

UNDE SUNT
CENTRE
DE PRIM-AJUTOR

CANICULĂ. Galațiul se află sub Cod galben de caniculă și disconfort termic, motiv pentru care, la nivelul municipiului, au fost organizate nouă centre de prim-ajutor. » **pag. 03**



ȘOFER STRIMIT
DE PROPRIUL
AUTOCAR

TRAGEDIE. Șoferul unui autocar înmatriculat în Cehia a murit, miercuri noaptea, după ce a fost prins sub vehicul, în timp ce încerca să repare o defecțiune tehnică. » **pag. 04**

COTIDIAN INDEPENDENT / GALAȚI, ROMÂNIA / ANUL XXXI, NR. 9356 / 20 PAGINI / 20 PAGINI SUPPLEMENT TV GRATUIT / 3 LEI

FOCAR CONFIRMAT, PACIENȚI RETESTAȚI » **EVENIMENT/03**

Două secții ale Spitalului Județean, închise de coronavirus



Viata liberă
www.viata-libera.ro

Un focar de coronavirus a fost confirmat la Spitalul Județean, unde zece cadre medicale au fost infectate, iar două secții - Cardiologie și Chirurgie generală 2 - au fost deja închise pentru pacienți. ● **Teodora Miron**

Discuții și abțineri la alocarea banilor pentru biserici

Nu mai puțin de 2.015.000 de lei reprezintă banii de la bugetul local pe care consilierii locali i-au alocat prin 19 hotărâri parohiilor gălățene, pentru continuarea lucrărilor de construcție a bisericilor sau așezămintelor sociale sau pentru reparațiile de care au nevoie lăcașurile de cult. Amânate din martie, proiectele

au suscitât discuții sau abțineri la vot.

Viceprimarul PSD Sorin Enache a încercat să acrediteze ideea că sumele sunt alocate pentru lucrări de investiții și reparații. „Sunt lucrări de investiții și reparații în clădiri, în lăcașe de cult. Sunt firme care așteaptă să-și reia lucrările. Banii pe care

îi alocăm se duc în economia locală, nu la biserici”. Liberalii au cerut un minut pentru consultare, apoi, în numele grupului, consilierul Paul Găvănescu a anunțat: „PNL va vota proiectele care vizează finanțarea unor investiții cu caracter social. La finanțarea unor lucrări de construcție și reparații la biserici

ne vom abține, pentru că nu este momentul oportun”.

Au fost aprobate în unanimitate trei proiecte, pentru continuarea lucrărilor la un centru social, la două centre de zi pentru copii și la o cantină socială. Cu 18 voturi „pentru” și 7 abțineri au fost aprobate și celelalte proiecte. ● **Anca Melinte** » **pag. 07**

08 baschet Florin Nini, noul antrenor
al echipei masculine CSM Galați



meteo

34°
Vreme caldă



valuta BNR

€4,83

\$4,28

Cursul de schimb valutar
la data de 2.07.2020



05 eveniment
Peste o sută
de deținuți izolați,
la Penitenciarul Galați

09 social
De ce este important
să știm care sunt
știrile false

20 observator
Peste 40 de milioane
de euro pentru
investiții în irigații



Focus

sinaxar

3.07.2020

❖ Sf. Mc. Iachint; Sf. Anatolie,
Patr. Constantinopolului (Post)

maxime



Cei care te urăsc
nu pot învinge
decât dacă
și tu îi urăști.

RICHARD NIXON

❖ **Echipa de serviciu**
Responsabil ediție: D.C. Predescu;
Corectura: Persida Vanda Onea

editorial

viața liberă

Unii nu se mai fac bine...

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

În autobuz, vreo zece persoane, căldură mare, coronavirus... O cucoană, cu destui ani în buletin cât să o suspectezi că are și ceva glagorie la cap, se face însă că plouă. Ce mască, ce izolare? Reușește, așa „aerisit” cum e autobuzul, să dea vreo două, trei coate unor călători care n-au apucat să păstreze „distanța socială”, înainte să se așeze ea, țănoșă, chiar lângă ușa din mijloc...

Mască? Are una pe figură, dar așa, mai până la bărbie, să nu fie deranjul prea mare. În fine, poate că nici asta nu s-ar fi observat, dacă, taman când se pune autobuzul în mișcare, n-ar fi pălit-o tusea... O dată, de două

ori, nici gând să-și pună masca - măcar din politețe, dacă nu de altceva - până când unui călător mai nevrinos îi sare țăndăra: „Da puneți-vă, doamnă, masca aia! Măcar în autobuz, mai ales că tușiți!”. „Las’ că nu-i chiar așa! M-am înecat!”, vine cucoana cu replica. „Nu știu, doamnă, dacă v-ați înecat, eu vă zic de mască, e o situație...” „Am pus mâna la gură!”, zice și mai înțepată cucoana. „Ba n-ați pus mâna la gură.” „Ba am pus” „Ba nu!” „Ba da!” „Da’ puneți-vă masca aia odată!”

Cucoana, de voie, de nevoie, își trage masca, dar pe sub ea tot mai boscorodește. „Vă luați după toate prostiile! Ce, parcă iarna nu răcești? I-a găsit acum pandemia, ce să zic, să facă ei ce vor!” Nu-i răspunde

Ovidiu Amălinei

nimeni. Ce să-i explici...

„Și mai știți ceva? Dacă e să te îmbolnăvești, tot te îmbolnăvești!”, mai aruncă din zbor femeia, cu ciudă parcă, înainte de a coborî fudulă, la stația din Centru. Nici nu se dă bine jos din autobuz și-și smulge masca, de-i rupe cu totul elasticul. De bombănit tot bombăne, dar din autobuz nu se mai aude. Autobuzul se pune în

mișcare, iar călătorii par ceva mai relaxați... „Dacă o să ajungă în spital, peste o zi, două, o să zică că așa i-a fost «soarta», comentează cineva. „Ea ca ea, dar noi ce vină avem...”

Am tot auzit vorba asta cu „soarta”, cu invocarea proniei divine în combaterea pandemiei, de parcă treaba Celui de Sus ar fi să-i tragă de mână pe toți cei ce nu poartă mască de protecție în autobuz. Iar după cum o iau în sus „cifrele”, se pare că nici măcar El nu mai face față la atâta nepăsare...

Ieri, 450 de noi cazuri de infectare, cele mai multe din ultimele săptămâni! „Soarta!”, ar fi spus, probabil, cucoana din autobuz. Problema e că unii nu se mai fac bine niciodată... ●



pe repede

înapoi

Nene, și pe tine „te cunosc de undeva”

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

DĂNUȚ LUNGU
danut@viata-libera.ro

❖ A scăpat și Marcel Pavel de coronavirus, iar tu, frumoasa mea, în noaptea asta, o să fii nevoită să mai aștepti. N-o să ne mai iubim ca doi copii, așa cum susura artistul, că ar trebui să mai stau în izolare câteva zile. Mă rog, dacă insiști tu...

❖ Destul de repede, încurajator de repede se vindecă vedetele Antenei 1, coboară unul câte unul din spital. Să fie tratați special, contează că sunt staruri de televiziune? În condițiile astea, și ceilalți români ar

trebui să spună la internare - măcar asistentei, dacă nu și medicului - că „te cunosc de undeva”.

❖ De ceva timp vreau să scriu despre spotul publicitar care ni-l arată umil pe un adolescent atins de acnee. De fapt, am făcut-o deja, mă împiedicaser în sintagma incorectă politic „îmi dai și mie ca să ies cu o fată?”. Revin acum lărgind spectrul: scapă de „dă și miel”, ieși din politică și învață o meserie!

❖ Fostul șef al Formulei 1, Bernie Ecclestone, care va împlini în octombrie 90 de ani, a devenit tată de băiat. Mi se pare că tot Sars-Cov-2 e de vină

și în acest caz.

❖ Veste bună spre foarte bună. Pentru cei care așteaptă să le iasă actele de emigrant. Asistentul medical din Brăila, condamnat la 8 ani de închisoare pentru că a sedat și violat zeci de pacienți, a scăpat de după gratii, Judecătoria din orașul vecin admitând cererea de eliberare condiționată. Cu riscul repetiției, mă gândesc la băbuțele prinse cu mărar și pătrunjel în intersecție - presupun că-s colege de celulă cu El Chapo Guzman. Așa, că poate comercializau la negru și ceapă.

❖ Veorica i-a răspuns acuzelor lui Dragnea, însă

n-am avut chef să parcurg aceste rânduri. Mi se pare pierdere de vreme; cui îi pasă de zgomotele emise de fostul premier al României? E ca și cum aș auzi că a înviat Radu de la Afumați și face într-o oră conferință de presă.

❖ Poliția ieșeană a amendat filiala PNL din Dulcele Târg cu 5.000 de lei pentru ședința organizată recent la un restaurant, local în care au participat peste o sută de persoane fără respectarea normelor impuse de Guvern. 5.000 de lei? Nepermis de mult, parcă văd că ne aduce agenția americană de rating la sapă de lemn.

refugiații lumii a treia

Prigoniții Asiei, omagiați cu filme și vizite la Zoo

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

3.600 de străini, majoritatea proveniți din Siria, Afganistan și Irak, constituie efectivul actual de refugiați, beneficiari ai unei forme de protecție internațională pe teritoriul României. Reprezintă mai puțin de zece la sută din numărul total de străini care au ajuns în ultimii 30 de ani la noi în țară, forțați de contextul politic și economic. Prea puțini au rămas, România fiind pentru majoritatea doar o trambulină care i-a ajutat să ajungă în statele din Vest.

Peste 38.000 de persoane în 30 de ani este „bagajul” pe care România l-a acumulat la capitolul primire, cazare și asistență oferită străinilor care au solicitat o formă de



protecție internațională, fugind din propriile țări lovite de sărăcie ori de conflicte armate. Copii, femei sau bărbați, fiecare dintre ei are o poveste, din care fac parte, fără excepție, noțiuni de genul discriminare, stereotip, diferență, marginalizare. Pentru a atenua aceste realități evidente, ce pot constitui

obstacole reale în integrarea socială a refugiaților, oriunde ar alege aceștia să se stabilească, responsabilități care gestionează situația străinilor trebuie, cel puțin teoretic, să facă eforturi.

„Inspectoratul General pentru Imigrări, alături de organizațiile internaționale și neguvernamentale, desfășoară în permanență acțiuni relevante care vizează implementarea politicilor în domeniul azilului și integrării cetățenilor străini, pe de-o parte, iar, pe de altă parte, pentru înlăturarea stereotipurilor, a sentimentului general de temere și respingere a acestor cetățeni în rândul populației”, se precizează într-un punct de vedere remis de IGI, cu ocazia Zilei Mondiale a Refugiatului, eveniment marcat

la scară mondială pe 20 iunie. Cu restricțiile impuse de situația sanitară generată de pandemia de coronavirus, refugiații aflați în centrele de cazare din România nu au fost lăsați să simtă criza. La nivelul centrelor regionale de proceduri și cazare a solicitanților de azil, au avut loc activități recreative, minicompetiții sportive, proiecții de film și muzică tradițională.

La Galați, unde se află mai puțin de zece la sută din numărul total de solicitanți de azil, străinii s-au organizat în echipe pe țări de origine și, reprezentând steagul național, pe care singuri l-au confecționat în atelierul de creație, s-au întrecut într-o competiție gastronomică de pregătit și ornat a tortului aniversar, cel mai aspectuos fiind premiat. Cei mai mici au desenat

pe asfaltul din curtea centrului și au înălțat baloane colorate, pe care și-au scris dorințele.

Refugiații de la Rădăuți au mers la Zoo și au făcut un picnic, iar cei de la Giurgiu și-au împărtășit poveștile de viață, în timp ce în Maramureș vedeta a fost tortul aniversar, iar la Timișoara a fost promovată cauza refugiaților prin jocuri de rol și activități recreative.

România a aderat la Convenția ONU privind statutul refugiaților în 1991, asumându-și obligația de a proteja persoanele care au decis să caute protecție internațională în țara noastră. De atunci și până în prezent, peste 38.000 de persoane au solicitat azil în România, 8.000 dintre acestea obținând o formă de protecție internațională. ●



FOCAR CONFIRMAT, PACIENȚI RETESTAȚI ● **ALARMANT**

Două secții ale Spitalului Județean, închise de coronavirus

TEODORA MIRON
teodora@viata-libera.ro

Un nou focar de coronavirus în Galați. De data aceasta este vorba despre Spitalul Clinic de Urgență „Sf. Apostol Andrei”, unde au fost confirmate recent 10 cazuri de infectare cu Covid-19. Cadrele medicale fac parte din mai multe secții, dar două - Cardiologie și Chirurgie generală 2 - au fost cele mai afectate, aceste secții fiind deja închise pentru pacienți. Mai mult, atât cadrele medicale, cât și pacienții din cele două secții vor fi testați, iar pacienții care vor avea teste negative și nu reprezintă urgențe vor fi externați.

Focarul din Spitalul Județean ne-a fost confirmat de Direcția de Sănătate Publică (DSP) Galați, care face și o anchetă epidemiologică, pentru identificarea tuturor contactilor celor confirmați cu coronavirus. „Vorbim de un focar la Spitalul Județean. Sunt două secții, într-una sunt cinci cadre și în alta sunt trei cadre. În momentul de față, ancheta epidemiologică este în curs de desfășurare, tot personalul medico-sanitar și de îngrijire, alături de pacienți, intră în testare. Cei pozitivi vor fi transferați în spitalele-suport. În

continuare, pacienții care se află în cele două secții vor fi din nou testați, se va efectua dezinfectie terminală, secțiile se vor închide pe perioada dezinfectiei, iar contactii vor fi monitorizați prin medicii de familie”, ne-a declarat Liliana Iordăchescu, purtătorul de cuvânt al DSP Galați.

Nu se mai fac internări

Situația este gravă în spital, iar conducerea unității medicale a luat și primele măsuri pentru a se limita răspândirea virusului. „Avem confirmate 10 cadre medicale - șapte asistente, două îngrijitoare și un medic rezident - din UPU, Cardiologie și Chirurgie generală 2. Boala a fost luată, mai mult ca sigur, prin transmitere intracomunitară. Ca măsuri imediate s-a propus testarea atât a personalului, cât și a pacienților, triajul zilnic al personalului și al pacienților, dezinfecțiile terminale și reinstruirea personalului”, ne-a declarat dr. Ionuț Băneșanu, purtătorul de cuvânt al Spitalului Județean Galați.

