiect unic”, a declarat Celal Simsek, rectorul catedrei de Arheologie de la Universitatea Pamukkale din Denizli. Cadranul este decorat cu imagini care prezintă frunze și numele grecești ale anotimpurilor, însă îi lipsește acul care produce umbra, cunoscut sub denumirea de „gnomon”. Construit în secolul al III-lea î.e.n., orașul Laodicea se află pe lista siturilor propuse spre a fi incluse în patrimoniul UNESCO încă din 2013. În acest oraș se afla una dintre cele șapte biserici menționate în „Apocalipsa lui Ioan”, potrivit UNESCO. Printre clădirile bine conservate din acest oraș din Antichitate se află și cel mai mare stadion antic din Turcia, un teatru și o piață sacră. Laodicea este cel mai mare oraș antic descoperit în Turcia modernă,



după Efes, situat la sud de Izmir și aflat la o distanță de 200 de kilometri spre vest. Orașul s-a numit inițial Diopolis, apoi Rhodas, iar Antiochus al II-lea, cel care l-a colonizat între 261 și 246 î.Hr, l-a redenumit după numele soției sale, Laodice. Spre sfârșitul secolului I î.Hr era unul dintre orașele principale ale Asiei Mici, atât din punct de vedere al activităților meșteșugărești, cât și al comerțului. ● **V. Chițu**

IKARIA WARIOOTIA ● **EVOLUȚIE**O creatură
asemănătoare
unui vierme,
ar putea fi
strămoșul omului

► <https://news.ucr.edu/>

VALENTIN CHIȚU
valentin.chitu@viata-libera.ro

O creatură asemănătoare unui vierme, mai mică decât un bob de orez și care își îngropa corpul în stratul nisipos de pe fundul oceanului în căutarea hranei - materii organice - în urmă cu 555 de milioane de ani, ar putea fi strămoșul evolutiv al celor mai multe animale care trăiesc în prezent pe Terra, inclusiv al omului, informează Reuters, citată de Agerpres.

Oamenii de știință au anunțat că au făcut această descoperire în deșertul australian într-o zonă cu numeroase fosile ale acelei viețuitoare, denumită Ikaria wariootia și considerată unul dintre cele mai importante animale primordiale de pe Terra.

Ea pare să fie cel mai vechi membru cunoscut al vastului grup de animale Bilateria - organisme cu două părți simetrice, cu față și spate, înzestrate cu orificiu bucal, orificiu anal și un stomac între ele, care le ajută să proceseze hrana, a explicat coordonatorul studiului, paleontologul Scott Evans de la Muzeul Național de Istorie Naturală din Washington, parte din rețeaua Institutului Smithsonian.

Apariția unei astfel de structuri corporale în timpul perioadei Ediacaran a jucat un rol esențial în evoluția vieții pe Terra, deschizând calea pentru dezvoltarea mai multor organisme Bilateria avansate, precum peștii, amfibienii, reptilele, păsările, mamifere-

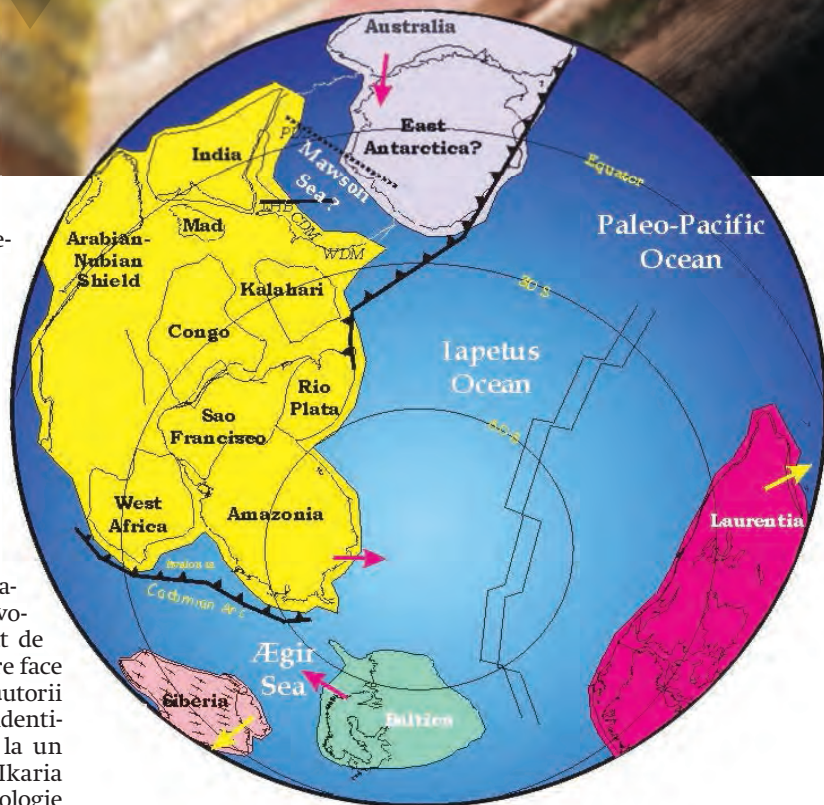
le, stelele-de-mare, moluștele, insectele.

Printre viețuitoarele care nu fac parte din taxonul Bilateria se numără bureții, corali, anemonele-de-mare și meduzele.

Având o lungime de până la 6 milimetri, Ikaria wariootia avea aspectul unui vierme, deși una dintre extremitățile sale era mai mare decât cealaltă.

Descoperirea sa subliniază începuturile umile ale evoluției regnului animal, atât de numeros în prezent, din care face parte și omul, au declarat autorii studiului. Cercetătorii au identificat fosilele provenind de la un grup de 118 exemplare de Ikaria wariootia folosind o tehnologie sofisticată de scanare, obținută printr-o finanțare acordată de NASA. Fosilele acestor viețuitoare au fost asociate cu mii de orificii descoperite în trecut în straturi de pământ din statul South Australia. „Oamenii de știință au prezis că un astfel de organism trebuia să fi existat în trecut, bazându-se pe aceste orificii-adăpost abandonate și pe studii genetice ale animalelor moderne”, a explicat profesorul Scott Evans.

Exemplarele de Ikaria - care înseamnă „loc de întâlnire” în limba aborigenă - trăiau alături de alte animale primitive, importante din punct de vedere științific și denumite Dickinsonia, care erau mult mai mari și ale căror forme semănau vag cu cele ale nufurilor, dar care nu făceau parte din Bili-



teria și care sunt considerate o fundătură evolutivă.

Deși nu sunt cunoscute organele viețuitoarelor Ikaria wariootia, un studiu precedent care le-a analizat adăposturile, coordonat de Jim Gehling de la South Australia Museum, a arătat că ele își foloseau mușchii pentru a înainta în straturile de sedimente din apele cu adâncimi mici, pentru a se hrăni cu materii organice provenite din trupurile moarte ale altor organisme, inclusiv cele de Dickinsonia. Noul studiu a fost publicat în Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS).

Neoproterozoic

Este a treia și ultima eră geologică a Proterozoicului și se întinde de la 1.000 la 541 milioane de ani în urmă. Este ultima eră a Supereonului Precambrian și a Eonului Proterozoic; este împărțită în perioadele Tonian, Criogenian și Ediacaran. Este precedată de epoca Mesoproterozoică și a fost urmată de epoca Paleozoică. Neoproterozoicul se întinde pe una dintre cele mai interesante perioade în materie geologică, în care Pământul a suferit cea mai severă glaciație cunoscută, când platformele glaciare au ajuns la ecuator formând un posibil "Pământ de zăpadă". Cele mai vechi fosile ale vieții multicelulare se găsesc în Ediacaran. ●

GASTRONOMIE

LISTĂ DE ALIMENTE RECOMANDATE DE NUTRIȚIONIȘTI ● SFATURI



● sursa foto foodstory.stirileprotv.ro

Ce să mănânci în perioada postului

MONICA ZANET
monica.zanet@viata-libera.ro

Fructe, legume, cereale, nuci și semințe care acoperă necesarul zilnic nutritiv de proteine, carbohidrați, lipide și vitamine. Iată câteva sfaturi de pe site-ul FoodStory.

Aproape toate alimentele, cu excepția alcoolului și zahărului, sunt surse de proteine. Cartofii, pâinea integrală, orezul, spanacul, broccoli, alunele, mazărea, untul de arahide, tofu, laptele de soia și linte sunt doar câteva exemple de surse de proteine vegetale.

Dietele vegetariene sunt sărace în lipide ceea ce explică incidența scăzută la boli cardiovasculare, afecțiuni cronice și cancer a celor care aleg acest regim alimentar. Surse de grăsimi care ar putea fi utilizate limitat sunt uleiul de măsline, nucile, alunele, untul de

alune, semințele, avocado și nuci de cocos.

Fasolea uscată și legumele verzi sunt principalele surse de fier din hrana vegetariană, absorbția fierului fiind favorizată de prezența vitaminei C. Consumul alimentelor bogate în vitamina C, alături de cele bogate în fier este mai mult decât recomandat. Alte surse de fier sunt linte, soia, mazărea, prunele, smochinele, strugurii și pepenele. Vitamina B12 este conținută în cantități limitate în alimentele de proveniență vegetală. Sunt astfel recomandate suplimentele de vitamina B12.