Mai mult decât atât, conducerea spitalului a decis să nu mai facă internări în cele două secții afectate, respectiv Cardiologie și Chirurgie generală 2. „S-a decis restricționarea internărilor, în primul rând în secțiile de Cardio-

NU SE MAI FAC INTERNĂRI PE CARDIOLOGIE ȘI CHIRURGIE GENERALĂ 2

logie și Chirurgie generală 2. Se vor interna doar cazurile strict urgente. Se vor face și dezinfecțiile terminale, dar au fost impuse măsuri imediate în secțiile considerate focar”, a conchis dr. Ionuț Băneșanu.

Pacienții care au nevoie de chirurgie mai au și alte posibilități, în spital fiind mai multe secții cu acest profil. Din păcate, însă, cei care au nevoie de cardiologie și nu reprezintă urgențe mai au de așteptat până vor putea fi internați în spital, iar cei care sunt acum în spital vor fi externați, dacă nu sunt cazuri urgente și au teste negative în urma retestării.

Zeci de cazuri în fiecare zi

Situația epidemiologică la Galați este din ce în ce mai sumbră, iar asta arată că sunt extrem de mulți cei care nu respectă regulile impuse de autorități. Se vede acest lucru și în numărul mare de confirmări zilnice. Mai exact, în ultimele 24 de ore, 35 de gălățeni au primit rezultate pozitive la testarea pentru coronavirus. Astfel, cu 99 de cazuri confirmate în ultimele trei zile, Galațiul a ajuns la 952 de cazuri de Covid-19. Dintre persoanele confirmate, 582 s-au vindecat, iar 89 au decedat. Trebuie precizat și faptul că, în ultimele 48 de ore, au fost efectuate 315 teste, numărul total de teste ajungând la 9.808.

De asemenea, Direcția de Sănătate Publică are în monitorizare 1.698 de persoane, cu 51 mai mult față de raportarea de miercuri, aflate în izolare la domiciliu și 24 de persoane aflate în centrele de carantină.

În acest context, gălățenii sunt rugați să respecte cele trei reguli de bază în lupta împotriva coronavirusului: distanțarea socială, purtarea măștilor de protecție în spațiile închise și în mijloacele de transport în comun și spălarea cât mai des pe mâini.

● **foto Marian Calestru**

Unde sunt amplasate radarele

TRAFIC. Astăzi, 3 iulie, radarele Poliției Rutiere vor fi amplasate, în municipiul Galați, pe străzile George Cosbuc, Frunzei și Calea Smârdan. Șoferii care au drum în județ vor fi monitorizați pe DN 25, în dreptul localităților

Șendreni și Ivești, pe DN 24D la Bălăbănești, iar pe DN 26, în localitățile Frumușita și Brănești. Pe DE 581, o autospecială cu radar va fi amplasată pe raza localității Cosmești, iar pe DJ 251, la Schela și Cuza Vodă. ● **M.C.**



www.viata-libera.ro Viața la zi

EVENT

UNDE GĂSIȚI CENTRE DE PRIM-AJUTOR



CANICULĂ. Galațiul se va afla, pe 2 și 3 iulie, sub Cod galben de caniculă și disconfort termic, conform atenționării Administrației Naționale de Meteorologie, motiv pentru care, la nivelul municipiului, au fost organizate nouă centre de prim-ajutor. Potrivit unui comunicat de presă transmis redacției, centrele de prim-ajutor se află în magazinele Carrefour - Market din incinta Winmarkt, Potcoava de Aur, din Micro 19 - Aleea Comerțului și din Micro 16. De asemenea, le mai găsiți: în magazinele SUPECO - Micro 39C, Kaufland 2 - strada Henri Coandă nr. 5, Shopping City Galați, dar și în halele de legume-fructe din Piața Centrală și Piața Țigla I. Centrele au fost organizate de Primărie în colaborare cu Serviciul de Asistență Medicală al municipiului Galați. În aceste spații se va asigura asistență medicală și apă. Ar mai fi de spus că vremea se va menține caniculară și la finalul săptămânii. ● **A.M.**

URMĂRIȚI
PENTRU FURT
ȘI ULTRAJ,
CAPTURAȚI
ÎN GALAȚI

MANDATE. Un hoț condamnat definitiv și un altul bănuț de comiterea mai multor infracțiuni pe teritoriul Italiei au ajuns în spatele gratiilor, după ce polițiștii au pus în executare mandatele emise pe numele acestora. Cel care își va petrece în închisoare următorii 3 ani și 4 luni va fi un tânăr de 27 de ani din Tecuci, găsit vinovat de Judecătoria Galați pentru furt calificat în formă continuată. După gratii mulți ani va ajunge și un localnic de 52 de ani, din comuna Gohor, urmărit internațional de italienii care îl bănuiesc de comiterea infracțiunilor de furt calificat și ultraj. Pentru acest motiv, pe numele gălățeanului fusese emis un mandat european de arestare, dar acesta reușise să se sustragă și să revină în țară. El a fost reținut și dus în arestul Poliției, urmând să fie extrădat în Italia pentru a fi cercetat.

● **M. Constandache**



CUM CREȘTE RISCUL RĂSPÂNDIRII CORONAVIRUSULUI LA GALAȚI ● **INCONȘTIENTĂ**

Fugiți din izolare ca să-și facă buletin

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

Izolarea pare a fi o măsură facultativă pentru tot mai mulți gălățeni, care profită de orice pretext să iasă din case, deși prezintă risc crescut de transmitere a noului coronavirus. Numai într-o singură zi, polițiștii au aplicat șapte amenzi persoanelor care au nesocotit această măsură, o parte dintre „rebeli” nefiind de găsit.

Doi gălățeni au ajuns forțat în carantină, după ce au plătit și o amendă usturătoare, pentru că nu s-au îndurat să nu-și reinnoiască actele de identitate. Este vorba de

doi concubini din Măstăcani, o femeie de 30 de ani și un bărbat de 33 de ani, care miercuri, 1 iulie, s-au prezentat la ghișeu de la Evidența Populației pentru a-și depune actele necesare obținerii de buletine noi. Au omis un mic amănunt: ar fi trebuit să stea acasă, în izolare, timp de 14 zile, așa cum s-au obligat pe 24 iunie, când au revenit în țară, din Portugalia. Funcționarii de la ghișeu și-au anunțat șeful, care, la rândul său, a anunțat poliția.

„Secția 5 Poliție a fost sesizată cu privire la faptul că, la ghișeu de primiri documente de identitate, s-au prezentat două persoane, un bărbat și o femeie, iar cu ocazia verificării în baza de date, s-a constatat că acestea figurează cu

mențiuni Alertă COVID. Având în vedere aspectele constatate, a fost luată măsura sancționării contravenționale și a fost înștiințat Dispeceratul DSP Galați”, a precizat Ciprian Stoica, purtătorul de cuvânt al IPJ Galați.

Cei doi concubini au fost internați într-un centru de carantină din Galați, urmând să suporte toate costurile aferente, pentru două săptămâni.

Izolați căutați de poliție

Mai mulți gălățeni care ar fi trebuit ca în această perioadă să stea în casă nu au fost de găsit la cele mai recente controale pe care poliția le-a făcut la domiciliile acestora. Doar unul dintre cei ve-

rificați a fost și identificat, el fiind amendat și dus într-un centru de carantină. „În cadrul activităților de verificare a persoanelor aflate în izolare la domiciliu, pe fondul prevenirii răspândirii SARS CoV-2, polițiștii din cadrul Secției 3 și cei din cadrul Poliției Locale Galați au efectuat verificări la mai multe adrese din municipiul Galați, iar la cinci dintre aceste adrese, persoanele, doi bărbați și trei femei, nu respectau izolarea la domiciliu, nefiind găsite”, explică reprezentantul IPJ Galați.

Polițiștii îi caută pe ceilalți patru fugari, ca să le aplice, pe lângă amendă, și măsura internării într-un centru de carantină, unde vor sta pe banii lor, timp de 14 zile. ●

tragedie

Șofer strivit de propriul autocar

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

Un eveniment deosebit de grav, soldat cu moartea unui tânăr șofer, a avut loc în noaptea de miercuri spre joi, la intrarea în oraș. Un autocar înmatriculat în Cehia, plin cu cetățeni moldoveni, abia intra-se în țară pe la PTF Galați-Rutier, la câteva minute după miezul nopții. Deoarece în vehicul era foarte



cald, instalația de climatizare defectându-se pe drum, șoferul, un ieșean de 31 de ani, a așteptat să intre în oraș pentru a verifica starea instalației și pentru a încerca să o repare. Manevrele i-au fost fatale. „Șoferul a încercat să repare instalația de aer de sub autocar, dar în timp ce efectua această activitate a umblat la un robinet care prezenta o defecțiune. Când a dat drumul la aerul din perna suspensiei pne-

umatică, a fost prins sub autocar, decedând”, ne-a precizat Ciprian Stoica, purtătorul de cuvânt al IPJ Galați. Polițiștii Secției 5 au ajuns la fața locului, constatând cele întâmplate. Trupul neînsuflețit al șoferului strivit de autocar a fost preluat de cei de la Medicină Legală, necropsia urmând să stabilească cauzele decesului. În cazul a fost deschis un dosar penal pentru ucidere din culpă. ●

Semafor cu măști de protecție

INSTANTANEE. Trei măști de protecție de unică folosință - utilizate deja - fluturau ieri, agățate cu o sârmă de semafor, într-o intersecție din Galați. Nu știm dacă posesorii lor le-au lăsat acolo la „aerisit”, pentru a le recupera mai târziu, dar gestul nu este unul potrivit nici măcar ca

glumă. Măștile folosite trebuie aruncate la un coș de gunoi, preferabil cu capac, fără a atinge alte suprafețe, pentru ca mai apoi mâinile să fie bine spălate sau dezinfectate. Din păcate, prea puțini cetățeni respectă aceste reguli și descoperim adesea măști folosite și azvârlite la tot pasul! ● **A.M.**





UN NOU CAZ DE CORONAVIRUS LA PENITENCIARUL GALAȚI ● **ANCHETĂ**

Peste o sută de deținuți, izolați în două secții

TEODORA MIRON
teodora@viata-libera.ro

Un nou caz de coronavirus a fost depistat în Penitenciarul Galați. Este vorba despre un angajat al penitenciarului, care a exercitat atribuții de serviciu în sectorul operativ. Conform unui comunicat al Administrației Naționale a Penitenciarelor, polițistul de penitenciar confirmat cu Covid-19 a purtat, în permanență, echipament de protecție.

Imediat după confirmarea acestui nou caz s-a deschis o anchetă epidemiologică, în urma căreia s-au stabilit contactii angajatului, printre aceștia fiind și persoane private de libertate. "Ca urmare a efectuării anchetei epidemiologice, au fost identificați

27 de contacti în rândul personalului unității și 125 de contacti în rândul persoanelor private de libertate", ne-a declarat Simona Cozma, purtătorul de cuvânt al Penitenciarului de Maximă Siguranță Galați.

Conform sursei citate, polițistii de penitenciar care au intrat în contact cu colegul lor infectat au fost scoși din serviciu și plasați în izolare la domiciliu. Continuitatea misiunilor specifice, în condiții optime, va fi asigurată cu personal de rezervă. "Referitor la contactii persoane private de libertate, precizăm că aceștia au fost informați cu privire la cazul angajatului confirmat pozitiv, fiind monitorizați medical, în scop preventiv. Deținuții se află cazați în două secții de deținere și desfășoară activitățile specifice, fără a interacționa cu persoanele cus-

ACESTA ESTE
AL DOILEA CAZ
DE INFECTARE
CU CORONAVIRUS
DIN PENITENCIARUL
GALAȚI

todiate la nivelul celorlalte secții. Totodată, în urma triajului epidemiologic, nu au fost identificate situații de manifestare a simptomatologiei specifice COVID-19",

se arată într-un comunicat de presă al Administrației Naționale a Penitenciarelor.

Un alt caz de infectare în rândul angajaților din Penitenciarul Galați a fost confirmat pe 5 iunie.

"Administrația penitenciarului aplică conduita indicată de Direcția de Sănătate Publică Galați și implementează măsurile aferente Planului pentru prevenirea îmbolnăvirii și răspândirii infecției cu COVID-19 în rândul personalului și al persoanelor private de libertate (dezinfecțare spații comune, intensificare triaj epidemiologic, monitorizare medicală, port al echipamentului de protecție, distanțare de siguranță, dialog permanent cu structurile competente ale Ministerului Sănătății)", a conchis Simona Cozma. ● **foto Marian Calestru**

accident

Adormit la volan, s-a răsturnat cu mașina

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

O tânără a fost grav rănită și alți doi au scăpat cu leziuni ceva mai ușoare, după ce mașina în care se aflau s-a răsturnat pe DN 26, din cauză că cel aflat la volan a pierdut, pentru câteva secunde, lupta cu oboseala. Accidentul s-a petrecut joi dimi-

neață, pe DN 26, la Șivița, din cauză că șoferul, un tânăr de 22 de ani din localitate, ar fi ațipit la volan.

Au fost suficiente câteva secunde să piardă controlul direcției, mașina ieșind de pe carosabil și răsturnându-se. Din impact, autoturismul a revenit pe asfalt, repetatele rostogoliri provocându-le traume severe



celor aflați înăuntru, șoferul și două tinere, ambele de 18 ani. Una dintre ele a fost rănită grav la cap, fiind preluată în comă de echipajele de salvare.

Șoferul și cealaltă pasageră au suferit leziuni mai ușoare, dar au avut și ei nevoie de îngrijiri medicale. În cauză, polițiștii au deschis un dosar penal pentru vătămare corporală din culpă. ●

O NOUĂ ETAPĂ A DEZINSECȚIEI LA SOL



INTERVENȚIE. Începând de astăzi, 3 iulie, va fi derulată o nouă etapă a dezinsecției la sol. Ecosol va acționa în cartierul Traian Nord, în intervalul orar 21,00 - 23,00. Substanța folosită este Solfac Trio EC 200, insecticid piretroid concentrat. Apicultorii și sericicultorii de pe raza municipiului sunt rugați să ia toate măsurile de protecție necesare pentru familiile de albine și viermii de mătase, în scopul evitării contactului cu substanțele insecticide distribuite în toate zonele verzi ale domeniului public. Programul poate suferi modificări sau poate fi decalat, în cazul în care condițiile meteo nu permit desfășurarea în bune condiții a acțiunii. ● **A.M.**

4,5376 ↓
franc elvețian

4,8319 ↓
euro

4,2813 ↓
dolar

243,8935 ↓
gram aur

450
DE CAZURI NOI
ȘI 20 DE DECESE

CORONAVIRUS. Grupul de Comunicare Strategică a anunțat că până pe 2 iulie, la ora 13,00, pe teritoriul României au fost confirmate 27.746 de cazuri de persoane infectate cu noul coronavirus (COVID-19). Dintre persoanele confirmate pozitiv, 20.433 au fost externate, dintre care 19.363 pacienți vindecați și 1.070 pacienți asimptomatici, externati la 10 zile după depistare. În același timp, 1.687 de persoane au decedat. În intervalul 1-2 iulie, au fost înregistrate 20 de decese (11 bărbați și 9 femei) ale unor pacienți infectați cu noul coronavirus. De la ultima informare transmisă de Grupul de Comunicare Strategică, au fost înregistrate 450 de noi cazuri de îmbolnăvire. În secțiile de terapie intensivă sunt internați 237 de pacienți. Pe teritoriul României, în carantină instituționalizată sunt 787 de persoane. Alte 59.414 de persoane sunt în izolare la domiciliu și se află sub monitorizare medicală. Până la această dată, la nivel național, au fost prelucrate 735.221 de teste. Ca urmare a încălcării prevederilor Legii nr. 55 din 15.05.2020 privind unele măsuri pentru prevenirea și combaterea efectelor pandemiei, polițiștii și jandarmii au aplicat, în ultimele 24 de ore, 345 de sancțiuni contravenționale, în valoare de 135.850 de lei, și au constatat trei infracțiuni de zădărnicierea combaterii bolilor. Totodată, pe 1 iulie, 66 de persoane care nu au respectat măsura izolării la domiciliu sau a carantinei au fost introduse în carantină instituționalizată pentru 14 zile sau le-a fost dispusă măsura carantinării instituționalizate pentru o nouă perioadă de 14 zile. ● **T.M.**

CONTROL FINALIZAT CU DESTITUIRI ● **ANUNȚ**

Șeful Poliției Constanța, demis după „hora turiștilor“

TEODORA MIRON
teodora@viata-libera.ro

Inspectoratul General al Poliției Române a anunțat, joi, că, în urma apariției imaginilor cu turiști care s-au prins în horă la Mamaia, o comisie din cadrul Corpului de Control al Ministrului Afacerilor Interne a evaluat măsurile dispuse prin instituirea stării de alertă pentru prevenirea răspândirii SARS-CoV-2, în stațiunea Mamaia.

„În urma controlului, șeful I.P.J. Constanța i-a fost întreruptă menținerea în serviciu, după împlinirea vârstei standard de pensionare și s-a decis înlocuirea lui, pentru o perioadă de trei luni, cu comisarul-șef de poliție Glugă Constantin Adrian. De asemenea, cu data de 1 iulie 2020, s-a dispus încetarea împuternicirii adjunctului șefului I.P.J. Constanța pe linie de ordine publică”, a transmis IGPR.

„Totodată, pentru menținerea ordinii și siguranței publice pe durata sezonului estival, Poliția Română a suplimentat numărul efectivelor care acționează.

Astfel, 182 de polițiști din structurile de ordine publică, investigații criminale, criminalistică și combaterea criminalității organizate au fost delegați la nivelul I.P.J. Constanța. În total, peste 500 de

polițiști acționează pe litoral, cu mijloacele tehnice din dotare, pentru menținerea ordinii și siguranței publice. Zilnic, 86 de patrulare sunt în teren, pentru a interveni la sesizările semnalate și a proteja drepturile și libertățile cetățenești”, a mai transmis IGPR. Ministrul de Interne, Marcel Vela, a fost, miercuri, la Constanța și a declarat că echipajele nu erau bine organizate. ●

POARTĂ MASCA pentru că îți poate salva viața.

Ai grijă să:



Îți speli / dezinfectezi mâinile înainte să atingi masca.



Verifici ca masca să nu fie ruptă sau găurită.



Pui partea colorată a măștii în exterior.



Identifici latura cu fir metallic a măștii și să o plezi pe forma nasului.



Fixezi masca cu ajutorul firelor elastice trecute prin spatel urechilor.



Poziționezi masca astfel încât să acopere atât nasul, cât și gura.



Îndepărtezi masca întotdeauna trăgând de elasticul din spatel urechilor.



Ții masca folosită la distanță de tine și de suprafețe.



Arunci întotdeauna masca la un coș de gunoi, preferabil cu capac.



Speli mâinile sau să le dezinfectezi după ce ai aruncat masca.

Ai grijă să NU:



Folosești o mască ruptă sau umedă.



Acoperi cu masca doar gura sau doar nasul.



Rămână spațiu între mască și față.



Atingi masca cu mâinile în timpul folosirii.



Porți o mască care nu stă fixă pe față.



Atingi partea din față a măștii.



Înlături masca atunci când stai de vorbă cu cineva.



Porți masca sub bărbie.



Lași masca folosită de tine la îndemână altcuiva.



Refolosești măștile de unică folosință.

POARTĂ MASCA. ARATĂ CĂ ÎȚI PASĂ.



ȘEDINȚA CONSILIULUI LOCAL ● DEZBATERE

Discuții și abțineri la alocarea banilor pentru biserici

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

Nu mai puțin de 2.015.000 de lei reprezintă banii de la bugetul local pe care consilierii locali i-au alocat prin 19 hotărâri parohiilor gălățene, pentru continuarea lucrărilor de construcție a bisericilor sau așezămintelor sociale sau pentru reparațiile de care au nevoie lăcașurile de cult. Amânate din martie, când au fost scoase de pe ordinea de zi a ședinței Consiliului Local, proiectele au suscitât discuții sau abțineri la vot.

Înainte ca primul proiect de hotărâre privind finanțarea parohiilor să fie supus votului, viceprimarul PSD Sorin Enache a luat cuvântul și a încercat să acrediteze ideea că sumele sunt alocate pentru lucrări de investiții și reparații. „Sunt lucrări de investiții și reparații în clădiri, în lăcașe de cult. Acolo sunt firme care așteaptă să-și reia lucrările de construire sau de reparații. Bani pe care îi alocăm se duc tot în economia locală, nu la biserici. La Biserica «Sf. Vasile» avem un proiect pentru un centru social

de zi pentru copii în valoare de 1.200.000, pentru care parohia a investit deja 500.000 de lei din banii proprii. Noi le acordăm 50.000 de lei, deci patru la sută din valoarea investiției. La «Sf. Nectarie», există un proiect pentru un centru de zi pentru bătrâni aflați în situație de risc în valoare de 865.000 de lei. Parohia a cheltuit 350.000 de lei, noi contribuim cu o sumă de 125.000 de lei, adică 14 la sută. La «Sfinții Împărați» avem un centru de zi pentru copii în valoare de 1.280.000 de lei, parohia a executat deja lucrări de 160.000 de lei și solicită un ajutor de 90.000 de lei, practic șapte la sută din valoarea investiției. Rămâne la latitudinea dvs dacă doriți să contribuim la construirea acestor centre de asistență socială».

Liberalii au cerut un minut pentru consultare apoi, în numele grupului, consilierul Paul Găvănescu a anunțat: „Grupul consilierilor PNL va vota proiectele care vizează finanțarea unor investiții cu caracter social. La finanțarea unor lucrări de construcție și reparații la biserici ne vom abține de la vot pe următorul considerent: nu este momentul oportun



pentru aceste investiții din mai multe motive. Nu reușim să oferim ajutorul necesar mediului de afaceri, în schimb avem o oarecare grabă pentru a finanța niște lucrări la biserici. De principiu nu suntem împotrivă, dar cred că nu «arde» atât de tare, cred că putem împinge aceste cheltuieli cât mai departe în timp», a spus Paul Găvănescu.

Pentru amânarea acestor alocații către finalul anului a pledat și consilierul independent Simona Vreme.

Unanimitate

Au fost aprobate în unanimitate, cu 25 de voturi ale aleșilor prezenți, trei proiecte de hotărâre. Este vorba despre alocarea a 125.000 de lei Parohiei „Sfântul Nectarie” Barboși, în vederea continuării lucrărilor de construire a Centrului Multifuncțional Social „Sfântul Nectarie”. De asemenea, de finanțarea cu 90.000 de lei a Parohiei „Sfinții Împărați”, în vederea continuării lucrărilor de construire a „Centrului de zi pentru copii și capelă”. Unanimitate a avut și alocarea a 50.000 de lei Parohiei „Sfântul Vasile”, în vederea continuării lucrărilor de construire a „Cantinei sociale și Centrului de zi pentru copiii proveniți din familii defavorizate de pe lângă Parohia „Sfântul Vasile”.

Unde se duc restul banilor

Cu câte 18 voturi „pentru” și câte 7 abțineri au fost aprobate celelalte proiecte. Cele mai consistente sume sunt alocate astfel: 250.000 lei - Parohiei „Sfânta Cuvioasă Parascheva”, câte 200.000 de lei - parohiilor „Întâmpinarea Domnului” și „Sfinții Gherman și Casian”, 150.000 lei - Parohiei Capela Militară „Sfântul Dimitrie cel Nou”, iar 140.000 lei - Parohiei „Sfânta Ana”, toate în vederea continuării lucrărilor de construire a lăcașelor de cult. Câte 100.000 lei vor ajunge la parohiile „Sfinții Martiri Brâncoveni”, „Sfântul Antonie cel Mare” și „Sfântul Mc. Haralambie”. Au mai fost alocate: 95.000 de lei - Parohiei „Sfântul Nectarie-Barboși”, 80.000 lei - Parohiei „Pogorârea Duhului Sfânt”, 74.000 de lei - Parohiei „Sfântul Atanasie Patelarie” și 65.000 de lei - Parohiei „Sfântul Ioan Botezătorul”. Prin votul consilierilor, s-au mai repartizat: 60.000 de lei - Mănăstirii „Sfânta Treime”, 50.000 lei - Parohiei „Sfinții Mina, Victor și Vichentie”, 49.000 lei - Parohiei „Sfinții Apostoli Petru și Pavel”, și doar 37.000 lei Parohiei „Romano-catolice”, în vederea continuării lucrărilor de reparare a lăcașului de cult, monument istoric al Gălățului. ●

floră

Vreascuri și scaieți, în loc de capace de canalizare



foto Anca Meline

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

Vreascurile și scaieții reprezintă cele mai eficiente metode de semnalizare a canalizărilor fără capac din Cartierul Canteamir. În urmă cu doi ani, numărăm nu mai puțin de 43 de canalizări fără capac, de la colțul

ultimului bloc, pe drumul către locul unde se construiește stația de epurare a cartierului și mai departe, către zona agricolă a cartierului.

Mărturisim că acum nu am mai avu trădăreașă numărăm, doar am constatat că, indiferent de poziționare - împerecheate, de o parte și de alta a drumului, sau



foto Anca Meline

centrate - oferă un slalom plin de adrenalină. Un autoturism ar putea rămâne lesne captiv cu o roată într-o canalizare, iar despre pericolele pentru un copil aflat pe bicicletă nu mai vorbim!

Pentru că pe fundul unor bălțește apa, unele canalizări au dezvoltat diferite forme de vegetație. Bălării au crescut și în jurul

unor canalizări, acolo unde plantele au fost mai puternice decât „carosabilul”.

Vegetația este întregită de faună bogată, noi având ocazia să facem cunoștință cu un popândău! Nu am avut, însă, curiozitatea să aflăm ce vietăți mișunau prin buruienile înalte crescute în cartierul rezidențial. ●

www.viata-libera.ro Viața în instituții



Sunt lucrări de investiții și reparații în clădiri, în lăcașe de cult. Acolo sunt firme care așteaptă să-și reia lucrările de construire sau de reparații. Bani pe care îi alocăm se duc tot în economia locală, nu la biserici.

SORIN ENACHE
viceprimar PSD

din sportul
gălățeanCristian Ciocan,
în căutarea
unui adversar

BOX. "Nu avem un adversar desemnat pentru Cristi. Cu toate că a pierdut meciul cu Ortiz, Ciocan a devenit o adevărată sperietoare pentru viitorii săi oponenti, pentru că nu este ușor să faci zece reprize în ritmul în care s-a boxat în acel meci. Mai întâi a declinat înțelegerea polonezul Adam Kownacki și apoi ne-a refuzat francezul Tony Yoka, campion olimpic la amatori. În aceste condiții, promotorul turc Erol Ceylan este în cautare de alți adversari, iar noi ne-am dori ca următoarea partidă să se desfășoare în SUA. Oricum, până în toamnă sau chiar începutul anului viitor, nici nu se pune problema unui meci. În boxul profesionist contează foarte mult încasările din vânzarea biletelor, ori acum ar trebui să boxăm fără spectatori", ne-a declarat prof. Felix Păun, antrenorul "greului" Cristi Ciocan, alias Christian Hammer. Acesta face pregătire fizică de menținere în sala din Pechea. Altfel, profesorul Păun a legitimat o nouă speranță, Petrică Radu (17 ani), frațele mai cunoscutului Andrei Radu.

HANDBAL. Antrenorul Florin Andronic și-a convocat elevii pentru primele pregătiri după pandemie. Echipa de handbal masculin CSU Galați, participantă în campionatul Diviziei A (eșalonul al doilea), a încheiat sezonul trecut pe locul al treilea în Seria A, după CSU Suceava și CSM Magnum Botoșani. ●

● grupaj realizat de
Gh. Arsenie, M. Petrescu

Începe
lupta pentru
promovarea
în Liga IINTERVIU CU FLORIN NINI ● **BASCHEȚ**

FLORIN RADU
florin.radu@viata-libera.ro

Antrenorul gălățean Florin Nini a semnat un contract cu CSM Galați pentru următorul sezon al echipei de seniori, prilej cu care încearcă să ducă mai departe tradiția baschetului gălățean, prin promovarea tinerilor jucători.

Oficialii de la CSM Galați au reușit să îl convingă pe Florin Nini să antreneze echipa masculină a clubului pentru participarea în Liga Națională de Baschet. Nini revine astfel la Galați, după ce în

ultimele două sezoane a antrenat la Pitești, în prima grupă valorică.

● **Cu ce gânduri la CSM Galați?**

- Cu gândul de a continua tradiția baschetului la Galați, de a face o echipă competitivă. Așa cum bine știți, rămân fidel, totodată, politiciile mele de a promova tineri în echipele de seniori, așa cum am făcut și în trecut, chiar la Galați, de unde au ieșit jucători care au reușit să își creeze o carieră din baschet. Mă refer la Andrei Petică, David Stan, Mihai Măciucă și alții ca ei, care au luptat pentru șansa lor până au obținut-o.

„Va trebui să avem 2-3 tineri din propria pepinieră“

● **Care este obiectivul propus pentru următorul sezon?**

- În primul rând, noul format al Ligii Naționale de Baschet presupune o altă solicitare, vor fi mai multe meciuri și vor veni la Galați echipele puternice ale campionatului. Asta nu poate decât să oblige cluburile la investiții serioase, așa că și noi trebuie să putem să aducem jucători care se pot ridica la nivelul cerințelor. Un obiectiv concret îl putem stabili atunci când vom avea imaginea de ansamblu, cu toate echipele participante. Așa, ca obiectiv personal, știți bine, întotdeauna am căutat să scot maximum dintr-o echipă și e un lucru pe care l-am realizat oriunde am fost. Și, bineînțeles, un alt obiectiv este acela de a promova tineri gălățeni în echipa de seniori.