Ce să mănânci la micul dejun în perioada postului

Câteva variante de mic dejun de post ar putea fi: germenii de ovăz fierți cu fructe proaspete, mușli cu suc proaspăt de citrice sau salată de fructe proaspete,

unt de arahide, magiun de prune, pâine cu secară, pastă de linte.

Ce să mănânci la prânz în perioada postului

Ciorbă de lobodă cu borș de legume, cu germenii de grâu sau de ovăz, salată de crudități cu semințe de dovleac, orez fiert cu salată de crudități, mâncare de fasole verde/galbenă cu salată de rucola, andive, spanac, avocado proaspăt cu salată verde și zeamă de lămâie, cartof copt în coajă, legume înăbușite, supă de linte, humus, fasole bătută.

Ce să mănânci la cină în perioada postului

Cina ar putea consta în: ghiveci de legume, supă cremă de legume, legume pe grill cu zeamă de lămâie și usturoi, porumb fiert, mâncare de leurdă/ștevie/spanac cu usturoi verde și mămăliguță, salată de rădăcinoase cu miez de nucă. ●

sănătos

Burger cu vinete și hummus

INGREDIENTE. Pentru hummus, 425 g năut la conservă, scurs și clătit, 3 căței de usturoi, 60 ml ulei de măsline, plus mai mult pentru servire, 1 lămâie, stoarsă, 2 linguri de sos tahini, 1 linguriță chimen măcinat, sare, după gust. Pentru burger, 1 vânată, 60 ml ulei de măsline, 1 linguriță de paprika, ½ linguriță pulbere de usturoi, ½ linguriță fulgi de ardei roșu, ½ linguriță sare, ½ linguriță, piper, 2 chifle, salată (pentru servire), ceapă roșie (fe-

liată, pentru servire). Aceste ingrediente sunt pentru doi burgeri.

PREPARARE. Adaugă năutul, usturoiul, sucul de lămâie, tahini, chimen și sare într-un blender și amestecă până la netezire. Se obține hummusul. Feliază vinetele în patru felii de 2 ½ cm. Se presară sare pe ele și se lasă să stea 20-30 minute, apoi se usucă cu un șervețel de hârtie. Într-un bol mic, amestecă uleiul, paprika, praful de usturoi, ful-



gii de ardei roșu, sarea și piperul. Unge fiecare parte a feliilor de vinete cu amestecul de ulei și condimente. Încălzește o tigaie sau grătar la foc mediu-înalt și gătește fiecare felie de vinete pentru 3-4 minute pe parte. Construiește-ți burgerul: pe chifla de jos adaugă salata și ceapa, apoi felia de vinete. Unge fiecare felie cu hummus și apoi pune chifla deasupra. ● M.Z.



O dietă echilibrată înseamnă câte o prăjitură în fiecare mână

BARBARA JOHNSON



Prăjitură cu morcov și mere

● **INGREDIENTE.** Pentru acest desert ideal de post, sunt necesare: 1 cană morcov ras, 1 cană măr ras, 1 cană zahăr, 1 cană ulei, 100 g stafide, 3 căni făină cernută, zeamă și coaja de la o portocală, 1-2 lingurițe scorțișoară, 1 plic praf de copt, esență de rom.



● **PREPARARE.** Se amestecă uleiul cu zahărul, apoi se adaugă pe rând morcovul, mărul, scorțișoara, sucul de portocală, coaja rasă a acesteia, făină cernută și amestecată cu praful de copt, la sfârșit stafidele și esența de rom.

Pregătești o tavă, nu prea mare (circa 20 - 40 cm), o ungi cu ulei și o tapetezi bine cu făină și torni compoziția omogenizată bine, potrivit sfatului părinților.ro. Tava merge în cuptorul încins, la o temperatură potrivită, astfel încât să nu se ardă, unde va petrece între 45 - 60 minute. Încerci cu o scobitoare pentru a vedea dacă este coaptă. ● M.Z.

rețete de weekend

SPAGHETE CURCUBEU



INGREDIENTE. colorant alimentar (în cazul de față, 6 culori diferite), 300 grame spaghetti fierte, 1 lingură unt topit, piper, sare, parmezan ras.

PREPARARE. Adaugă câte o linguriță din fiecare colorant în câte un bol separat. Amestecă cu puțină apă. Noi am folosit roșu, portocaliu, galben, albastru, violet și verde. Adaugă pastele fierte în bolurile cu colorant în cantități egale. Amestecă până când se colorează uniform. Transferă toate pastele într-un bol mare de servire și toarnă untul topit pe deasupra lor. Adaugă parmezanul ras și azonează cu sare și piper după gust. ●

CONOPIDĂ PANE ÎN ALUAT DE BERE

INGREDIENTE. o conopidă, sare, rozmarin (proaspăt), 200 grame făină, 330 ml bere, piper, 1 ou, ulei pentru prăjit, 2 linguri sos de ardei iute.



PREPARARE. Potrivit unei alte rețete de pe sodelicious.ro, rupe conopida în bucăți mici și pune-o la fier în apă clocotită. Adaugă un praf de sare, rozmarin proaspăt și fierbe-o timp de 5 minute. Scoate conopida pe un prosop de hârtie. Adaugă făina într-un bol mare și toarnă berea peste ea. Adaugă sare, piper și sparge oul direct în bol. Bate cu un tel ca să omogenizezi. Dă conopida prin aluatul pufos și prăjește-o în baie de ulei timp de 1 minut, până când devine crocantă. La final, o poți da prin sos de ardei iute, sau orice altceva preferi. ● M.Z.

IT&C

Viata liberă
Vl online

LG G9
AR PUTEA FI
UN MODEL
MID-RANGE
CU 5G,
NU UN
FLAGSHIP

ZVONURI. Primele zvonuri despre Google Pixel 5 sugerează că acesta apelează la un chipset din gama medie, Snapdragon 765G, pentru a livra un dispozitiv 5G la un preț mai accesibil, iar această strategie ar putea fi folosită și de către LG pentru viitorul LG G9. Chiar dacă nu am auzit prea multe informații despre acest dispozitiv, se pare că noi zvonuri sugerează că și acesta va fi un dispozitiv mid-range premium cu 5G, care va păstra un preț similar cu generațiile precedente. Phone Arena citează surse din



industrie care spun că noul LG G9 va folosi același Snapdragon 765G, același chipset pe care și HMD Global l-a ales pentru noul Nokia 8.3 5G. Alte detalii despre hardware-ul lui G9 nu sunt cunoscute, însă probabil că vor fi comparabile cu modelul G8X de anul trecut, cu diferență la nivelul puterii de procesare și al conectivității la rețelele din generația a cincea. Astfel, LG va rămâne cu un singur model high-end pe piață, LG V60 ThinQ, dispozitivul din gama superioară. Motivul pare să fie faptul că integrarea tehnologiei 5G adaugă mult la costul de producție al dispozitivelor, iar Qualcomm oferă procesoare Snapdragon 865 doar la „pachet” cu modem-uri 5G din gama Snapdragon X60. Modelul Snapdragon 765G vine cu modem 5G integrat și este mai ieftin, întrucât este și mai puțin performant din anumite puncte de vedere. Adevărul este că performanța pe care utilizatorii o vor percepe în utilizare normală nu va fi diferită între dispozitive cu chipset-uri high-end sau mid-range. ● **V. Chițu, sursa go4it.ro**

BRAND SECUNDAR ● **HONOR**

Următorul chipset mid-range Kirin 820 5G, mai puternic decât Snapdragon 855

VALENTIN CHIȚU
valentin.chitu@viata-libera.ro

Chiar și cu pandemia COVID-19, scăderile semnificative în vânzări și lipsa serviciilor Google, Huawei nu se lasă.

Brandul său secundar, Honor, va lansa la numai câteva zile după Huawei P40 un nou smartphone de top: modelul Honor 30S. Acesta va fi dezvăluit oficial pe 30 martie, însă compania nu se poate abține să nu ofere măcar câteva detalii despre acesta.

Se pare că noul model Honor va fi echipat cu un nou chipset din gama medie-superioară, Kirin 820 5G, care s-ar putea să fie mai puternic decât alte alternative high-end. Compania a dezvăluit că acest model de chipset

beneficiază de un modem foarte performant, fără să facă vreo comparație directă cu modemul 5G folosit pe modelul Mate 30 Pro.

Noul modem, integrat în chipset-ul Kirin 820, oferă suport pentru dual-SIM, permițând două conexiuni simultane.

De exemplu, poți avea un apel VoLTE pe o cartelă și transfer de date 5G pe cealaltă simultan, sau un apel VoLTE pe o cartelă și un alt apel pe cealaltă.

Se zvonește că acest chipset va veni echipat și cu un GPU high-end, deși acest lucru nu a fost confirmat încă.

Zvonurile vorbesc despre integrarea unui model Mali-G77, același pe care îl regăsim și în chipset-urile Exynos 990 de la Samsung.

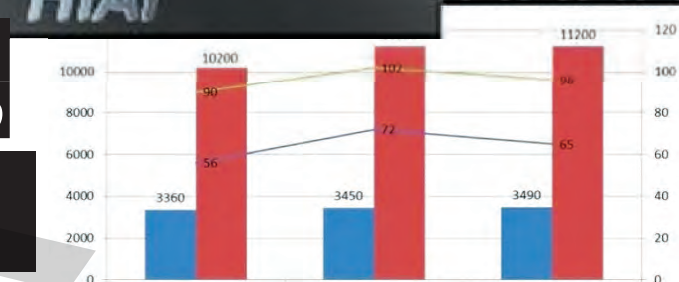
De altfel, acest GPU ar fi mai performant și decât Mali-G76, cel integrat în Kirin 990 5G, cel mai puternic model de procesor de la Huawei.