● **Spuneți de promovarea jucătorilor tineri, care ar fi cei ce ar putea face pasul către seniori?**

- Dintre jucătorii tineri, îl avem momentan cu certitudine pe Alexandru Vlad, care a fost la CSM Galați și în ultimele două sezoane. Însă, vom completa lotul cu alți câțiva foarte tineri. Deja am pla-

nificat un stagiul de pregătire cu jucătorii gălățeni, începând cu 1 august. Voi lua în probe toți jucătorii cu vârste cuprinse între 16 și 18 ani și vom vedea cine se poate ridica la nivelul cerințelor. Este o șansă pentru care fiecare trebuie să lupte. Cert este că va trebui să avem 2-3 tineri din propria pepinieră.

● **Vă este dor de reîntâlnirea cu publicul gălățean?**

- Da! Cu siguranță! Când am plecat din Galați, am lăsat un public eferescent, care umplea sala meci de meci. Le mulțumesc și acum pentru aportul la dezvoltarea baschetului în comunitate. Îmi aduc aminte cu drag de acele meciuri cu adversari puternici, în care reușeam să ne impunem pe final, cu sprijinul suporterilor noștri, fie că jucam cu Steaua, Oradea sau alte formații cu bugete mult mai mari. Prin modul în care managementul va crea premisele venirii publicului în sală, sunt convins că publicul va veni din nou alături de baschetul gălățean. Știu sigur că eu voi pregăti echipa să dea totul pe teren, pentru ca indiferent de rezultat lumea să îi aplaude pe băieți și, astfel, putem să le oferim spectacolul dorit. ●

hochei

Încă doi jucători importanți continuă cu CSM Galați

FLORIN RADU
florin.radu@viata-libera.ro

Echipa de hochei CSM Galați a început deja să își clădească lotul pentru următoarea ediție de campionat, după ce în precedentul nu a putut să ducă până la capăt lupta pentru câștigarea titlului de campioană, ca urmare a întreruperii sezonului din cauza pandemiei de coronavirus. Astfel, oficialii gălățeni au început să își consolideze lotul pentru ediția 2020 - 2021, în care CSM Galați va ținti din nou către laurii de campioană. După Butuchnov și Kirichenko, alți doi sportivi din



sezonul trecut și-au prelungit contractele și pentru următorul an competițional. Este vorba despre rușii Evgheni Skachkov și Serghei Paior. Primul dintre ei evoluează și pentru naționala Belarusului, având dublă cetățenie, și a reușit 18 goluri și 21 de pase decisive în sezonul precedent la Galați. Paior este atacant și a avut un sezon bun în ediția precedentă, atunci când și-a trecut în cont 17 goluri și 25 de pase decisive. Altfel, antrenorul Vadim Shakhraichuk a fost reconfirmat în funcție de către conducerea clubului și va începe cel de-al treilea sezon consecutiv pe banca echipei gălățene. ●

FOTBAL. Astăzi este prima zi de fotbal din liga secundă, în faza de play-off, în care vor evolua în sistem de fiecare cu fiecare primele șase clasate la momentul suspendării campionatului din cauza pandemiei de coronavirus. Primul joc

al rundei inaugurale, dintre cele cinci programate, este cel dintre Turris Turnu Măgurele și FC Argeș, astăzi, de la ora 17:00. Etapa continuă cu UTA - Petrolul (sâmbătă, ora 17:00) și CS Mioveni - Rapid (marți, ora 20:00). ● **F.R.**





DE CE ESTE IMPORTANT SĂ ȘTIM CARE SUNT ȘTIRILE FALSE ● **OPINIE**

Jocul „de-a covidu” și informația pe înțelesul copiilor

ANCA SPĂNU
anca@viata-libera.ro

Fenomenul știrilor false ia o asemenea amploare, atât la nivel global, cât și în România, încât ne punem din ce în ce mai mult problema cum facem distincția între informația falsă și cea adevărată. Și, până la livrarea informației către public, există niște pași pe care noi, în redacție, îi urmăm de fiecare dată: verificarea din cât mai multe surse independente, plasarea informației în context și oferirea de date spre comparație.

Informația oficială și aflarea adevărului

De la declanșarea pandemiei de coronavirus, acești pași au devenit însă din ce în ce mai greu de urmat, fiindcă surse altădată credibile au început să se contradică între ele. Practic, aproape nu a fost zi în care numărul de infectări confirmate, numărul de internări, ba chiar numărul de persoane decedate să nu fi fost diferit, în funcție de sursa din care îl obțineam. Și, foarte adesea, datele oficiale și cele obținute de noi nu coincideau. Ce faci, atunci când știi cu siguranță că informația ta e corectă, dar canalul oficial nu o confirmă? Inșiști. Practic, am in-

sistat cu întrebările, am informat autoritatea competentă că avem dovezi în sprijinul datelor noastre și, până la urmă, datele oficiale au fost actualizate și, astfel, am putut publica adevărul.

Greșeli sau dezinformare cu intenție

Există două categorii de informații false: cele fabricate cu intenția de a induce în eroare și cele cauzate de ignoranță sau de verificare insuficientă a informației înainte de publicare.

Să nu ne amăgim: informația falsă ajunge la noi toți și ne afectează pe toți. Educația face diferența dintre o persoană profund afectată de știrea falsă și una echipată să o deconspire.

O lecție pe care am învățat-o, în toată această perioadă, a fost aceea că este foarte dificil să convingi cititorul adult că trebuie să aibă un anumit comportament de consum al informației. Dar mai avem o șansă cu cititorul tânăr. Este critic să le oferim copiilor și adolescenților de astăzi uneltele potrivite care să-i ajute să navigheze apele destul de tulburi ale informației globale.

De ce e important pentru copii să poată distinge știrile false

Pentru ca, deveniți adulți, cititorii să poată discerne

care este informația credibilă, este important ca ei să fi fost obișnuiți de mici să nu „înghiță” știrile pe nemestecate. Dacă vă imaginați că cei mici nu sunt atenți la știri sau nu sunt interesați de ele, întrebați-vă copiii și veți avea surprize. Recent, am surprins câțiva copii de 5-7 ani, jucându-se în fața blocului „de-a covidu”. Unul dintre ei era virusul și se străduia să îi prindă și să îi atingă pe ceilalți. Copiii nu doar că aud știrile, dar, dacă informația nu le este explicată pe înțelesul lor, ajung să se teamă de ea.

Un studiu din Marea Britanie, finalizat în iunie 2018, scotea la iveală că:

➤ Doar 2 la sută dintre copii au abilitatea de a citi critic informația necesară pentru a-și da seama dacă o știre este adevărată sau falsă;

➤ Aproape jumătate dintre copii (49,9 la sută) sunt îngrijorați că nu vor putea să distingă care sunt știrile false;

➤ Două treimi dintre copii (60,6 la sută) au mai puțină încredere în presă, din cauza fenomenului de știri false;

➤ Două treimi dintre profesori (60,9 la sută) cred că știrile false sunt nocive pentru bunăstarea copiilor, crescându-le nivelul de anxietate;

➤ Copiii sunt mai înclinați

să discute cu familia (29,9 la sută) și prietenii (23,4 la sută) despre știrile false și mai puțin înclinați (6,4 la sută) să discute cu profesorii lor;

➤ Copiii cu cel mai scăzut nivel de înțelegere a textului sunt și cei care depistează cel mai puțin știrile false;

În acest context, cum este mai bine să le explicăm copiilor un fenomen precum pandemia? Le oferim informația reală: este vorba despre un virus, cum se poate lua el, de ce este important să ne spălăm pe mâini, să purtăm masca, că, respectând regulile, îi protejăm pe cei dragi nouă. Nu îi mințim, chiar dacă evităm să îi expunem la informațiile mai șocante, cum ar fi numărul de decese.

În cazul în care copilul află informația din altă parte și întreabă, adevărul, explicat pe înțelesul său, este cea mai bună politică. Și, evident, dacă părintele nu știe răspunsul, căutarea acestuia împreună cu copilul, inclusiv verificarea din mai multe surse, îi vor oferi primele resurse pentru a delimita mai ușor informația reală de cea falsă. Un exercițiu folositor și pentru copil, dar și pentru părinte.

Căci, cum spuneam mai sus: informația falsă ajunge la noi toți și ne afectează pe toți. ●

CASĂ DA,
AUTORIZAȚIE BA



CONTROL. În urma verificărilor efectuate la un imobil situat în Galați, pe strada Mihai Eminescu, polițiștii locali din cadrul Serviciului Disciplina în Construcții și Afășajul Stradal au constatat că au fost executate construcții fără autorizație, constând în edificare locuință. Proprietarul a fost sancționat contravențional, cu o amendă în valoare de 1.000 de lei, în conformitate cu prevederile Legii 50/1991, actualizată, iar ca măsură complementară s-a dispus sistarea lucrărilor și intrarea în legalitate. ● **T.M.**



**Dispecerat NONSTOP
pentru iluminatul public
din Municipiul Galați**

SC FLASH LIGHTING SERVICES SA vă pune la dispoziție un număr de telefon unde puteți sesiza apariția defecțiunilor la rețeaua de iluminat public. Dispeceratul național poate fi apelat 24 de ore din 24, 7 zile din 7, la numărul cu tarif normal 0751.586.462.

PUBLICITATE

**Și-a abandonat
gunoiul
pe domeniul
public**

AMENDĂ. În timpul verificărilor efectuate în vederea soluționării unei sesizări, polițiștii locali din cadrul Serviciului de Protecție a Mediului au constatat că, pe domeniul public aferent străzii Garofiței, o societate comercială a abandonat deșeuri menajere și reciclabile, ocupând

o suprafață de aproximativ cinci metri pătrați. Operatorul economic a fost sancționat contravențional, cu o amendă în valoare de 1.000 de lei, conform prevederilor HCL 260/2018. După ce a fost sancționat, agentul economic a colectat deșeurile abandonate. ● **T.M.**



ANJOUEN

www.viata-libera.ro Viața în sănătate

CÂT VA COSTA TRATAMENTUL CU REMDESIVIR

COVID-19. Compania farmaceutică americană Gilead, care produce Remdesivir, folosit la tratarea COVID-19, a stabilit prețul cu care va vinde o doză către companiile guvernamentale din țările dezvoltate: 390 de dolari, scrie Mediafax. Pentru tratamentul unui pacient este nevoie de șase doze, costul total fiind de 2.340 de dolari, estimează compania. Gilead spune că vrea să ofere un preț unitar către mai multe state, astfel încât negocierile între acestea să fie evitate, iar accesul la tratament să fie cât mai rapid. „Am vrut să ne asigurăm că nimic nu va încurca distribuția medicamentului către pacienți”, a spus Daniel O'Day, CEO-ul Gilead Sciences. Prețul de 390 de dolari va fi doar pentru companiile controlate de guverne. După ce producția va fi mai consistentă, medicamentul va avea un preț de 520 de dolari per doză pentru companiile de asigurări și alți agenți comerciali. Remdesivir este unul dintre primele medicamente folosite împotriva COVID-19. A primit o autorizație de urgență din partea autorităților americane în luna mai, după ce un experiment la scară largă a arătat că pacienții infectați se vindecă, în medie, cu patru zile mai repede, ceea ce înseamnă costuri mult mai mici de spitalizare. ● **R.B.**

Câte paturi de spital are județul Galați

BUGET. La sfârșitul anului trecut, în județul Galați funcționau opt spitale cu o capacitate totală de 2.627 de paturi, precum și o secție exterioară a Spitalului Județean, cu o capacitate de 25 de paturi, se arată într-un raport al Direcției de Sănătate Publică Galați. Cele mai multe

paturi, aproape 1.200, se află la Spitalul Clinic Județean de Urgență Galați, urmat de Spitalul de Pneumoftiziologie, cu 305 paturi, și de Spitalul Clinic de Copii, cu 300 de paturi. Este vorba despre numărul de paturi de spital finanțate prin Casa de Asigurări de Sănătate Galați. ● **R.B.**



● Bolile diareice acute sunt cauzate de o mare diversitate de bacterii, virusuri și fungi

PE PARCURSUL ANULUI TRECUT ● **IGIENĂ**

Boala diareică acută a afectat sute de gălățeni

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Peste 800 de persoane din județul Galați au fost diagnosticate cu boală diareică acută (BDA) pe parcursul anului trecut, potrivit Direcției de Sănătate Publică (DSP) Galați. Numărul îmbolnăvirilor se păstrează astfel constant, de la an la an, cazurile fiind mai dese în mediul urban.

Cei mai mulți pacienți depistați cu boli diareice acute sunt copii, iar medicii spun că

părinții și bunicii sunt cei care trebuie să aibă grijă ca micuții să respecte regulile elementare de igienă personală și colectivă. Cele mai multe îmbolnăviri au loc pe timpul verii, afecțiunea fiind favorizată de temperaturile ridicate.

Concret, anul trecut, 807 gălățeni au fost diagnosticați cu BDA. În 2018, cazurile au fost în număr de 809, iar în 2017, de 804. Cei mai mulți pacienți care ajung la medic și sunt astfel luați în evidență provin din mediul urban. Numărul mult mai mic de cazuri din mediul rural se explică, pe

de o parte, prin accesul mai dificil la servicii medicale și, pe de altă parte, prin faptul că satele gălățene au din ce în ce mai puțini copii, principala categorie de vârstă afectată de BDA.

Ce provoacă îmbolnăvirea

Bolile diareice acute sunt cauzate de o mare diversitate de bacterii, virusuri și fungi. Cel mai adesea, această afecțiune se manifestă prin scaune apoase frecvente, prin deshidratare, simptom care reprezintă urgență principală în asemenea situații, prin vărsături și prin febră.

Atunci când aceste manifestări sunt prea intense, pacientul ajunge la medic sau chiar la camera de gardă a spitalului.