La nivelul puterii de procesare însă, noul chipset considerat „de medie” pare să se poată lupta de la egal la egal cu alte chipseturi high-end precum Kirin 980, care a fost folosit de Huawei pe seriile Mate 30 și P30, cât și Snapdragon 855, integrat în toate

flagship-urile cu Android de anul trecut.

Un test GeekBench 4 publicat pe Weibopune Kirin 820 5G peste aceste două modele sau la o performanță foarte similară. Acesta obține în testul single-core 3.490 puncte și în cel multi-core 11.200 puncte, o performanță aproape identică cu cea a chipset-ului de la Qualcomm. Kirin 980, în schimb, a scos un rezultat mai slab, cu 3.360 puncte single-core și 10.200 multi-core.

Va fi interesant de văzut prețul la care noul Honor 30S va fi lansat. Modelele precedente ale companiei veneau la prețuri între 500 și 700 euro pentru specificații similare cu cele de la Huawei din seria P. Integrarea tehnologiei 5G ar putea sugera o creștere de preț. ● **sursa go4it.ro**

Vl **www.viata-libera.ro**

COVID-19

Folding@home, cel mai puternic supercomputer din lume

VALENTIN CHIȚU
valentin.chitu@viata-libera.ro

Prin contribuția a sute de mii de entuziaști din lumea întreagă, un vaccin sau alt medicament eficient împotriva COVID-19 ar putea fi descoperit mai devreme decât ne imaginăm acum doar câteva zile.

Cumulând puterea de procesare a PC-urilor din lumea întreagă, rețeaua Folding@home este acum cel mai puternic supercomputer din lume, numărul donatorilor care au ales în număr record să-și pună acceleratoarele grafice sau procesorul de sistem în slujba cercetătorilor care analizează

posibile remedii împotriva coronavirus depășind chiar și cele mai optimiste așteptări.

Iată cum descrie Folding@home activitatea pe SARS-CoV-2:

Specialitatea noastră este folosirea simulărilor computerizate pentru a înțelege părțile mobile ale proteinelor. Vizionarea modului în care atomii dintr-o proteină se mișcă unul față de celălalt este importantă, deoarece surprinde detalii valoroase care nu pot fi observate prin orice alte mijloace. Luând structurile experimentale ca puncte de pornire, putem simula cum se mișcă toți atomii din proteine.

Depășind deja pragul de 470 petaFLOPS, rețeaua Folding@



home este de peste două ori mai puternică decât supercomputerul Summit, recent pus de Statele

Unite exclusiv la dispoziția luptei împotriva noului coronavirus. ● **sursa go4it.ro**

SEXOLOGIE



BENEFIC ȘI PLĂCUT ● **STUDII**

Sexul regulat, tratament pentru multe afecțiuni



► Aproximativ 30 de minute de sex ard cel puțin 80-90 de calorii

Un număr impresionant de studii pe această temă sugerează că activitatea sexuală regulată aduce beneficii pentru sănătate, avantaje demne de luat în calcul. În acest articol prezentăm o listă cu principalele motive pentru care este bine să ai contact sexual cât mai des, scrie clicksanatate.ro.

zat reacțiile a zeci de femei și bărbați, care au fost supuși mai multor situații stresante, cum ar fi vorbitul în fața unei adunări de oameni și rezolvarea unor probleme de matematică cu voce tare. În timpul expunerii la stres, tuturor li s-a verificat tensiunea arterială. Persoanele cu activitate sexuală regulată au răspuns mai bine la

de studenți. În cadrul cercetării, s-a ținut evidența numărului de raporturi sexuale întreținute de participanți și s-au colectat probe de salivă de la studenți. S-a putut astfel determina nivelul de IgA din organism.

Te menține în formă
Aproximativ 30 de minute de

spune cercetătorii britanici despre cei care au făcut sex doar o dată pe lună. Studiul a răspuns și la temerile persoanelor mai în vârstă, legate de accidentele vasculare cerebrale (AVC), posibil provocate de activitatea sexuală. Potrivit concluziilor științifice, nu există o legătură între raportul sexual și riscul de a suferi AVC.

Crește încrederea în sine

Cercetătorii de la Universitatea din Texas (SUA) au descoperit că mulți oameni fac sex pentru că le stimulează, inconștient, stima de sine. Într-o căsnicie, dar și în viață de cuplu, acest beneficiu este esențial pentru sănătatea psihică a persoanei, dar și a cuplului.

De asemenea, în timpul actului sexual se eliberează un hormon numit oxitocină, denumit și „hormonul dragostei” care, pe lângă proprietatea de a aduce starea de bine în corp, are efect ușor analgezic. Tot în urma experimentelor științifice, aproximativ cincizeci de persoane au inhalat vapori de oxitocină. După inhalare, cercetătorii i-au supus unui test de durere, mai precis le-au înțepat ușor degetele. Experimentul a arătat că oamenii nu au simțit durerea atât de intens. Potrivit răspunsurilor voluntarilor, intensitatea durerii scăzuse la aproape jumătate.

Îți stimulează capacitatea de memorare

Un alt studiu efectuat de experții de la Universitatea Princeton a arătat faptul că o viață sexuală activă stimulează capacitatea de învățare. Cercetarea a fost efectuată pe animale, iar oamenii de știință nu sunt încă siguri dacă descoperirea lor se aplică și în cazul oamenilor. Totuși, la fel ca alte activități fizice, sexul sporește circulația sângelui, ceea ce înseamnă că ajută și la oxigenarea creierului. ● **Iulian Cozma**



Cercetătorii și medicii susțin cu argumente că actul în sine nu este doar o simplă plăcere. Mai multă activitate în acest sens înseamnă sănătate fizică și psihică la cote ridicate, dar și mai multe calorii arse.

Scade nivelul de stres și reglează tensiunea arterială

Știi că atunci când faci dragoste nivelul de stres scade considerabil? Și că tot atunci tensiunea arterială se echilibrează, dacă ai probleme cu hipertensiunea?

Acest efect benefic a fost descoperit de oamenii de știință. Cercetătorii suedezi au anali-

stres, spre deosebire de cele care au preferat abstinerea sexuală pe perioada studiului. O altă cercetare a scos la iveală că tensiunea arterială poate scădea la persoanele implicate într-o relație serioasă și care au activitate sexuală regulată.

Întărește imunitatea

Dacă faci sex o dată sau de două ori pe săptămână, este foarte probabil să ai un nivel mai mare al unui anticorp numit imunoglobulina A sau IgA în corp. Acesta protejează organismul de răceli și de infecții, se arată într-un studiu american la care au participat peste o sută

sex ard cel puțin 80-90 de calorii. Posibil să nu ți se pară mult, dar dacă te gândești că este un mod plăcut de a face mișcare, lucrurile s-ar putea să se schimbe. „Sexul este o modalitate excelentă de a face exerciții fizice”, spune sexologul american Patti Britton. Această activitate pune la treabă nu doar fizicul, ci și psihicul.

Offeră protecție cardiacă

O cercetare amplă, la care s-a lucrat în jur de 20 de ani, sugerează că cei care fac sex de două sau de mai multe ori pe săptămână sunt mai feriți cu până la jumătate de risc de a suferi atacuri de cord. Nu același lucru au putut

În dormitor

TRUCURI PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA VIEȚII SEXUALE

PARTENERI. Rețeta pentru o viață sexuală perfectă nu există. Chiar și cel mai împlinit cuplu poate trece prin momente critice sau mai puțin inspirate în dormitor. Din cauza complexelor, a stresului, a unor medicamente, a sedentarismului și a viciilor poate dispărea dorința de a face dragoste cu partenerul de viață. Există însă mici trucuri care condimentează activitatea intimă. De exemplu, oamenii de știință au descoperit că performanțele sexuale se îmbunătățesc dacă faci mișcare, dacă te odihnești corespunzător și dacă îți menții greutatea în limite normale.

Fă mișcare și mănâncă sănătos

Adoptarea unui stil alimentar sănătos este o altă condiție de urmat, dacă îți dorești rezultate mai bune în dormitor. O dietă bogată în substanțe nutritive, în care se găsesc legume și fructe, nuci, lactate și pește, poate scădea nivelul de colesterol „rău” din organism, scrie clicksanatate.ro.

Evită stresul

Dacă ai încredere în tine și afișezi o atitudine optimistă, vei vedea îmbunătățiri și asupra libidoului, se arată într-un studiu în domeniu.

Mănâncă alimente afrodisiace



În natură există o mulțime de alternative la pilula albastră, care pot stimula pofta de sex. Mănâncă și alimente recunoscute pentru efectul lor afrodisiac, precum țelină, stridii, banane, avocado, nuci, mango, piersici, căpsuni, ouă, ficat, smochine, usturoi, dovleac și ciocolată. ● **Iulian Cozma**

LECTURĂ

Cenaclul „Noduri și semne”
The Show Must Go On



După ședința cenaclului din 20 martie a.c. două lucruri sunt clare: 1 – există viață literară și după declararea stării de urgență și 2 – Cezar Amariei este pe un drum ascendent cu obstacole. Să explicăm. Mai întâi chestiunea cu viața literară. Se zice că atunci când armele vorbesc, muzele tac (*inter arma silent musae*, în fapt o parafrază a aforismului atribuit lui Cicero – *inter arma enim silent leges*; Wikipedia...). Acum, în secolul tehnologiei informației, deși suntem în stare de război cu un inamic ajuns pretext de scumpiri, muzele nu tac: de la muza care se amuză pe internet (glume de campanie, ca să le numim așa) la muza din care izvorăsc pagini pe care editurile ar vrea să le pună pe rafturile librăriilor, oamenii folosesc cuvintele pentru a evada. De unde evadează, asta e treaba fiecăruia. Mai apoi Cezar Amariei și urcușul cu obstacole. Vineri seară, în direct pe pagina de Facebook a Noduri și Semne, a putut fi vizionat un Cezar Amariei dezinvolt, sigur pe el, într-un exercițiu de lăsat talentul să-și facă de cap. Cursivă și excelând la capitolul impresiei cinematografice, povestirea sa intitulată *Mostenirea* continuă seria povestirilor cu personaje atât de vii, că nu ni s-ar părea din calea-afară să intre pe ușă în timpul lecturii. În ciuda unor imperfecțiuni ale textului, puține la număr și ne-lipsind auditoriul de plăcerea plonjării cu toate simțurile într-o lume a satului care, departe de a fi idilizat, stărnește simpatii bine definite, impresia că autorul se află pe o pantă ascendentă rămâne. Micile imperfecțiuni de care pomeneam – unele cuvinte care nu s-au asortat cu *misce en plas-ul* rustic, dialogul care îl solicită pe cititor prin neindicarea celor ce dau replicile și un final pentru care trebuie să ai dispoziția de a citi un document oficial – sunt doar obstacolele fără de care ascensiunea ar fi una lipsită de învătămintă. „Textul mi-a plăcut foarte mult. Îmi place cum mănuieste dialogul. Parcă am fost acolo, un personaj din povestire. Pentru mine este important să nu fiu doar un observator. Poate că finalul, cu documentul acela oficial, dacă ar fi fost mai scurt, l-aș fi «ingurgitat» mai ușor” (**Carmen Neacșu**).

„În prima jumătate mi s-a părut că are un ritm destul de bun, cu dialog credibil, cu imagini frumos schițate, dar în a doua parte m-a «scăpat». Nu a mai controlat atât de bine textul. Nu știu dacă finalul servește povestirii” (**Tudor Neacșu**). „La cât dialog este în text, povestirea lui Cezar se pretează mai degrabă la dramatizare, sau ecranizare (scenariu, scheci, microscenetă). Toată povestea este spusă în dialog, cu mici indicații regizorale” (**Gabriel Ghimpu**).

Vineri, 27 martie, de la ora 19, în direct pe Facebook, citește Viorel Ilișoi. ● **Iulian Mardar**

PROVOCARE LA LECTURĂ ÎN IZOLARE ● CONSEMNĂRI

Două cărți de dragoste pentru un (alt) virus nebun



În aceste vremuri când, literar vorbind, te gândești sau la „Ciuma” lui Camus, sau la „Dragostea în vremea holerei” (Gabol), ori la „Eseu despre orbire” a lui Saramago, propunem două cărți despre două iubiri nebunești, cu sau fără breton (iubite!), de un singur autor, André Breton, considerat primul... Papă al suprarealismului, așa, din considerente care țin mai mult de pop culture, decât de... realitate. Wikipedia în limba română îți aduce câteva minime informații (la care trebuie să fii atent, deoarece se poate ușor confunda Bretagne cu Britania (sic! - Așadar, mai bine citești varianta în franceză!)), care te pot face să înțelegi și donjuanismul lui generis al scriitorului teoretician: „Și-a petrecut copilăria pe meleagurile britanice începând să scrie de mic poeme - l-a cunoscut pe poetul Paul Valéry. A studiat medicina și mai târziu psihiatria, datorită căreia, în 1921, l-a cunoscut pe Sigmund Freud. (...) În 1916 el s-a alăturat curentului cultural dadaist, dar după un timp a formulat o serie de obiecții la adresa dadaismului, declarând: „Lasă tot. Lasă Dada. Lasă-ți nevasta. Lasă-ți amanta. Lasă-ți speranțele și temerile. Lasă-ți copiii în păduri. Lasă-ți substanța pentru umbră. Lasă-ți viața ușoară, lasă-ți ceea ce aveai pentru viitor. Haide, la drum!”. Atunci a început contribuția sa la suprarealism și a colaborat cu Louis Aragon și Philippe Soupault. Foarte importante pentru el au fost întâlnirile din timpul războiului cu Guillaume Apollinaire. *Manifestul* său suprarealist a fost publicat în 1924. Influențat de teoriile psihologice, Breton definea suprarealismul ca fiind „automatism psihic pur, prin care se propune să se exprime - verbal, în scris sau în orice alt mod - funcționarea efectivă a gândirii. Dictarea gândirii, în absența oricărui control exercitat de rațiune, eli-

berată de orice preocupare estetică sau morală”. În *Al Doilea Manifest*, Breton afirmă că suprarealismul luptă să obțină „avantaj mintal, din care viața și moartea, realul și imaginarul, trecutul și viitorul, înțelesul și neînțelesul, nu vor mai fi percepute contradictoriu.”

Breton nu a dedicat prea multor femei cărți

Vrând, nevrând, Breton a fost (ne)consecvent și în iubirile sale, încercând să împace contrarii, mistere, tratându-le și literar, cât a avut răbdare. Probabil, deoarece atât cât îi știm opera, nu a dedicat prea multor femei cărți. Desigur, și în cazul celor două la care ne referim azi, care fac parte dintr-o trilogie, dedicațiile (clare sau nu) sunt pentru mai multe ființe de sex feminin: Nadja este de fapt Léona Camille Guilaine Delcourt (identificată aproape sigur în ultimele decenii), dar finalul este scris pentru o altă iubită, Suzanne Muzard... În „Iubirea nebună” este o scriere (récit) cât se poate de realistă, oarecum încifrată pentru cine nu îi știe datele biografice: este declarație de dragoste conținând și relatarea nu numai a întâlnirii cu mama fetei sale, Jacqueline Lamba, dar și povestea unui poem premonitoriu, care anunța acea întâlnire (poemul e din 1923, întâlnirea e în 1934), cartea fiind și despre „a iubi, a regăsi harul primei clipe de iubire...” (p.71)

Ținând cont de viața amoroasă destul de tumultuoasă a lui Breton (are și cel puțin trei căsătorii), volumul este și, probabil, o operă de recucerire, măcar prin câteva fragmente, a Jacquelinei („L'Amour fou” este scrisă între 1934 și 1936), ei mai și separându-se, chiar și după nașterea fetei Aube, pentru această fetea scriind și finalul „Iubirii...”

Într-un fel, probabil, ascultând și cele sugerate de Breton într-o scrisoare, cele două romane, dacă le putem numi astfel, „Nadja” și „L'Amour fou”, ar trebui să nu fie despărțite. Cele scrise de Bogdan

ANDRÉ BRETON:

„NADJA“

(Ed. Polirom, Iași, 2013 – în traducerea lui Bogdan Ghiu)

„IUBIREA NEBUNĂ“

(Ed. Polirom, 2019, în traducerea lui Ovidiu Nimigean)



Ghiu chiar la începutul postfeței sale trebuie comentate, adnotate:

„Nadja este «cea mai celebră», cea mai «populară» operă a lui Breton, cartea care fără îndoială i-a tulburat și continuă să-i tulbure cel mai profund pe cititori (...) Nadja a existat. În momentul când a întâlnit-o Breton - altfel poate acest eveniment nici nu s-ar fi produs -, ea era însă deja personaj, ficțiune, auto-creație, fantasmă de sine: autor scindat, ca și el. Dar în persoana personajului ei, tânărul André a întrevăzut, a surprins, a proiectat însăși Revoluția, a creat însuși Suprarealismul.”

Dar cu siguranță nu am înțelege polifonia existenței lui Breton dacă ne oprim doar la „Nadja”.

Cele două romane trebuie citite, pe cât posibil, în paralel. Trebuie să subliniem continuitatea ideatică și tehnică dintre cele două scrieri anti-scrieri, cu inevitabilele excepții: de pildă clara împărțire din „Iubirea nebună” în șapte părți, pe când în „Nadja” „părțile” trebuie găsite mai cu atenție; numai să ne gândim la cele două fraze finale, „La beauté sera CONVULSIVE ou ne sera pas.” și „Vă uez să fiți nebunește iubită.”, care, raportate la persoanele cărora li se adresează, înțelegem altfel „stadiile” lui Breton: în cazul „Nadjei” celei de-a doua muze a cărții, Suzanne Muzard, în al doilea caz chiar fiicei sale, Aube, din iubirea cu Jacqueline Lamba, dar „Les Aubes”, în „Nadja” au un rol aparte, apropo de importanța acordată întâmplării, hazardului în opera și viața sa, ca să nu spunem, dacă tot am apelat la Don Juan, de rolul Dorinței.