Pentru a preveni bolile diareice acute, trebuie să vă spălați pe mâini, cu apă și săpun, ori de câte ori este cazul (înainte și după masă, după folosirea WC-ului, atunci când veniți acasă - n.r.). Înainte de a le mânca, fructele și legumele trebuie spălate sub jet puternic de apă. Apa pe care o beți trebuie să provină doar din surse sigure și autorizate. Trebuie verificat termenul de garanție al alimentelor cumpărate. ●

Galați

Este nevoie urgentă de sânge pentru pacienții din spitale

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Conducerea Centrului Regional de Transfuzii Sangvine (CRTS) Galați face din nou un apel prin care îi îndeamnă pe gălățeni să doneze sânge. Nevoia de sânge și de produse derivate din sânge este foarte mare în spitalele gălățene, ceea ce face ca numărul donatorilor să fie insuficient. „Avem în jur de 40-50 de donatori pe zi, în condițiile în care necesarul ar fi cam de 100. Îi încurajăm pe cât mai mulți gălățeni să vină și să doneze. Este o procedură medicală nedureroasă și cu beneficii dovedite pentru sănătatea donatorului. Mai mult, o serie de analize medicale



sunt gratuite atunci când donezi”, a explicat chimistul Camelia Stoichescu, directorul CRTS Galați.

Persoanele care vor să doneze o pot face de luni până vineri, în intervalul orar 7,00 – 12,00, la sediul CRTS Galați, situat pe strada Regimentul 11 Siret nr. 48A. Cea mai mare parte din sângele donat merge în spitalele din Galați, însă o parte pleacă și spre București, în spitalele unde sunt internați pacienți din Galați.

Din sângele donat de un singur om pot fi salvate până la trei vieți. O persoană poate deveni donatoare de sânge în condițiile în care îndeplinește o serie de criterii care sunt verificate în momentul în care se prezintă la centru. Prima condiție obligatorie este vârsta minimă de 18 ani. Există

recomandarea ca prima donare să se facă cât mai aproape de această vârstă. Un al doilea criteriu se referă la greutatea persoanei care donează: aceasta trebuie să aibă în jur de 60 de kilograme, dar bineînțeles că greutatea se corelează cu înălțimea, astfel încât să existe un raport optim între greutate, înălțime și cantitatea de sânge recoltată.

După ce ați donat, veți obține o adeverință pentru o reducere de 50 la sută la transportul în comun, pentru 30 de zile. Angajații care donează beneficiază și de o zi liberă, la cerere. Nu în ultimul rând, donatorii primesc și șapte bonuri de masă. ●



EVENIMENT ● MĂRGĂRIT LOVEȘTE DIN NOU

Deputat gălățean, pe coperta revistei Time

Pe asta n-o mai anticipa nimeni: celebra publicație din SUA apare astăzi pe piață cu Marius Mărgărit în prim-plan. Numirea sa în comisia SRI, în contextul bălbelor care l-au consacrat, stă la originea unei porecle incredibile: Ciasanova!

Ni l-au suflat de sub nas

Suntem un pic invidioși că am ratat această șansă, chiar dacă vorbim despre o puternică revistă americană. Time apare săptămânal și radiografiază cu o precizie chirurgicală evenimentele petrecute pe plan mondial. Prin urmare, cineva, îndeobște o personalitate, trebuie să strălucească pe copertă, iar în aceste vremuri tulburi am fi mizat pe nenumărate variante. Iată numai câteva: medicul american Fauci, dat fiind contextul pandemiei de Covid-19, revoltele BLM, clinciurile americano-chineze, probabilitatea ca Putin să devină președinte pe veci în Rusia, emisiunile online ale așa-zisei televiziuni Cristoiu TV etc. Lista poate continua la infinit, publicația Time n-are nevoie de ghizi din sud-estul Europei.

E personaj succulent

Și totuși, conducerea editorială a acestui brand a extras o povestioară dintr-un colț al Uniunii Europene: deputatul gălățean Mitică-Marius Mărgărit, numit recent membru în Comisia de control a activității Serviciului Român de Informații. Oamenilor de rând nu li se pare nimic bizar, noi așteptăm redeschiderea res-



Deși, părere de amatori din sud-estul bătrânului continent, Mitică Mărgărit ar fi putut să și zâmbească

tauranelor și a Băii Comunale, dar americanii experimentați în identificarea subiectelor cu potențial nu puteau da greș. Comisia cu statut special în cadrul Parlamentului României, e vorba de niște politicieni care iau la pu-

ricat activitatea SRII, s-a încărcat cu un personaj celebru în social-media.

Ironie a sorții

Gălățeanul Mărgărit a fost depistat de presă ca posesor al

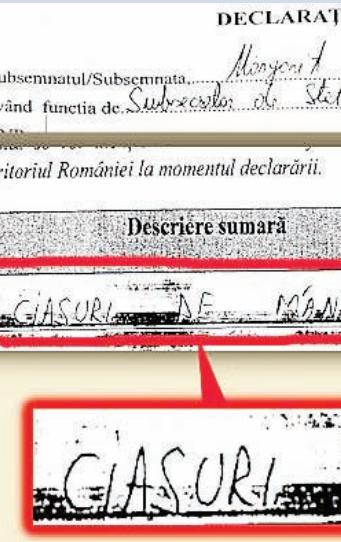


unui cont pe rețeaua Tinder, acolo unde îți poți găsi perechea sau o variantă de avarie de numai o noapte, și este de câteva zile cunoscut în întreaga Românie pentru declarația de avere în care a scris că deține „ciasuri” de mână în valoare de 12.000 de euro. Nu se poate spune despre domnia sa că nu i-a plăcut școala, așa cum se întâmplă cu prim-vicepreședintele PNL Vrancea, care a susținut Bacul la 42 de ani. Dimpotrivă, e poli-licențiat, iar acum îl știe planeta. Ce ironie a sorții, să ți se spună Ciasuri și să apari în Time! Nu înțelegem de ce americanii l-au și poreclit Ciasanova, probabil de la profilul de crai aflat în căutarea iubirii și din cauza erorii de redactare.

● Ciata lu' Pițigoi

Alte glume legate de numirea lui Mărgărit

„Au inima de ghiată!”



» Se aude că al nostru concitadin Mărgărit n-a prins din prima valul de ironii adresate propriei persoane. Și-ar fi întrebat prietenii de ce râde lumea de el: „Ce, mă, nu trebuia să scriu ciasuri? Dar ce, orgii... ăsta, orologiuri? Sună urât, mă, e ca dracii, e bine cum am zis eu.”

» Deputatul are o explicație și pentru celebrul său cont de user pe Tinder: „M-a înnebunit ăștia cu caterinca lor. Ce are dacă mi-am tras cont acolo? Mai te găsești cu o fată, mai o vrăjeală. Nu trebuie să ai inimă de ghiată (sic!)”. Am putea adăuga că i se depune prea mult la suflet.

» Atenție mare la ticul lui Mitică! Dacă vă va vorbi într-o zi despre cipuri, să nu picați pe gânduri, să nu vă alăturați turmei care se înconjoară de conspirații mondiale! Un cip al parlamentarului gălățean e, de fapt, cep. Defect personal, o știe toată lumea acum.

» Că vor sau nu, activitatea angajaților Serviciului Român de Informații, după promovarea lui Marius Mărgărit în comisia care îi va lua la rost, trebuie să meargă „cias”. De aici și întrebarea care poate fi principala armă a parlamentarului în activitățile de control: „Dragi slujbași SRI, cias mai făcut în ultima perioadă?”. ● Ciața londoneză

Vocea cetățeanului, vocea politicianului

GALAȚIUL ÎN IMAGINI

● Viceprimarul Picu Apostol Roman a confirmat că, după ce-și va încheia actualul mandat în fruntea administrației locale, va trece alături de Eugen Durbacă la PPU (social-liberal)



Reîntâlnirea cu domnul Durbacă va fi emoționantă, e în stilul emisiunilor de surprize ale Andreei Marin. Sau cum se zice în Biblie, se taie sau se întoarce vițelul cel gras, nu mai știu cum era.



N-aș fi vrut să urc la volan, vedeți în ce stare mă aflu, dar am zis că-mi mai iese băutura din cap până când mă obișnuiesc cu comenzile din bordul unei mașini.

● Un gălățean de 61 de ani din comuna Pechea, aflat sub influența alcoolului, a furat o autoutilitară care nu era parcată regulamentar

Ce-ai făcut, Bobiță? Revine „Giani” Durbacă

PARTID. Cel mai longeviv politician al Galațiului are mari probleme cu pensia: nu-i mai ajunge nici dacă Guvernul i-o va mări de la 1 septembrie. Eugen Durbacă, ajuns la 77 de ani, încă angajat al statului în funcția de deputat, își face planuri pentru următorii patru ani. Ca orice alt pensionar român care

nu se ajunge cu banii, cel alintat Giani a ieșit din partidul Pro România, condus de Ponta, și a intrat în cea mai nouă invenție a lui Dan Voiculescu, Partidul Puterii Umaniste (social-liberal). Durbacă, părintele garajelor gălățene, va candida cu speranța că va împlini 80 de primăveri în Parlament. ● Garaj Kapoor



**sfatul
psihologului****Lecția
pandemiei:
fără așteptări!**Andra
Tănăsescu

CONCLUZIE. Pentru mulți dintre noi, anul 2020 a început ciudat și a continuat cu frustrări, multe planuri au fost dejucate și multe proiecte au picat. Pentru mulți a fost, până acum, un „dezastru”, un carusel de emoții și de stări: de la revoltă, frustrare, teamă, panică, furie, până la dureri fizice și tensiune. Cu toate acestea, psihologul Andra Tănăsescu afirmă că fiecare dintre noi am învățat câte ceva din aceste experimente nefaste - unii lucruri practice (cum ar fi să faci prăjituri), alții au constatat că școala poate fi și online, iar alții și-au regăsit sinele demult pierdut. „Dincolo de toate, poate una dintre cele mai importante lecții pe care această pandemie ne-a oferit-o indirect se poate rezuma în câteva cuvinte: încetați să stați agățați de planurile pe care le faceți! Mulți știm asta în teorie; așteptările nu duc nicăieri, iar atașamentul față de planul inițial poate fi dăunător. Și totuși, nevoia de control pune de multe ori stăpânire pe acțiunile noastre. Astfel, ne trezim că planificăm, anticipăm și calculăm fiecare pas. Este important să realizăm că viața ne pune pe drumul cel mai potrivit pentru noi. A sta într-o constantă frică de viitor doar adâncește orice sentiment de anxietate. Avem nevoie de obiectivele clare și sănătoase, de un scop și de o direcție în viață. Limita dintre a-ți stabili obiective cu un minim de pași și a-ți planifica următorii ani este totuși subtilă. Da, există și obiective mărețe. Obiective pentru viață. Lucruri care presupun investiții mai mari de timp, resurse și energie. Asta nu înseamnă că se va întâmpla exact cum am presupus inițial. De pe o zi pe alta, pot să apară schimbări majore în viața noastră”, explică psihologul Andra Tănăsescu.

Ce rămâne de făcut?

„În primul rând, stabilește-ți obiective, adică alege o direcție în viață. După asta, fă ceea ce ține de tine și fii pregătit să te adaptezi mereu! Fii conștient că obiectivele sunt vise și idei și așa rămân până în clipa în care devin realitate. Unele nu se vor împlini niciodată. La altele vom renunța noi. Altele se vor împlini exact cum am sperat, iar altele se vor împlini sub o formă diferită. Oricum ar fi, importantă este atitudinea! Cu încredere, tensiune, stres, frustrare, durere și sacrificii prea mari, își pierde sensul. Cu calm, concentrare, răbdare, o atitudine flexibilă și creativă, vei ajunge acolo cu zâmbetul pe buze! Important este să ajungem cu bine la obiectivele noastre, indiferent care sunt ele”, conchide psihologul Andra Tănăsescu, vicepreședinte al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică INLPSI. ● **M. Constandache**

www.viata-libera.ro

Viața așa cum e

FAMILIA

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

Serviciul este doar o parte din viața noastră, nu cea mai importantă însă. Tocmai de aceea, este esențial să găsim un echilibru între viața profesională și cea personală. Există mai multe strategii pe care le poți pune în practică pentru ca stresul de la locul de muncă să nu acapareze și aspecte importante din viața ta particulară.

Cariera sau viața personală? Nu trebuie să faci o alegere în acest sens. Există persoane care reușesc să se bucure de o viață profesională încununată de succes, dar și de o viață personală la fel de împlinită, în același timp.

- **Ce înseamnă o carieră** - este mai degrabă chemarea spre a face un lucru deosebit într-un domeniu anume. Nu poți face carieră decât într-o meserie care te atrage cu adevărat. Iar obținerea unei promovări, de exemplu, nu înseamnă întotdeauna o viață profesională de succes. Mai ales că multe companii se concentrează pe obținerea unui profit în detrimentul dezvoltării profesionale a angajaților. Cariera nu înseamnă abandonarea totală a hobby-urilor sau a relațiilor sociale și nici izolarea în muncă. Iar găsirea unui echilibru pe ambele planuri - personal și profesional - va duce automat la o viață împlinită și satisfacăție pe toate planurile.

- **Ce înseamnă viață personală** - includem aici tot ce ține de viața privată, în afara orelor de program, a unui individ. Implică timpul dedicat familiei, prietenilor, hobby-urilor, pasiunilor, preocupărilor personale.

- **Este nevoie să alegi una din-**

provocare

Echilibrul între familie și serviciu

Timpul liber, esențial pentru o carieră de succes



tre ele? - Nu. Găsirea unui echilibru între cele două planuri este scenariul ideal. O viață personală fericită duce la relaxare și la abordarea problemelor de serviciu cu o minte liberă, proactivă și setată spre rezolvarea problemelor.

- **Mitul sacrificării vieții personale pentru o carieră de succes** - în general, nu trebuie să sacrifici viața personală pentru o carieră de succes. Cu puțin efort și o strategie de organizare bine pusă la punct, vei reuși să te apropii de un echilibru.

- **Mitul angajatului perfect** - angajații perfecți nu există. Fiecare individ are propriul set de abilități.

- **Cariera, refugiu pentru o viață personală fără satisfacții** - cariera poate fi pentru unele persoane un refugiu pentru o viață personală lipsită de satisfacții sau care stagnează. Însă nu este o cale spre fericire sau împlinire. Se poate întâmpla și ca oamenii să se refugieze în muncă în urma unui eșec personal. Și nu este neapărat o greșală să facem acest lucru, dar doar temporar.

- **Cariera vs. workaholic** - potrivit unui studiu, aproximativ 92 la sută dintre angajații români lucrează peste 50 de ore pe săptămână, transformându-se de cele mai multe ori în workaholici (n.r. - termen englezesc care descrie o persoană obsedată/ dependentă de muncă). Sunt cei mai nefericiți angajați.

Echilibrul dintre viața personală și carieră

Echilibrul dintre viața personală și carieră poate să difere de la o persoană la alta, însă atingerea acestuia a ajuns să fie una dintre cele mai mari provocări ale omului modern.