Între întâmplări, întâlniri și dorințe, în partea a doua din „Iubirea nebună”, dar și la începutul celei de-a treia, se precizează (dar să nu uităm cât de importante sunt întâlnirile și în „Nadja”!):

„Sănuuitămcătotuldecurgedîn gradul de credibilitate a unui fapt sau ansamblu de fapte în aparență mai mult sau mai puțin miraculoase. Se înțelege că dimensiunile

unei asemenea analize depășesc cadrul unui răspuns la o anchetă. Va fi fost, de asemenea, imprudent din partea noastră să insistăm pe caracterul capital al întâlnirii, am supraîncărcat, probabil, cu un coeficient emotiv străin veritabila problemă, prejudiciind într-o anumită măsură înțelegerea datelor ei. Pe parcursul acestei cărți am avut răgazul de a preciza care este, din perspectiva mea, natura unei astfel de întâlniri. N-aș fi putut-o face dacă n-aș fi vrut să mă acomodez treptat cu această lumină a anomaliei, a cărei urmă se găsește (nota A.G.S.: sic!) în lucrările mele anterioare. Ambiția mea cea mai persistentă va fi fost să o eliberez cât mai bine pe necunoscuta aceea de fapte-tele cele mai umile, la prima vedere, ale vieții mele, dar care sunt și cele mai semnificative. Cred că am reușit să stabilesc că și unele, și celelalte, admit un numitor comun, situat în spiritul omului, și anume *dorința*. De nimic nu m-am simțit mai legat decât de sarcina de-a arăta ce precauții și ce șiretlicuri întrebuintează dorința când își caută obiectul, străbătând pe căi ocolite apele preconștientului, și, odată descoperit acest obiect, ce mijloace, stupefiant pentru moment, are la îndemână ca să-l aducă în atenția conștiinței.”

Exagerând în aceste vremuri ale exagerării, dacă Iubirea nu este chiar un virus, Dorințele ar putea fi, chiar dacă aparent pe ele le mai putem controla, teoretiza...

Dar dacă...

Mai spun doar că femeia care l-a inspirat pe Breton să scrie „Nadja” chiar a înnebunit, murind într-un ospiciu, tot ce a urmat în viața sa purtând (oare?) sechelele unui fel de complex Kierkegaard!

De citit cu mască, fără măști literar-teoretice!!! ● **A.G. Secară**

DESCOPERĂ

ACUM 70 DE MILIOANE DE ANI ● **STUDIU**



Zilele erau mai scurte în vremea dinozaurilor

VALENTIN CHIȚU
valentin.chitu@viata-libera.ro

Pe vremea când dinozaurii lăsaucăurmeproaspeteînnoroi, planeta noastră se învârtea mai rapid în jurul propriei axe, zilele erau mai scurte decât în prezent cu 30 de minute, iar în consecință anii erau cu o săptămână mai lungi, conform unui nou studiu bazat pe analiza inelelor de creștere ale unor scoici dintr-o specie dispărută, transmite Live Science, care citează un studiu publicat în luna februarie în revista Paleogeography and Paleoclimatology.

Aceste scoici, din specia *Torresites sanchezi*, au trăit în urmă cu 70 de milioane de ani în mările calde și de mică adâncime din acea perioadă, într-o regiune aflată în prezent în munții din Oman,

în Orientul Mijlociu. Aceste scoici creșteau foarte rapid în habitatul lor din recifele coraliere ale vremii, iar pentru fiecare zi de viață, pe cochilia lor apărea un inel de creștere. Un astfel de organism trăia în jur de 9 ani. O echipă de cercetători a analizat cochiliile acestor scoici pentru a afla mai multe despre viața din Cretacicul Târziu, cu aproximativ 5 milioane de ani înainte de dispariția acestor scoici și a dinozaurilor cu care erau contemporane. Cretacicul Superior sau Cretacicul Târziu este cea mai recentă din cele două epoci ale Cretacicului. În general este considerat că s-a desfășurat acum 100,5–66 milioane de ani. S-a terminat printr-o masivă extincție, Extincția Cretacic-Terțiar, care a dus la sfârșitul dinozaurilor.

Cercetătorii au folosit un laser pentru a perfora niște găuri

microscopice în cochilia acestor scoici. Analiza materialului prelevat astfel oferă informații despre temperatura și chimia apei în care au trăit aceste moluște.

Prin analiza acestor cochilii de scoici „am putut practic să vedem cum arăta o zi acum 70 de milioane de ani”, conform coordonatorului acestui studiu, Niels de Winter, un geochimist de la Vrije Universiteit Brussel.

Analiza acestor cochilii bivalve a dezvăluit că apa marină era mai caldă în acea perioadă decât se credea.

Apa ajungea la temperatura de 40 de grade Celsius în timpul verii și nu scădea sub 30 de grade Celsius pe timpul iernii.

De asemenea, cercetătorii au descoperit că cochiliile creșteau mai mult în timpul zilei decât noaptea, ceea ce sugerează că aceste scoici aveau poate o relație în simbioză cu o altă specie sau specii care erau capabile să sintetizeze lumina solară pentru a obține energia necesară funcționării metabolismului și contribuiau la creșterea și dezvoltarea recifelor.

Cochiliile acestor moluște străvechi erau influențate de variațiile sezoniere, iar cercetătorii au reușit să identifice influența diferitelor anotimpuri asupra acestor organisme.

Ei au aflat că în acea perioadă, anii aveau 372 de zile, iar zilele aveau 23 de ore și 30 de minute. Oamenii de știință știau că

în vremurile acelea, zilele erau mai scurte, însă analiza acestor cochilii fosilizate a dezvăluit cu cât anume erau mai scurte în Cretacicul Târziu.

Durata zilelor a crescut și este în continuare creștere, pentru că gravitația Lunii încetinește rotația Pământului, generând frecare prin fenomenul de maree. Pe măsură ce viteza de rotație a Pământului încetinește, Luna se distanțează de Terra. Conform calculelor, în prezent Luna se îndepărtează de Pământ cu aproximativ 3,82 centimetri pe an.

Cretacicul târziu

A durat 35 de milioane de ani. S-a caracterizat printr-o tendință de răcire care va continua și în perioada cenozoică. În cele din urmă tropicul s-a limitat la ecuator și zonele dincolo de liniile tropicale au prezentat modificări sezoniere extreme.

Dinozaurii încă prosperau cu noi specii, cum ar fi *Tyrannosaurus*, *Ankylosaurus*, *Triceratops* și hadrozaurii care dominau lanțul trofic. Pterozaurii, reptilele zburătoare, încep să piardă bătălia cu păsările care sunt mai bine adaptate la zbor. Ultimul pterozaur care a dispărut a fost *Quetzalcoatlus*.

Marsupialele s-au dezvoltat în pădurile de conifere mari ca necrofagi. În oceane pe lângă Mozauri se dezvoltă și pleziozauri uriași cum ar fi *Elasmosaurus*. Apar primele plante cu flori. ● **sursa** agerpres.ro

roman foileton

Lacrămi uscate (12)

SMEUL



► Bustul medicului Carnabel, realizat de Oscar Spaethe, inițial plasat pe str. Romulus, mutat, la construcția cartierului Mazepa, în curtea Spitalului „Elena Doamna”.

„Domnule Delara”, se întoarce doamna spre musafir, după ce omulețul nepoftit o zbughi afa-ră, „domnule, această piață-reă jefuiește morții, pe bravii noștri eroi, și se laudă că-i mai bine acum, că înainte, ca paraciser, abia îngropa unul pe săptămână și se alegea doar cu mărunțiș și colivă!” Ușa se deschise ușor, dar nu era tot omulețul acela groaznic. Chlothilde era cea mai de încredere asistentă a domnului doctor Carnabel. O întâlnesc mereu în drumul ei spre spital. Privește la cer, ca și cum speră să-l zărească trecând pe acolo chiar pe Dumnezeu. Însă Dumnezeu are treabă pe frontul de Vest, în Franța, nu are vreme și pentru bieții gălățeni. Tânăra soră de caritate franțuzoaică intră sfios în salonaș, după ce bătut frumos la ușă, chiar în sticla groasă, peste care se lipiseră, regulamentar, cruciș, fâșii de hârtie care să oprească cât de cât cioburile în caz de explozie. „Iată, buzduganul soțului meu”, remarcă doamna cu umor. „Tot așa cum îți trimitea smeul-smeilor buzduganul înainte, ca să dea de știre că vine, tot așa o trimite și domnul doctor pe asistentă înainte.” Tânăra salută din cap pe toată lumea, chiar și pe micul oltean. Galant, sublocotenentul sări în picioare și se aplecă special ca să-i sărute mâna înmănușată. Fata se feri – venea direct din spital și mirosea a clor și a oțet: „Ah, oh! Mais non, oh, monsieur, car je justement viens d'arriver directement de l'hôpital en chirurgie et vous pouvez sentir tout le chlore et le parfum du sang !” „Mais non, mademoiselle, vous sentez toujours les violettes”, replică mincinos Serge: numai a violete nu putea mirosi franțuzoica. El adăugă însă: „Oui, pendant la guerre, le parfum normale c'est ceux de l'homme vivant” și, întorcându-se spre ceilalți, adăugă: „Nu, n-a înțeles domnișoara: nu știe ea povestea românească, cea cu zgrițuroaica, care-l simpte pe Făt Frumos, deși acela e bine ascuns, și spune: «Simt miros de pe tărâmul celălalt». Chiar simt miros de om de pe tărâmul celălalt, miros de tranșee. Ori... parfum de permisie”, spuse chiar acum doctorul Carnabel, apărut de nicăieri. Ca de obicei, uriașul se făcea văzut atunci când era prea târziu să fugi din calea sa. „Azi simț miros de... de la locotenent în jos și în niciun caz miros de maior ori de colonel sau, Doamne ferește, de general. Dar nici a sergent nu miroase... Bonsoir à tous !” (Va urma)

● **V. Cilincă**



JOCURI

sudoku

Înscrieți în căsuțele libere din cele nouă casete numere de la 1 la 9, fără a se repeta, astfel încât suma totală pentru fiecare casetă în parte să fie 45 și, de asemenea, suma pentru fiecare linie și coloană să fie tot 45.

4	8	2		3	7		6	
7	6		4	2				
						2	7	4
			9		2	6		1
9		7	5					
			1					
1			7			8		
		3	2	6		5		
		5				1		3

exerciții de încrucișare

❶ Vă invităm să potriviți în grila de față toate cuvintele de mai jos, astfel încât să rezulte o încrucișare corectă:

- ❶ AD, NE, NI, RO;
- ❷ ARA, BAL, IRĂ, IȚE, LAN, RID, SAT;
- ❸ ATĂT, DATĂ, IȚIT, RIAL, RUSE, TRON;
- ❹ BĂUTĂ, ERATĂ, LETER, TĂRIE, URSAR, ROTAR;
- ❺ ATENTĂ, ATOATĂ, MATALE, OLĂRIT, TETINĂ;
- ❻ CIȘMELE, ERONATE;
- ❼ ATELIERE;
- ❽ ILARITATE, MĂTĂSOASĂ;
- ❾ RIDICĂTURĂ, ROMANITATE.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

rebus

Simetrie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- ❶ **ORIZONTAL:** 1) Schițe umoristice. 2) Alese după ureche – Durerea resimțită la limbă. 3) Curte... la parter! – Afișat la deschidere – Eu la întoarcere din Suedia! 4) Ține de trăirile interioare (fem.). 5) Totalul ca la o ființă vie – Rezultat din adunare. 6) Spațiu existențial – Deși sunt în opoziție... au mare căutare. 7) Recunoscut om de știință. 8) la forma pieptului – Lung de linie – Sărită la cap! 9) Devenită din naștere – Fluierat pentru o ieșire sportivă. 10) Tratat de o afecțiune prin apropiere (pl.)
- ❷ **VERTICAL:** 1) Se agată cu brațele în mare. 2) Scos de la dosar – O plasă de pește. 3) Nota de la pregătire! – Dotat de la natură cu ce își doresc femeile în mod... permanent – Rămasă în centru! 4) Dat de partea răului. 5) Distrugător în masă (pl.) – Agitație în lumea puștilor. 6) Iubitul în secret – O grupare sportivă recunoscută în Anglia. 7) „Megastarul” de culoare aflat într-o postură infernală. 8) Urcată în șură! – Un tip aflat la înălțime – Timpul rezervat pentru serialul de luni. 9) Pus la greu în caz de nevoie – Pregătit pentru înscriere. 10) Scoasă din imaginație.

aritmogrif

❶ Înlocuind numerele cu litere corespunzătoare, se va afla pe spațiul marcat prin raster, citind din colțul dreapta-sus, starea de infometare maximă, iar pe orizontală diverse alimente.

12	13	12	13	5	13	1
9	8	1	4	10	2	5
3	4	11	4	3	13	6
4	11	14	4	15	6	12
16	2	5	12	8	4	15
3	6	1	12	2	6	10
7	8	11	6	9	16	8
7	8	11	6	1	13	11
6	13	9	4	10	4	9
12	4	9	10	6	9	4
3	4	12	5	4	17	4
4	9	4	18	2	11	4
7	4	9	12	4	11	8

scurte...

Gheorghe Gurau

Rondel de Lună nouă

Mă uit pe cer cât e de nouă Luna
Și cum se-învârte ca un titirez
Mă-întorc pe partea dreaptă și visez
Așa cum fac mai nou întotdeauna...

Nu-mi place visul și mă eschivez
Pe loc în capu-mi a-început furtuna
Mă uit pe cer cât e de nouă Luna
Și se-învârte ca un titirez...

Constat pe loc, e-adevărat, minciuna
Nu ține loc de niciun chichirez
E clar că-n noaptea asta delirez
Cât poate fi de dulce mărăguna...

Să vezi pe cer cum se-învârte Luna!...

pagini
realizate de
Gheorghe
Gurău

fuga vocalelor

❶ Completați vocalele lipsă pentru o dezlegare corectă!

	L		D		C			R	C		L		M	
P		C		L		T				L		R		T
	M		R		T			S	L		T		R	
T		M		D		T		T				T		L
	T		T		T		R		T		R			
R		T		T		N		T		P		N		
	T				P		C		L				R	S
M		R		R				R		R				T
	R		D		C		T		T		R		N	

sudoku

6	7	9	5			8		
	2			1				
1			9		2			5
				4	6		2	
	8						9	
	3		1					
3			4		7			8
				8			4	
					5	9		1

[illegible]

reconstituire

→					←	V		
U				P				
		←	G				C	←
		G						
→				M	←	O		
S								
		←	P					←
		U						
→	F				←	C		
			Z					
		←	R	T				←
→	S				←	C		
		←	O					←
		V						P
								M

596127384	824573691
872493156	956124378
413658279	731698524
239864517	217869453
745912638	463251789
681735942	598347162
164389725	679432815
957241863	145986237
32856491	382715946

vi *online* **Viata liberă**

Luare cu forța	↓	A face cinste	↓	Nemișcat	↓	Notă muzicală!	↓		↓	Alb ca la piele	↓	Cele de la chimie!	↓	Scrieri istorice
Agoniseli		Face un drum lung		În solă!		Caiete!				Foștii șoimi		Antenă!		Strânsă ghem
	→	↓		↓		↓		A reduce ceva rău	→	↓		↓		↓
								Fular						
Însoțitor	→							Iscodit	→					
Adaos								Aflați la strâmfoare	↓					
	→			Scos din greu		Are de dat	→					Laici!	→	
						Îndărăt						Bate la ureche		
...	→			↓		↓						↓		
Punctul matematic												Interior boem!	→	Trase de boi
												Normă tehnică	↓	
	→		Ca o... lingură	→				Rocă bituminoasă	→			↓		↓
			În total					A se opri					O mulțime de cântece	
Lipsit de vlagă	→		↓		Cap de pisică!	→		↓		Morală	→		↓	
A apăra					Jună!					Acute!				
	→				↓			Merge pe jos	→	↓				
Listă cu greșeli	→					Legare în mănunchi	→							

MEDICINA

REMEDIU NATURAL PENTRU CICATRICI

REGENERANT. Bine-cunoscută ca remediu natural pentru vindecarea multor afecțiuni ale pielii, aloe vera este eficientă și în tratarea cicatricilor. Calmează pielea afectată și regenerează țesuturile deteriorate, stimulând procesul de vindecare. Deși este de preferat să folosești substanța de consistența unui gel, obținută direct din frunza de aloe, este ușor să găsești aloe vera pură și în magazinele naturiste. Gelul se aplică direct pe zona cicatrizată, de două-trei ori pe zi, și se lasă jumătate de oră sau mai mult. Se poate lăsa și peste noapte, pentru că se usucă foarte repede. ● **E.G.**

AJUTOR ÎN AFECȚIUNI DIGESTIVE



STIMULENT. Salata verde stimulează puternic funcționarea ficatului, vezicii biliare și a intestinelor, calmează inflamațiile acestora. Ea este binefăcătoare în cazul hepatitei cronice și al dischineziei biliare. Consumați zi de zi o porție de salată verde, înainte de una dintre mesele principale. Se consumă asezonată cu suc de lămâie sau oțet de mere bio și puțin ulei de măsline. ● **E.G.**

SECRETUL UNUI SOMN LINIȘTIT



NATURIST. Dacă adormiți greu sau vă treziți prea devreme, o modalitate de a face față acestei situații este să beți ceai de portocale. Pentru aceasta trebuie să tăiați o jumătate de portocală cu tot cu coajă, bine spălată, în felii subțiri, pe care le opăriți cu 500 mililitri de apă care fierbe. Lăsați să fiarbă în continuare la foc mic, cinci minute, apoi să se infuzeze 15 minute. Strecurați, adăugați o linguriță cu miere și beți cu o oră înainte de culcare. ● **E.G.**

SPUNE ADIO DURERILOR DE CAP! ● **EFICIENT**



Tratamente naturiste pentru sinuzită

ELENA GOVAERT
elena.govaert@viata-libera.ro

Sinuzita acută este o afecțiune care conduce la inflamarea sinusurilor paranazale, consecința fiind obstrucția nazală. Persoana care suferă de sinuzită acută întâmpină dificultăți la respiratul pe nas. Zona din jurul ochilor și toată fața poate fi inflamată și pot apărea dureri pulsatile faciale sau de cap.