- De ce este nevoie de echilibru dintre viața personală și carieră - pentru că un dezechilibru de orice fel este dăunător. Chiar dacă, în climatul economic actual, în care presiunea de a lucra cât mai mult este prezentă în majoritatea domeniilor, un echilibru este greu de atins, acesta trebuie să se afle pe lista de priorități a oricărei persoane.

- Efectul burnout - extenuarea se va instala în viața profesională și personală a oricărui angajat care a lucrat prea mult. Iar angajatorul va înțelege din asta lipsă de interes. În cel mai fericit caz, angajatorul va sesiza problema și vă va ajuta să găsiți un echilibru.

- Importanța vieții personale pentru o carieră de succes - unii oameni găsesc împlinirea în viața de familie și fac un scop din a nu depăși 40 de ore de muncă săptămânal. Viața personală fericită crește productivitatea la serviciu.

Cum poți atinge echilibrul

Cerințele de la job și de acasă sunt primele lucruri la care trebuie să vă gândiți atunci când vă doriți să atingeți un echilibru între viața profesională și cea personală. Cel mai ușor este să stabiliți un set de reguli pe care să le urmați cu strictețe.

- **Stabilirea și revizuirea priorităților** - faceți o listă de priorități în viața profesională și în viața personală. Nu vă abateți de la ea.

- **Organizarea programului pentru minimizarea timpului pierdut** - dacă sunteți una dintre persoanele care cred că vor reuși să termine toate sarcinile pe care le au de îndeplinit la locul de muncă dacă aleg să stea peste program, vă mințiți singuri. Sta-

biliți o listă de sarcini pentru ziua în curs și încercați să le bifați pe toate în limita timpului pe care îl aveți la dispoziție. Se pare că 30 la sută dintre angajați nu își organizează de la început ziua de lucru, scrie hipo.ro.

- **Setarea obiectivelor ținând cont de viața personală** - există momente din viața când problemele de familie trebuie puse pe primul loc. De exemplu, în cazul în care cineva apropiat vovă se îmbolnăvește.

- **Adăugarea timpului liber pe lista de activități** - dacă altfel nu se poate, stabiliți clar, din timp, care sunt perioadele din zi, lună, an în care vreți să vă dedicați total vieții personale și familiei. Nu va abateți de la aceste planuri.

- **Învățați să spuneți „Nu”** - dacă agenda voastră este plină, aveți curajul și spuneți „Nu” sarcinilor suplimentare pe care șeful vi le propune sau rugămintii unui coleg de a-l ajuta cu ceva. Faceți acest lucru politicos.

- **Separarea muncii de viața personală** - ideal ar fi ca, pe cât posibil, atunci când sunteți la job să vă faceți treaba cât de bine puteți, iar când plecați să vă deconectați complet.

- **Mitul hobby-ului transformat în carieră pentru o viață împlinită** - este un mit că un hobby transformat în carieră este cel mai simplu drum spre o viață împlinită. Orice ocupație căreia o persoană i se dedică excesiv va deveni o sursă de stres și oboseală.

- **Capcana lucrului de acasă** - deși pare ideal, lucrul de acasă poate ajunge să vă acapareze întreaga zi. Atunci când sunteți acasă, atenția vă este împărțită între mai multe sarcini, iar viața personală se împletește cu cea profesională. ●

carnet cultural

ROXANA ARTENE PENCIU
EXPOZIȚII
Muzeul de Artă Vizuală
Sala "Nicolae Mantu" a Galeriilor de Artă
Muzeul de Istorie - Lapidarium
Casa Memorială "Costache Negri"
Casa Rurală "Ion Avram Dunăreanu"
Casa "Hortensia Papadat-Bengescu"
Casa Colecțiilor și Casa "Cuza Vodă"
Muzeul Istoriei, Culturii și Spiritualității
Creștine
BIBLIOTECI
Biblioteca "V. A. Urechia"
Biblioteca Franceză "Eugene Ionesco"

tel. utile

Table with 2 columns: Service Name and Phone Number. Includes sections for Dispecerat Urgențe, DERANJAMENTE - INTERVENȚII, and SPITALE.

școala iubitorilor de necuvântătoare
Apă pentru animalele cu sau fără stăpân

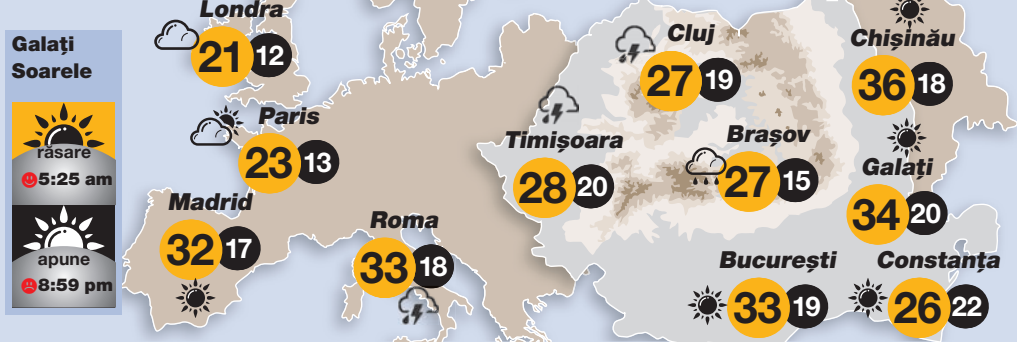


ANCA MELINTE
Bun găsit, dragi iubitori de animale! Și astăzi vom încerca să vă fim de folos cu sfaturi utile în creșterea, îngrijirea și educarea prietenului necuvântător. Chiar dacă avem parte de o vară capricioasă, cu zile când fierbinți, când ploioase, temperaturile ridicate ne afectează, deopotrivă, și pe noi, și pe animalele cu sau fără stăpân.

un factor nociv, alterând funcționarea generală a organismului. Veterinarii spun că pisicile suportă mai ușor căldura intensă decât câinii. Dar animalele bătrâne sau cu boli cronice cardiovasculare suferă mai mult în această perioadă.

urinare, pisicile trebuie convinse, stimulate, să bea apă. Ideal ar fi să plasați mai multe boluri cu apă proaspătă în zona de acces a pisicii. Și, pentru ca apa să fie mai îmbietoare, puteți pune câte un cubuleț de gheață.

meteo 3 iulie România & Europa



SOARE. Astăzi, potrivit meteorologilor, va fi senin. Temperatura va atinge valoarea maximă de 34 grade Celsius, iar pe timpul nopții, mercurul în termometre va coborî până la circa 20 grade Celsius. Nu sunt șanse de precipitații. Vântul va atinge o viteză de până la 8 kilometri pe oră.

www.viata-libera.ro Viața din carnet
AGENDA
iulie 3

cronologie

- 1993 Prima atestare documentară a orașului Potsdam, Germania.
- 1608 A fost fondat orașul Quebec, Canada.
- 1817 Se naște CARL FREDERICH WILHELM MAYER (m. 1852), arhitect german. A realizat Grădina publică a Cișmigiuului din București.
- 1883 Se naște FRANZ KAFKA (m. 1924), scriitor ceh, unul dintre importanții creatori ai secolului XX.
- 1890 Idaho a devenit cel de-al 43-lea stat al SUA.
- 1919 A fost deschisă pentru public, în orașul New York, prima bancă de economii din SUA.
- 1928 A fost transmisă la Londra, de către John Logie Baird, prima emisiune TV color din lume.
- 1935 Încetează din viață ANDRÉ CITRÖEN (n. 1878), fondatorul companiei de automobile Citroën [în anul 1919].
- 1962 Se naște TOM CRUISE, actor american, laureat cu trei premii Globul de Aur, cu alte premii.
- 1976 Încetează din viață ALEXANDRU BISTRÎȚEANU (n. 1911, la Tecuci), istoric literar, folclorist.
- 1990 *Încetează din viață ROBERT NOYCE (n. 1927), inventator american. A realizat circuitul electronic integrat. *Adunarea generală a Academiei Române a hotărât repunerea în drepturi a unor membri titulari (19), corespondenți (60) și de onoare (28), cărora li s-a retras titlul în august 1948.
- 1998 Japonia lansează prima sa sondă spațială către Marte.
- 2009 Se desfășoară la Târgu Neamț (3-5 iunie), prima ediție a Festivalului de Artă Medievală de la Cetatea Neamț.
- 2013 Încetează din viață RADU VASILE (n. 1942), om politic [prim-ministru al României, aprilie 1998 - decembrie 1999], pedagog, scriitor. V.G.

REDACTIA SI ADMINISTRATIA:

Galați, str. Domnească nr. 68

redactie@viata-libera.ro

SECRETARIAT	0372/363600, fax 0236/471028
BIROU COORDONATORI	0372/363643
REDACȚIE	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

Anca SPÂNU
Redactor șef adjunct**Dan Cătălin PREDESCU**
Editor Coordonator**SOCIAL-EVENIMENT:** Roxana ARTENE
PENCIU, Remus BASALIC, Victor CILINCĂ,
Mariana CONSTANDACHE, Teodora MIRON,
Elena GOVAERT**ECONOMIC-ADMINISTRAȚIE:** Ovidiu
AMĂLINEI, Cristinel LUCA, Anca MELINTE,
George MARINESCU.**SPORT:** Marian CĂPĂȚINĂ, Sonia BACIU,
Gheorghe ARSENI, Florin RADU.**ONLINE:** Monica ZANET, Valentin CHIȚU.**REDACTORI COLABORATORI:** Alina
Comșa DURBACĂ, Dănuț LUNGU,
Virgil GURUIANU, Dan PLĂEȘU,
Gheorghe GURĂU.**DEPARTAMENT CALCULATORIC:**
Adrian BARBU.**DTP:** Lili CRĂCIUN, Cătălin PARAIPAN,
Constantin POPA.**CORECTURĂ:** Ramona COTĂRLEȚ, Persida
Vanda ONEA.**MARKETING PUBLICITATE:** Cătălin
BARCAN, 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, 3 IULIE



AFACERI RISCANTE

TV 1000. ora 22:00 acțiune, comedie, 1983, SUA

Cu: Tom Cruise, Rebecca De Mornay

Rămas singur, după plecarea părinților în concediu, Joel află adresa unei colege de școală și, după o noapte petrecută împreună, adolescentul se trezește gata îndrăgostit. Printr-o întâmplare norocoasă, Joel își arată spiritul întreprinzător, ceea ce o determină pe Lana să-i ofere rolul principal într-o afacere.

știință ● Omul care a revoluționat informatica

Douglas Engelbart, inventatorul mouse-ului

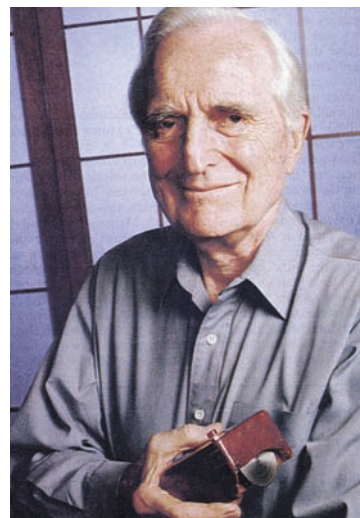
VIRGIL GURUIANU
redactie@viata-libera.ro

Inginerul american Douglas Engelbart, care a revoluționat era informatică, inventând mouse-ul calculatorului, s-a născut pe 30 ianuarie 1925 (decedat, 2 iulie 2013). La jumătatea studiilor universitare, aproape de sfârșitul celui de-Al Doilea Război Mondial, a fost încorporat în Marina SUA. A fost, timp de doi ani tehnician în Filipine. Și-a obținut apoi licența în Inginerie electrică, în 1948. A fost angajat de Comitetul Național Consultativ pentru Aeronautică, dar a abandonat pentru a urma studii superioare la Universitatea din California, Berkeley. Aici s-a specializat în Inginerie electrică, obținându-și doctoratul în 1955. A devenit apoi cercetător la Institutul de cercetare Stamford, a fost director al "SRI International's Augmentation Research Center"

din Palo Alto și a fondat, la Stanford, în 1988, Institutul Bootstrap - cunoscut mai târziu ca Institutul "Douglas Engelbart".

Munca sa de inginer s-a concentrat pe fundamente care au condus la informatica modernă. Cercetările sale au vizat realizarea conferințelor video, a telecomferințelor, a e-mailului, a hyperlinkului, dar a rămas cunoscut pentru inventarea mouse-ului pentru computer. Brevetul pentru mouse, inițial o cutie de lemn cu două roți de metal, a fost depus în 1967, dar i-a fost acordat abia în 1970.

Pe 9 decembrie 1968, în timpul unui congres, la care participau o mie de persoane, la San Francisco, Engelbart a proiectat pentru prima dată în fața publicului o legătură prin videoconferință, servindu-se de mouse. Evenimentul a fost supranumit "mama tuturor demonstrațiilor".



A primit în carieră 21 de brevete de invenție. În anul 2000, i-a fost acordată Medalia Națională pentru Tehnologie, cea mai înaltă distincție în domeniul din Statele Unite ale Americii. ●

Thurgood Marshall

Primul jurist de culoare de la Curtea Supremă a SUA

VIRGIL GURUIANU
redactie@viata-libera.ro

Juristul Thurgood Marshall (născut, 2 iulie 1908 - decedat, 24 ianuarie 1993) a absolvit Uni-



versitatea Lincoln din Chester, Pennsylvania, destinată studenților de culoare. În 1930 a dorit să se înscrie la Universitatea de Drept din Maryland, dar nu a fost admis, din cauza faptului că era negru. În același an, a fost admis la Universitatea de Drept din Howard. Primul caz pe care l-a susținut în justiție a fost în 1933, când a chemat în instanță Universitatea din Maryland, pentru a admite un student afro-american. Marshall și-a urmat mentorul de la Universitatea Howard, profesorul Charles Hamilton Houston, la New York, unde a fost numit consilier șef al Asociației Naționale pentru Promovarea Cetățenilor de Culoare. În 1961,

președintele John F. Kennedy l-a numit judecător la una dintre cele 13 Curți Federale ale SUA, iar în 1965 președintele Lyndon B. Johnson l-a numit procuror general, primul de culoare în istoria SUA. Pe durata celor doi ani cât a fost în funcție, T. Marshall a câștigat 14 din cele 19 cazuri pentru care a pledat.

În 1967, președintele Johnson l-a nominalizat pentru Curtea Supremă de Justiție, mandat pe care l-a preluat pe 2 octombrie 1967, devenind, astfel, primul cetățean afro-american care a făcut parte din Curtea Supremă de Justiție a SUA. Marshall s-a retras din funcție după mai bine de 20 de ani de activitate, în anul 1991. ●

remember

Florin Ciorăscu (1914-1977)

Fizicianul Florin Ciorăscu s-a născut pe 3 iulie 1914, la Bârlad, județul Vaslui. Este licențiat în Științe fizice al Universității din Iași și în Electronică al Institutului Politehnic din București.