Diagnosticarea pentru sinuzita acută și sinuzita alergică începe cu istoricul medical al pacientului și cu examinarea fizică, după care urmează un plan de tratament care include medicamente, cum ar fi antiin-

flamatoare și spray-uri nazale. Nu întotdeauna tratamentul medicamentos este prima soluție a medicilor specialiști, aceștia îți pot recomanda și tratamente naturiste pentru sinuzită, cum ar fi spălăturile nazale sau inhalarea aburilor cu ulei esențial. Iată care sunt cele mai eficiente tratamente naturiste pentru sinuzită.

Inhalarea aburilor

Pentru această tehnică ai nevoie de o cratiță, un prosop, apă fiartă și uleiuri esențiale. Tot ce trebuie să faci este să pui apa pe foc până fierbe, oprește focul, adaugă uleiuri esențiale în funcție de preferință și apleacă-te peste cratiță cu prosopul pe cap. Indicată ar fi să inhalezi timp de aproximativ opt-zece minute

iar apoi să-ți suflă nasul bine și să repeți procesul de două ori pe zi timp de o săptămână.

Ceaiul

Cel mai comun tratament naturist pentru sinuzită este ceaiul. Și mai exact: ceaiul de ghimbir, ceaiul verde și ceaiul de piper cayenne și lămâie. Durerile sunt ameliorate prin consumul de lichide care ajută la păstrarea mucusului diluat. Ceaiul poate fi îndulcit cu miere, care ajută la întărirea imunității organismului tău.

Hrean proaspăt

Probabil cel mai simplu tratament naturist pentru sinuzită este hreanul proaspăt. Rade o parte mică din hrean și inhalează,

înghite jumătate de linguriță de hrean amestecat cu miere, dacă poți, pentru a elimina bacteria ce cauzează infecția sinusurilor.

Repetă procesul de trei ori pe zi, dar încearcă să nu consumi hrean în cantități prea mari deoarece pot apărea efecte adverse, cum ar fi voma sau durerile de stomac.

Spălături nazale

Amestecă o lingură de sare și jumătate de lingură de bicarbonat cu jumătate de litru de apă caldă. Toarnă soluția într-un irigator, apleacă-te peste chiuvetă la 45 de grade apoi introdu soluția într-o nară, în câteva momente soluția se va scurge prin cealaltă nară. Repetă procesul de câteva ori pe zi. ●

Cremă antirid, făcută acasă

ELENA GOVAERT
elena.govaert@viata-libera.ro

Această cremă antirid făcută acasă este creată special pentru persoanele cu tenul normal spre uscat, matur sau sensibil, predispus la apariția ridurilor. Îți protejează fața de radicalii liberi și stimulează regenerarea celulelor sănătoase ale pielii. Uleiul de cocos este ingredientul de bază din rețeta de față, iar celelalte ingrediente adăugate depind de pielea pe care vrei să o aplici.



Cum se prepară crema

Adaugă într-un vas mic de sticlă 20 de mililitri ulei de cocos și 30 de mililitri ceară de albine. Ceara de albine contribuie la îndepărtarea impurităților de pe piele, precum și la ameliorarea punctelor negre.

Pune vasul pe baie de aburi pentru a subția ușor ingredientele și amestecă-le cu o spatulă sau o lingură de lemn. După ce s-au amestecat bine, ia vasul de pe foc și adaugă imediat celelalte ingrediente: cinci mililitri de ulei

de măceșe și cinci mililitri de vitamina E. Opțional, poți adăuga și cinci picături de ulei esențial de geranium sau de trandafir. Amestecă bine toate ingredientele și lasă produsul obținut să se răcească. Pentru a păstra această cremă pentru o perioadă mai mare de timp, îți recomandăm să o depozitezi în frigider.

Nu-ți fie teamă să modifice cantitățile după preferințele tale sau să adaugi alte ingrediente care luptă împotriva supărătoarelor riduri. ●

TURISM

PLATOUL GIZA ● EGIPT

Incredibilele piramide ale lui Keops, Kefren și Mykerinos

VALENTIN CHIȚU
valentin.chitu@viata-libera.ro

Situat la aproximativ 12 kilometri de capitala egipteană Cairo, de-a lungul fluviului Nil, chiar la marginea Saharei Occidentale, Platoul Giza este, de sute de ani, un loc care nu conținește să îi fascineze pe istorici și arheologi.

Forma plată și regulată a platoului l-a făcut un loc ideal pentru construcția de monumente, în timp ce poziția sa la vest de Nil, adică spre apusul soarelui, este o condiție religioasă pentru necropole. Mai mult, apropierea râului a facilitat transportul materialelor folosite în construcția monumentelor.

Platoul Giza găzduiește în jur de 70 de piramide, însă trei dintre ele, cele mai mari, au atras cel mai mult atenția istoricilor. Vechi de peste 4000 de ani, cele trei piramide adăpostesc trupurile mumificate ale lui Keops, Kefren și Mykerinos. Cele trei mari piramide sunt păzite de Sfînx, o construcție sub forma unui leu așezat, al cărui cap reprezintă un faraon cu privire enigmatică.

Piramida lui Keops

Cunoscută și sub denumirea de Marea Piramidă, Piramida lui Keops (Khufu), una dintre cele șapte minuni ale lumii antice, este cea mai mare și cea mai veche dintre toate construcțiile existente pe platoul Giza. De fapt, aceasta avea să fie cea mai înaltă structură din lume până la finalul secolului XIX, măsurând la acea vreme 146 de metri în înălțime (în prezent are 138 de metri). Volumul piramidei este și el impresionant, fiind de aproximativ 2,7 milioane de metri cubi și având în componență 2,5 milioane de blocuri de piatră ce cântăresc în medie 2500 kg fiecare.

Intrarea în piramidă se găsește pe fațeta de nord. Coridoarele și ga-

leriile fie duc spre camera mortuară a faraonului, fie au alte funcții. Camera regelui se găsește în inima piramidei, aici putându-se ajunge doar prin Marea Galerie și printr-un coridor ascensional. Sarcofagul faraonului este făcut din granit roșu, la fel ca și pereții interiori ai încăperii și este orientat conform direcțiilor cardinale, având cu doar 1 centimetru mai puțin decât intrarea în cameră.

Construită în timpul domniei lui Keops, între anii 2551 î. Hr. și 2528 î. Hr., Marea Piramidă a fost concepută ca monument funebru în care să fie înmormântat faraonul Keops (datele istorice cu privire la epoca lui Keops sunt, însă, destul de nesigure).

Herodot povestește că piramida, ale cărei fețe erau placate cu plăci șlefuite din calcar, a fost construită pe parcursul a 20 de ani, 100.000 de bărbați muncind la ridicarea acesteia, pe ture lunare. Forma piramidală a construcției are o semnificație religioasă-simbolică asociată cu reprezentarea în piatră a razelor solare.

De-a lungul timpului, au apărut fel și fel de teorii cu privire la originea și scopul piramidei, unele legate de observații astronomice, altele de locuri de venerare sau chiar de extraterestri.

Dovezile istorice și științifice sprijină însă concluzia că Piramida lui Keops, la fel ca celelalte piramide din regiune, a fost construită de egipteni pentru a adăposti mormintele faraonilor.

Piramida lui Kefren

Deși mai mică decât Marea Piramidă, Piramida lui Kefren (Khafre) măsoară 215 x 215 metri și are 136,4 metri înălțime, fiind și ea foarte impresionantă, mai ales că este situată puțin mai sus decât cea a lui Keops.

La fel ca celelalte piramide, piramida lui Kefren este construită din blocuri de calcar, vârful ei fiind, în

trecut, acoperit cu aur, iar pereții exteriori albi.

Intrarea este situată în partea de nord și a fost descoperită de Giovanni Belzoni în 1818. La capătul unui coridor lung se află o singură cameră funerară, săpată în stâncă, cu un tavan acoperit cu plăci de calcar. Un sarcofag de granit negru fără inscripții stă în acea cameră. Cel mai probabil, sarcofagul aparține faraonului Kefren.

Piramida lui Mykerinos

Cea mai mică dintre cele trei piramide, Piramida lui Mykerinos (Menkaura) datează din secolul al XXVI-lea î. Hr., din perioada de domnie a faraonului Mykerinos (2620 î. Hr. – 2480 î. Hr.), măsurând 61 de metri în înălțime, latura bazei (pătrate) fiind de 108,5 metri.

Se crede că, la începuturi, era cea mai frumoasă dintre piramidele din Giza, deoarece era acoperită cu granit roz.

Intrarea este situată în latura de nord și duce, printr-un coridor, spre o cameră mortuară neterminată săpată în stâncă, la o adâncime de aproximativ 6 metri. Richard William Howard Vyse, care a vizitat platoul Giza în anul 1835, a descoperit aici un sicriu de lemn inscripționat cu numele lui Menkaura care avea înăuntru oase umane.

Un al doilea pasaj duce la camera de înmormântare. Aici a fost descoperit un sarcofag bazaltic, lipsit de inscripții, dar pictat foarte colorat. Din păcate, moaștele acestui sarcofag s-au pierdut în timpul unui naufragiu în Marea Mediterană, în timp ce erau transportate în Marea Britanie.

Unul dintre cele mai misterioase locuri de pe pământ, platoul Giza nu trebuie ratat dacă plănuiești o vacanță în Egipt. Și, chiar dacă momentan o asemenea vacanță este imposibilă, din cauza pandemiei de coronavirus, putem face planuri pentru viitor.