A fost cadru didactic la Universitatea din Iași, apoi, din 1945, la Facultatea de Matematică-Fizică din cadrul Universității București. A fost director adjunct științific și director al Institutului de Fizică Atomică din București, director general al Institutului Central de Fizică de pe platforma

Măgurele, redactor-șef al revistei "Știință și tehnică".

Florin Ciorăscu a efectuat cercetări privind descărcările electrice de înaltă frecvență în gaze, a condus echipa care a construit primul betatron românesc, a elaborat tehnologia de fabricare a oglinzilor retrovizoare ale autoturismelor Dacia 1300 - pentru care a obținut medalia de bronz a expoziției de invenții de la Viena, în 1973.

Pe 21 martie 1963, a fost ales membru corespondent al



Academiei Române.

A încetat din viață la cutremurul din 4 martie 1977, la București. ● **V.G.**

horoscop

3 iulie



RAC

22 iunie - 22 iulie



Astăzi, vei înregistra o reușită în afaceri.

LEU

23 iulie - 22 august



Tot ce ai gândit în secret despre relația ta de dragoste poate fi pus azi în practică.

FECIOARĂ

23 august - 21 septembrie



Profesional, se pare că acum apar rezultatele eforturilor depuse până acum.

BALANȚĂ

22 septembrie - 22 octombrie



Astăzi, familia este cea care are nevoie de susținerea ta.

SCORPION

23 octombrie - 21 noiembrie



Un val de schimbări financiare vine să-ți ofere noi perspective.

SĂGETĂTOR

22 noiembrie - 21 decembrie



Se va impune o nouă abordare a situațiilor existente.

CAPRICORN

22 decembrie - 19 ianuarie



Cariera ar trebui să treacă azi pe primul loc.

VĂRSĂTOR

20 ianuarie - 18 februarie



Oportunități, câștiguri - acestea sunt predispozițiile zilei.

PEȘTI

19 februarie - 20 martie



În ceea ce privește cariera, ți se deschid noi orizonturi, posibilități de afirmare.

BERBEC

21 martie - 20 aprilie



Vei lua decizii. Fie pentru a deschide o afacere, fie pentru a face schimbări în viața sentimentală.

TAUR

21 aprilie - 21 mai



Evită să te implicii în acțiuni riscante chiar dacă azi este o zi favorabilă pentru negocieri.

GEMENI

22 mai - 21 iunie



Simți că nu îți mai este locul în anumite cercuri de persoane.



SĂ VORBIM CORECT! ● **CAMPANIE VL**

De ce durerea nu poate fi „ameliorată“

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

O simplă căutare pe Google după cuvintele „ameliorarea durerii” ne afișează peste 1,5 milioane de rezultate. Sunt nenumărate reclame și articole medicale care ne promit o „ameliorare” a durerii. Deși termenul este atât de des folosit încât a intrat deja în uzul frecvent, vorbim de o folosire greșită a cuvântului „ameliorare”, în contextul de față.

Pentru a înțelege de ce durerea nu poate fi „ameliorată“ este de ajuns să mergem la Dicționarul Explicativ al Limbii Române, de unde aflăm că substantivul „ameliorare“ înseamnă „1. acțiunea de a (se) ameliora și rezultatul ei; îmbunătățire, îndreptare, ameliorație. 2. Proces de creare a noi rase de animale și a noi soiuri de plante de cultură sau de îmbunătățire a celor existente“.

Ce ne interesează pe noi din definiție este sensul de „îmbunătățire“. Astfel, dacă scriem sau spunem îmbunătățire a durerii vedem că nu are sens, deoarece durerea nu poate fi îmbunătățită.



tă, ci doar redusă sau calmată. În schimb, așa cum scriu și autorii „Ghidului de exprimare corectă” disponibil pe dexonline.ro, este corect să spunem „ameliorarea stării de sănătate”, adică „îmbunătățirea stării de sănătate”.

Pentru a ne întoarce la durere, putem spune „un medicament pentru atenuarea durerii”. „A atenua” înseamnă „a micșora intensitatea unui fenomen, importanța sau gravitatea unui fapt”. În concluzie, „durerea i s-a atenuat”, nu „durerea i s-a ameliorat”.

Cuvântul săptămânii

În Moldova, cuvântul „porcoi” este un regionalism care desemnează o „grămadă de fân sau de paie”. Termenul este însă recunoscut pe teritoriul întregii țări, deși varianta cel mai des folosită este cea de „căpiță”. De la sensul său particular, termenul „porcoi”, cu varianta „purcoi”, a cunoscut o generalizare, fiind folosit nu doar în domeniul agricol. Astfel, putem spune „porcoi” când ne referim la o grămadă, la un morman sau la un maldăr (multime de obiecte de același fel, îngrămădite unele peste altele), la modul general. ●

propunere

Proiect pentru reducerea riscului de inundatii la Tecuci

CRISTINEL LUCA
cristi.luca@viata-libera.ro

Administrația Bazinală de Apă Prut-Bârlad a propus spre finanțare europeană proiectul „Reducerea riscului la inundații al municipiului Tecuci din județul Galați”. „Acesta este un proiect integrat de utilitate publică, care răspunde nevoilor de prevenire și protecție la inundații în zona municipiului Tecuci, respectiv protecția la inundații a unui număr de 20.000 de locuitori. Această investiție este necesară pentru preîntâmpinarea unor dezastre viitoare similare celor din ultimii ani, în special anii 2007 și 2010, când locuitorii din zonă au fost victime ale unor dezastre naturale de proporții”, afirmă un comunicat de presă remis de Administrația Bazinală de Apă Prut-Bârlad. În cadrul proiectului se propune o acumulare nepermanentă, cu volumul total de 3,40 milioane de metri cubi, amplasată în amonte de po-



dul DN 24 la circa 1,3 km, care are drept scop tranzitarea unde de viitură cu probabilitatea de depășire de 0,5%, astfel încât să poată fi transportată de albia aval de acumulare până la confluența cu râul Bârlad, fără a produce inundații în zona aferentă orașului Tecuci. Pentru această construcție se va utiliza infrastructura

verde, precizează comunicatul citat.

Totodată, prin acest proiect, se mai dorește realizarea lucrărilor de amenajare a albiei râului Tecucel, precum și reabilitarea și reechiparea stațiilor de pompare.

Valoarea totală a investiției este de 121,584 milioane de lei, cu TVA. ●



rețeta zilei

Gogoși rapide

INGREDIENTE. 350 g făină, 200 ml smântână pentru frișcă, 2 ouă, 50 g zahăr tos, o lingură coajă de lămâie, o lingură zahăr vanilat, o linguriță praf de copt, 500 ml ulei pentru prăjit, zahăr pudră pentru garnisit;

PREPARARE. Batem ouăle împreună cu

zahărul, ca pentru omletă. Adăugăm frișca, vanilia, coaja de lămâie și amestecăm din nou. Cernem peste amestecul obținut făina cernută împreună cu praful de copt, amestecăm până avem o compoziție omogenă. Modelăm gogoșile folosind 2 linguri și le punem direct în uleiul încins. Prăjim gogoșile la foc mic, până sunt frumos rumenite pe ambele părți. **P.V.O.**

www.viata-libera.ro Viata caleidoscop



Gonit din parc de frica infectării cu COVID-19

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

INCIDENT. Te pui cu paparazii Spynews? Cum l-au surprins ei pe Andrei Ștefănescu”, proaspăt vindecat de COVID-19, taman când părăsea, bucuros, Spitalul „Matei Balș” din București! Zicea știrea dată de Star News că artistul a petrecut 12 zile supravegheat de medici, apoi a fost externat. Și dacă tot a trecut cu bine peste această cumpănă care l-a ținut departe de familie, și-a dorit să petreacă o vreme în parc, alături de fiul lui. Numai că aici a avut parte de o experiență neplăcută, pe care a mărturisit-o pe Facebook. „O doamnă mai în vârstă, nu o judec, este părerea dănei, mi-a zis «Tu ce cauți în parc? Am văzut că ești bolnav. Nu mai puteai să stai câteva zile în casă?»». I-am răspuns că am ieșit din spital și sunt sănătos. Am început să discutăm și s-a relaxat un pic, dar primul instinct pe care l-a avut a fost de a mă îndepărta și m-a certat pentru că stăteam în parc. Mi-am asumat chestia asta, chiar spuneam în spital că se va întâmpla așa ceva. Sunt convins că pe la magazine cineva mă va înjura, îmi va spune că fac parte din conspirații”, a mărturisit Andrei Ștefănescu. Teama de infectare este justificată, dar asta nu înseamnă că persoanele care s-au vindecat trebuie discriminate. Nu e vina nimănui că a fost infectat. În plus, plasma donată de o persoană care a avut COVID și s-a vindecat ar putea salva alte vieți. ●

APĂ PENTRU
ANIMALELE
FĂRĂ STĂPÂN

SFATURI. Temperaturile ridicate le afectează și pe animale, iar un PET tăiat la jumătate și umplut cu apă poate însemna enorm pentru câteii și pisicile fără stăpân. » pag. 17

DE CE DUREREA
NU POATE FI
„AMELIORATĂ“

CAMPANIE. „Ameliorarea durerii“ este o sintagmă foarte des utilizată, însă folosirea cuvântului „ameliorare“ (îmbunătățire) în contextul de față este greșită. » pag. 19

COTIDIAN INDEPENDENT / GALAȚI, ROMÂNIA / ANUL XXXI, NR. 9356 / 20 PAGINI / 20 PAGINI SUPPLEMENT TV GRATUIT / 3 LEI

www.viata-libera.ro Viața pe scurt

SE POT DEPUNE CERERI PÂNĂ PE 30 SEPTEMBRIE ● AFIR

Peste 40 milioane de euro pentru investiții în irigații

GEORGE MARINESCU
gim@viata-libera.ro

Începând cu data de 1 iulie, Agenția pentru Finanțarea Investițiilor Rurale (AFIR) pune la dispoziție peste 43,7 milioane de euro pentru proiecte de investiții în infrastructura de irigații.

Este vorba despre cereri de finanțare a proiectelor pentru dezvoltarea infrastructurii secundare de irigații prin submăsura 4.3 „Investiții pentru dezvoltarea, modernizarea sau adaptarea infrastructurii agricole și silvice“ din Programul Național de Dezvoltare Rurală (PNDR) 2014-2020. Fondurile disponibile pentru această componentă a submăsurii se ridică la 43,7 milioane de euro.

Depunerea cererilor de finanțare se va face până pe data de 30 septembrie 2020, on-line, pe www.afir.info, de către beneficiarii eligibili, respectiv de către Organizațiile Utilizatorilor de Apă pentru Irigații (OUAI), constituite din proprietari sau utilizatori de terenuri agricole, sau de către Federațiile Organizațiilor Utilizatorilor de Apă pentru



Irigații (FOUAI), în măsura în care sunt deținători de infrastructură secundară de irigații preluată.

Într-un dialog cu senatorul gălățean George Stângă, președintele Comisiei pentru agricultură, industrie alimentară și dezvoltare rurală, ministrul Agriculturii, Adrian Oros, a precizat că fondurile europene disponibile prin submăsura 4.3 pentru componenta infrastructură de irigații sunt nerambursabile, iar valoarea maximă eligibilă a unui proiect este de un

milion de euro. Totodată, achiziția de echipamente de irigații pentru OUAI-uri/ FOUAI-uri este limitată la un procent de maximum 30 la sută din valoarea totală eligibilă a proiectului, din care s-a scăzut valoarea aferentă echipamentelor de irigații.

Pentru întocmirea documentației necesare obținerii finanțării, solicitanții de fonduri nerambursabile au la dispoziție Ghidul solicitantului, care poate fi consultat gratuit pe site-ul agenției, www.afir.info.

afir.info, la secțiunea „Investiții PNDR“.

La rândul său, directorul general al AFIR, Mihai Liviu Moraru, a ținut să precizeze că sistemul informatic al agenției permite parcurgerea tuturor etapelor procedurale, de la depunerea on-line a cererii de finanțare, la contractarea proiectului, solicitarea de informații suplimentare, depunerea contestațiilor, avizarea dosarelor de achiziții și până la autorizarea cererilor de plată depuse de beneficiari. ●

Bani GREI cu Viata libera 26 vineri
300 lei
pe săptămână!



Premiile se revendică până la data următoarei extrageri.

TALON DE CONCURS

1 Nume

2 Adresa

3 Telefon

4 B.I./C.I.

Talon valabil pe perioada 29 iunie - 4 iulie 2020

100 de lei pentru învățăcei

CARNET DE NOTE VIAȚA LIBERĂ

» Ce notă îi dai ziarului tău astăzi?
săptămâna 29 iunie - 4 iulie 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 libera“, 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 libera“.

Viata libera

TALON DE CONCURS

1 Nume

2 Unitatea de învățământ

3 Clasa/Anul

4 Telefon

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

26

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

Viata libera

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

Economisești
39 lei/lună!
Un ziar total.

săptămâna
3 - 9 iulie 2020

07 descoperă
Europa și oceanul
de sub calota
glaciară

11 turism
Singapore,
un tărâm
al contrastelor

Viata
libera

**weekend
magazin**

www.viata-libera.ro



Ce face zilnic Iulia Vântur în izolare în India

► Vedeta se află în izolare alături de Salman Khan

IULIA VÂNTUR TRĂIEȘTE DEJA DE CINCI ANI ÎN INDIA ► **ULTIMA PAGINĂ**

supliment gratuit al cotidianului **Viata libera**

INTERVIU



Zilele se scurg repede pentru că nu sunt singură în izolare. Fac cardio, sală, yoga, stretching, kickboxing. Merg cu bicicleta, fac echitație și destul de multă mișcare în aer liber.