● sursa blog.dertour.ro



▶ Platoul Giza



▶ Piramida lui Keops



▶ Piramida lui Kefren



▶ Piramida lui Mykerinos

CINEMA

CANNES FILM FESTIVAL ● PANDEMIE

Cel mai important festival de film al lumii, amânat

● Tabloidul „Le Point” anunța, încă din 14 martie, că „festivalul nu va mai avea loc”

În timp ce organizatorii speră să poată amâna, pur și simplu, festivalul, este posibil ca evenimentul să fie chiar anulat. Chiar în primul an în care festivalul trebuia să aibă loc, în 1939, acesta a fost anulat, după o singură proiecție, ca urmare a izbucnirii celui de-Al Doilea Război Mondial (vox.com)

ALISSA WILKINSON,
critic de film



REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Festivalul de Film de la Cannes nu se va mai ține în perioada 12-23 mai, au anunțat organizatorii importantului eveniment cinematografic. „Câteva opțiuni sunt luate în considerare, pentru a ne asigura că festivalul se va ține, principala variantă fiind o simplă amânare, până la finalul lunii iunie - începutul lui iulie 2020”, se arată în comunicatul oficial, scrie cinemagia.ro.

Zilele trecute, recrutarea de personal pentru această ediție a festivalului era în plină desfășurare, a spus o sursă apropiată festivalului. Tot în plină desfășurare era și procesul de acreditare a jurnaliștilor și a oamenilor din industria de film. Data de 15 aprilie a fost anterior înaintată ca moment al anunțării deciziei definitive a organizatori-

lor cu privire la anularea sau nu a acestei ediții.

„În această perioadă de criză sanitară planetară, gândurile noastre merg către victimele COVID-19 și ne exprimăm solidaritatea față de toți cei care luptă contra maladiei. Astăzi am luat următoarea decizie: Festivalul de Film de la Cannes nu se va putea ține la datele prevăzute, anume 12-23 mai. Câteva opțiuni sunt luate în considerare, pentru a ne asigura că festivalul se va ține, principala variantă fiind o simplă amânare, până la finalul lunii iunie - începutul lui iulie 2020. Imediat ce evoluția situației sanitare franceze și internaționale ne va permite să facem o evaluare a posibilității reale de a desfășura festivalul, vă vom aduce la cunoștință decizia noastră, în conformitate cu hotărârile Guvernului francez, a primăriei orașului Cannes, a membrilor consiliului director

al festivalului, profesioniștilor din industria filmului și partenerilor evenimentului”, se arată în comunicatul oficial.

Tabloidul „Le Point” anunța, încă din 14 martie, că „festivalul nu va mai avea loc”, ziarul fiind acuzat de transmiterea de „zvonuri nefondate”. Pe de altă parte, analiștii de la mai multe publicații de prestigiu au atras atenția că această ediție va prezenta mai puțin interes, cel puțin pentru piața de film, pentru că vor lipsi cumpărători și vânzători de film din Asia și America. În plus, vecinătatea Franței cu Italia, țară care are mai mulți morți de COVID-19 decât China, în zona de sud-est, va descuraja potențialii participanți la festival. Mai mult, hotelurile de la Cannes pretind plata în avans a jumătate din sumă pentru păstrarea rezervării, fără posibilitatea recuperării sumei în caz de anulare a participării la festival.

adaptare

Cinema în aer liber, succes în Coreea de Sud

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

În plină epidemie de coronavirus, cinematografele în aer liber s-au impus ca distracția la modă adoptată de sud-coreenii nerăbdători să se relaxeze fără riscuri. În timp ce numărul de intrări în cinematografele tradiționale sud-coreene a scăzut în cursul ultimelor săptămâni, un cinema drive-in din apropiere de Seul a avut mare succes. Cinefilii au văzut aici un film,

instalați în mașina parcată în fața unui ecran gigant exterior, scrie AFP, potrivit news.ro.

„Am înregistrat o creștere a vânzărilor de 10-20 la sută, iar în weekend biletele au fost epuizate”, a spus Park Dong-ju.

„Avem mai multe solicitări de informații pe internet de când a izbucnit pandemia de coronavirus”, a spus proprietarul. „Deschis tot anul” se poate citi pe site în prezent, când mare parte dintre cinematografele din lumea întreagă au fost

constrânse să închidă temporar. Choi Jin-young, o angajată în vârstă de 22 de ani care lucrează într-un spital, a explicat că a așteptat două ore pentru a putea cumpăra bilete. „Am vrut să profit de viața culturală cu prietenul meu, însă cum cinematografele constituie un risc și el se teme să meargă acolo, am venit aici”, a povestit ea. Park Ji-seung, 24 de ani, a declarat că evită să iasă din cauza epidemiei de coronavirus, dar că se simte „în siguranță” în acest drive-in.



FILM PREMIERĂ



săptămâna
27 martie - 2 aprilie 2020

05 sexologie
Sexul regulat,
tratament pentru
multe afecțiuni

19 cinema
Cel mai important
festival de film al lumii,
amânat

Viata
libera

Weekend
gazin

www.viata-libera.ro

supliment gratuit al cotidianului **Viata liberă**

MOND

GINA CHIRILĂ, însărcinată în timpul pandemiei de coronavirus

Gina Chirilă este însărcinată și este nevoită ca în această perioadă să stea în casă. Ce face vedeta în izolare, ce măsuri de precauție și-a luat și ce sfaturi are pentru restul românilor în această perioadă extrem de grea.

Reporter: Ești o tânără mama în devenire, pe care pandemia de coronavirus a prins-o pe final de sarcină. Cum îți petreci zilele de carantină și ce părere ai în general despre această situație?

Gina Chirilă: Stau în casă de câteva zile deja și încerc să îmi ocup timpul cu activități constructive. Citesc, fac sport, atât cât se poate, gătesc, mă uit la filme și lucrez de acasă pentru brandul meu de haine. Părerea și sfatul meu în legătură cu această situație este să ne informăm în legătură cu subiectul acesta din surse reale și sigure, să ne păstrăm calmul, să nu facem cumpărături în exces, ci doar strictul necesar, și să

facem ceea ce depinde de noi, adică să stăm în casă perioada aceasta pentru a evita contactul cu virusul, dar și pentru a-i proteja pe cei din jurul nostru.

REP: Ca viitoare mamă și femeie care trebuie să nască în curând, cum te afectează această situație? Ce măsuri de precauție în plus trebuie să iei pentru a te proteja atât pe tine, cât și pe copil?

Gina Chirilă: Având în vedere că elementele sunt încă relativ necunoscute în ceea ce privește acest virus, pentru mine și copil cea mai bună decizie este să stau în izolare, la fel ca toată lumea. Nu am fost sfătuită să iau alte măsuri față de ceilalți. Izolarea rămâne deocamdată cea mai bună soluție.

REP: Ești probabil într-o permanentă legătură cu doctorul obstetrician. Ce recomandări ți-a făcut el, ce te-a sfătuit să faci în aceste momente de criză?

Gina Chirilă: Țin legătura cu medicul care se va ocupa de naștere.

M-a sfătuit să stau în izolare cât de mult pot, să sun în cazul în care nu mă simt bine, să mă hidratez, să îi ofer copilului cât mai multe vitamine printr-o alimentație echilibrată și bineînțeles, cel mai important, să îmi păstrez calmul. Pe această cale aș dori să menționez că este foarte important să realizăm cu toții efortul enorm pe care cadrele medicale îl depun în această perioadă, să fim înțelegători și de ajutor, atât cât ne stă în putință.

REP: Ți-ai făcut toate analizele legate de sarcină sau mai urmează? În ce condiții se vor desfășura?

Gina Chirilă: Am urmat toți pașii ca la carte până acum, a mai rămas doar ecografia morfologică de trimestru 3 pe care cu siguranță o voi face. Doctorii care mă monitorizează vor găsi cu siguranță o metodă prin care să o facem în condiții sigure.

REP: S-a vorbit deja despre măsuri speciale pentru naștere? Există acum riscuri în plus?

Gina Chirilă: Până acum planul nu s-a schimbat, ceea ce mă liniștește, având în vedere situația actuală. Măsurile rămân aceleași și am încredere în echipa de medici cu care am ținut legătura că totul se va desfășura într-un mediu propice și ideal pentru mine și copil. Nu se știe încă dacă există riscuri în plus, pentru că rămân încă foarte multe necunoscute în ceea ce privește influența acestui virus în cazul unei femei însărcinate. Însă, dacă ascult de sfaturile medicilor și nu mă expun, sunt convinsă că totul va fi bine.

REP: Ce le recomanzi viitoarelor mame care se află în aceeași situație cu tine?

Gina Chirilă: Recomandarea mea principală este să își păstreze calmul, să stea în izolare cât mai mult, să fie empatică și înțelegătoare cu ceea ce se întâmplă și chiar dacă domeniul este încă relativ necunoscut să nu intre în panică, pentru că indiferent de ce va urma, o să vină și vremuri mai bune. **sursa elle.ro**

Recomandarea mea este ca viitoarele mame să își păstreze calmul, să stea în izolare cât mai mult și, chiar dacă domeniul este încă relativ necunoscut, să nu intre în panică, pentru că, indiferent de ce va urma, o să vină și vremuri mai bune

GINA CHIRILĂ,
fotomodel