IULIA VÂNTUR
actriță

ISTORIA ALTFEL

mister

Animal marsupial de aproximativ 150 de kilograme



PREISTORIE. Un animal marsupial gigantic, asemănător ursului marsupial, care a trăit în zonele deșertice ale Australiei în urmă cu 25 de milioane de ani, a fost catalogat drept o nouă categorie de marsupial, la 47 de ani după ce fosila sa a fost descoperită, transmite DPA care citează un studiu publicat în jurnalul Scientific Reports. Paleontologii au excavat părți ale scheletului acestui specimen misterios de sub patul uscat al unui fost lac sărac din sudul Australiei în 1973. În prezent, a fost identificat de cercetători drept un strămoș dispărut al ursului marsupial (wombat), care a trăit în Australia. O parte dintre caracteristicile acestui animal sunt însă diferite de cele ale urșilor marsupiali, condiții în care cercetătorii au creat o nouă familie de marsupiale care să cuprindă și acest specimen, conform unui comunicat al paleontologilor dat



publicității vineri. După analiza fosilei animalului denumit „Mukupirna nambensis” - constând în părți ale craniului, dinți și o mare parte a scheletului - paleontologii au stabilit că acest marsupial era de peste 4 ori mai mare decât urșii marsupiali din prezent și cântărea în jur de 150 de kilograme. „O analiză a relațiilor evolutive ale lui Mukupirna a dezvăluit că acest animal, deși este cel mai aproape înrudit cu ursul marsupial, trebuie plasat în propria sa familie, unică, Familia Mukupiridae”, conform paleontologilor. Acest animal era un „urș blând” care se hrănea exclusiv cu plante, mai susțin cercetătorii. În trecutul geologic, marsupialele erau larg răspândite pe suprafața globului terestru. Astăzi se mai găsesc în Australia și America de Sud, dar ajung și până în partea sudică a Americii de Nord.

sursa agerpres.ro ● V. Chițu

DESCOPERIRE IMPORTANTĂ ● SĂPĂTURI

foto © Bjarni Einarsson/ Live Science



Cea mai veche așezare vikingă din Islanda

VALENTIN CHIȚU
valentin.chitu@viata-libera.ro

O echipă de arheologi a anunțat posibila descoperire, în Islanda, a celei mai vechi așezări vikinge cunoscute până în prezent, transmite Live Science, citat de Agerpres.

Vechea "casă lungă" (longhouse), o structură folosită în comun de vikingi, descoperită în Islanda, ar fi putut face parte dintr-o așezare de vară construită în anii 800, fiind cu câteva decenii mai veche decât perioada în care se credea că primii vikingi au pus piciorul pe țărmul islandez. Această structură se afla îngropată sub una similară mai recentă, care ascundea numeroase comori din epocă, conform arheologului Bjarni Einarsson, coordonatorul șantierului arheologic.

"Casa comună mai recentă este și cea mai bogată descoperită până acum în Islanda", a declarat Einarsson pentru Live Science. "Este greu să nu ajungem

la concluzia că îi aparținea unei căpetenii".

Casele lungi erau structuri din lemn de până la 75 de metri lungime și 6 metri lățime, ce erau folosite drept locuințe comune în ținuturile nordice, în perioada vikingă. Acestea erau împărțite în camere și puteau fi folosite în comun de mai multe familii. Focul se făcea în vetre din piatră, amplasate central, iar ocazional, în perioadele foarte reci, vikingii adăposteau în aceste structuri și animale domestice, pentru a le proteja.

Ambele structuri au fost descoperite la Stöð, în apropiere de satul și de fiordul Stöðvarfjörður, în estul Islandei. Structura mai recentă datează din jurul anului 874 - corespunzând perioadei în care, conform istoricilor, vikingii s-au stabilit în Islanda. Conform miturilor și legendelor din epocă, acești primi coloniști vikingi s-au refugiat pentru a scăpa de regele norvegian Harald Fairhair. Între rămășițele acestei structuri a fost

găsit unul dintre cele mai valoroase tezaure vikinge. Acest tezaur conține mărgelile ornamentale, argint și monede vechi, conform lui Einarsson. Unele monede, din argint, provin din Orientul Mijlociu, în timp ce altele sunt de proveniență romană. De asemenea, tezaurul cuprindea și numeroase bucăți rupte din obiecte din argint, fiind cunoscut obiceiul vikingilor de a împărți între ei prada, rupând pur și simplu în bucăți obiectele din metale prețioase.

Săpăturile desfășurate în perimetrul structurii ce avea 40 de metri lungime au dus și la descoperirea de mărgelile decorative realizate din sticlă, inele, precum și un mic fragment dintr-un obiect din aur. Locuitorii acestei așezări au obținut probabil aceste obiecte prin troc, oferind la schimb piei și carne de balenă și de focă, resurse foarte prețuite în acea perioadă în întreaga Scandinavie.

Ascunsă sub această structură, arheologii au descoperit o "casă lungă" și mai veche. Anali-

zele chimice și de altă natură au indicat că aceasta din urmă ar fi fost construită în jurul anului 800, cu mult înainte de primele așezări permanente din Islanda.

Bjarni Einarsson este de părere că această structură mai veche este de fapt o așezare de vară, care era locuită probabil doar până la apropierea iernii de către vânători de foci și balene și de pescari.

Această structură mai veche este și una dintre cele mai mari "case lungi" descoperite vreodată în Islanda. Una dintre particularitățile sale este că adăpostea și atelierul unui fierar - singura fierărie descoperită într-o astfel de structură vikingă din Islanda.

Tabăra din Stöð era similară ca dimensiuni și funcție cu așezarea vikingă descoperită la L'Anse aux Meadows, în regiunea canadiană Newfoundland, și care a fost datată în jurul anului 1000.

"Acesta era modelul de colonizare folosit de vikingi atunci când descopereau insulele din Atlantic. Mai întâi amenajau tabere de vară, iar apoi ridicau așezări permanente", conform lui Einarsson.

Bjarni Einarsson conduce o firmă privată de arheologie de peste 20 de ani, iar din 2009 a excavat așezarea vikingă de la Vogur, pe coasta vestică a Islandei, care a fost ridicată de vânătorii vikingi de morse - animale foarte căutate pentru fildes, piei, carne și grăsime.

Einarsson a descoperit ruinele de la Stöð în 2007 și a început săpăturile în sit în 2015. Șantierul arheologic este susținut financiar de Fondul Arheologic al Islandei, autorități, companii și localnici. ●

foto © Bjarni Einarsson/ Live Science



GASTRONOMIE

GUSTOS, DAR ȘI SĂNĂTOS ● SFATURI

📷 sursa foto Unsplash



Ce mănânci ca să te răcorești

MONICA ZANET
monica.zanet@viata-libera.ro

În zilele călduroase de vară, deși avem tendința să alegem băuturile reci pentru a ne hidrata și pentru a ne răcori, există o variantă mai eficientă. Anumite fructe și legume nu doar că au un conținut bogat de apă, dar pot aduce organismului și aportul necesar de vitamine, minerale și antioxidanți.

Fructe cu conținut mare de apă

PEPENELE ROȘU – 154 g de pepene roșu conțin în jur de 118 ml de apă. Mai pune la socoteală faptul că pepenele roșu este sărac în calorii, fiind însă o sursă importantă de fibre, de vitamine (A și C) și de minerale (magneziu). Are un conținut remarcabil de antioxidanți, printre care și licopen, pigmentul natural care dă culoarea roșiatică fructelor. Antioxidanții au rolul de a proteja celulele împotriva radicalilor liberi și de a re-

duce apariția inflamațiilor în organism. Datorită aportului mare de fibre, specialiștii recomandă să consumi pepenele roșu în prima parte a zilei pentru a evita să ai probleme cu digestia.

PEPENELE GALBEN – dintr-o porție de 177 g de pepene galben poți obține în jur de 120 ml de apă. Fructul este o sursă excelentă de betacaroten, de fibre, de vitamine (C, K, B3, B7) și de minerale, precum potasiu, calciu, magneziu, fosfor, zinc. Atunci când alegi un pepene galben, cumpără unul care nu are coajă verde, ci este galben sau portocaliu deschis, cu o formă simetrică.

ROȘIA – o roșie medie are aproximativ 94 la sută apă în compoziția sa. Acest fruct este bogat în betacaroten, vitamine (C, complexul B, K), minerale (magneziu, potasiu, mangan) și are un conținut scăzut de grăsimi, de fibre și de calorii. De exemplu, 240 ml de suc de roșii conservat acoperă mai mult de jumătate din doza zilnică recomandată de

vitamina C, iar sursa de betacaroten reprezintă 22 la sută din doza recomandată de vitamina A în organism. Roșia este o sursă excelentă de licopen.

CĂPȘUNILE – 100 de g de căpșuni au 90 la sută conținut de apă. Au nutrimente importante, cum ar fi vitaminele C și B9, mangan și potasiu. Totodată, căpșunile sunt sărace în calorii, dar aduc un aport excelent de fibre și de antioxidanți. Le poți consuma nepreparate termic atât ca atare, cât și sub formă de smoothie sau mousse.

PIERSICA – alt fruct sărac în calorii, dar bogat în fibre și în apă (aproximativ 90 la sută din compoziția ei). Ajută organismul să se hidrateze și îi aduce un aport important de vitamine (A, B3, C, E, K) și de minerale (potasiu, cupru, mangan). În plus, piersica este bogată în antioxidanți, astfel că va proteja organismul împotriva îmbătrânirii și a diferitelor afecțiuni, potrivit sodelicious.ro. ● (Va urma)

Brioșe din fulgi de ovăz cu banană și migdale

► **INGREDIENTE.** 1 banană, 2 lingurițe nucșoară, sare, praf de copt, 2-3 lingurițe zahăr vanilat, 1 ou, 2-3 lingurițe scorțișoară, 2 linguri miere, 1/4 cană iaurt grecesc, 250 grame fulgi de ovăz, 1/2 cană lapte, coacăze, căpșuni, tăiate mărunt, coacăze roșii, 1/4 măr, tăiat mărunt, fulgi de migdale.

► **PREPARARE.** Pune împreună într-un blender banana cu nucșoara cu puțină sare și praf de copt. Completează cu zahărul vanilat, oul, scorțișoara, mierea, iaurtul grecesc, fulgii de ovăz și laptele. Se pasează. Transferă aluatul într-o tavă pentru copt brioșe. Ornează cu fructe și fulgi de migdale, apoi lasă la cuptor 25 minute la 185°C, ni se recomandă pe sodelicious.ro. ● M.Z.



rețeta de weekend



SUPĂ CU MERE

INGREDIENTE. 1/2 kg picioare de porc proaspete sau afumate, o ceapă, 4-5 mere, 1 gălbenuș de ou, 2-3 linguri smântână.

PREPARARE. Se fierb picioarele de porc cu ceapă. Se curăță merele de coajă și sâmburi, se taie sferturi și se pun în oală când carnea este pe trei sferturi fiartă. Se lasă să fiarbă până ce se înmoaie merele. Înainte de servit la masă, se amestecă supa cu gălbenușul de ou și smântână. ● M.Z.

SUPĂ DE CARTOFI GĂTITĂ GRECEȘTE

INGREDIENTE. 1/2 kg cartofi, 1 ceapă, 1 fir de praz, 1/2 l lapte, 1 lămâie, 100 g smântână, sare, crutoane.

PREPARARE. Se pun la fiert cu 1 l apă cartofii curățați, spălați și tăiați bucăți mici, împreună cu ceapa și prazul tăiate mărunt și un praf de sare. Se lasă pe foc până ce cartofii se sfărâmă. Se strecoară totul, iar cartofii și ceapa se zdrobesc, ca să treacă prin strecurătoare. Supa se subțiază cu laptele fiert și se stoarce deasupra lămâie. Când se servește la masă, se adaugă smântâna și crutoanele din pâine prăjită. ● M.Z.

SUPĂ VERDE

INGREDIENTE. Câte o mână plină de măcriș, ștevie, spanac, o legăturică de tarhon, pătrunjel verde, 1 lingură făină, 100 g unt, 2 linguri smântână, 1 gălbenuș, sare, crutoane.

PREPARARE. Se spală verdețurile, se taie fâșii și se călesc în unt. Se amestecă cu făină. Se adaugă un litru de apă, sare și se lasă la fiert 3/4 oră. Se freacă gălbenușul cu smântâna în castron. Se toarnă supa deasupra și se servește cu crutoane de pâine. ● M.Z.

fobii alimentare (11)

Frica din farfurie, în ordine alfabetică

- **Saccharofobia** – Zaharofobia (din latina „saccharum” – zahăr) este frica de zahăr și de alimente și băuturi zaharoase. Cauzele comune ale zaharofobiei includ efectele negative asupra sănătății ale zahărului, inclusiv diabetul de tip II. Suferinzii evită consumul de bomboane, prăjituri, băuturi răcoritoare și altele care conțin cantități considerabile de zahăr.
- **Sagiophobia** este frica de ceai.

- **Spaghettipofobia** este frica de spaghetti.
- **Tacofobia** este teama de tacos.
- **Tiganitepatatefobia** este frica de cartofii prăjiți.
- **Tiganopsomofobia** este frica de clătite.
- **Tortillafobia** este frica de tortille.
- **Turopobobia** – Turophobia (din greacă: „turi” – brânză, și „fobos” - frică) este frica de brânză. Oamenii care suferă de această fobie evită să consume preparate care con-

țin brânză precum pizza cu brânză. Unii turofobi chiar se tem de cuvintele brânză, cheesy sau altele cu sunet similar.

- **Vaflafobia** este frica de vafe.
- **Vanilofobia** este frica de vanilie.
- **Vatomourofobia** este frica de mure.
- **Voutimafobia** este frica de fursecuri.
- **Voutyrofobia** este frica de unt, aflăm de pe sodelicious.ro. (Va urma) ● M.Z.

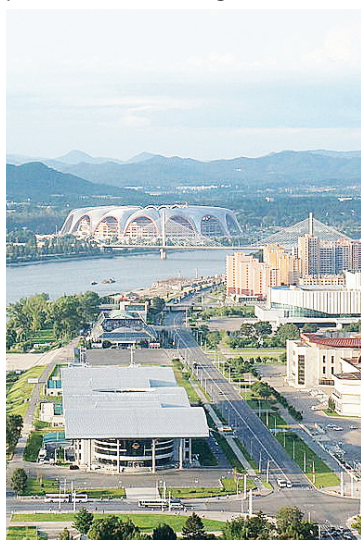
IT&C

Viata liberă
VLonline"INTERNETUL"
DIN COREEA
DE NORD

KWANGMYONG. În Coreea de Nord, internetul arată altfel decât cel pe care îl știm noi. În statul comunist pot naviga în online-ul „normal” doar câțiva membrii ai nomenclaturii. În toată țara sunt mai puțin de 2.000 de adrese IP în uz. Prin comparație, în Coreea de Sud sunt peste 112 milioane. Pentru restul populației există Kwangmyong (Strălucitor), un fel de intranet în care statul oferă acces controlat la câteva site-uri și pagini în care conținutul este ales cu grijă. Kwangmyong este accesat



de obicei printr-o conexiune dial-up și include o rețea de socializare rudimentară, dar și site-uri de știință, călătorie, sport, știri și gătit. Pe Reddit a apărut o listă cu site-uri, 28 în total, înregistrate pe domeniul național de nivel superior .kp, atribuit statului asiatic. La un moment dat, ambasadele străine din capitala Phenian aveau rețele Wi-Fi deschise. Unii cetățeni cu smartphone-uri „curate” (fără spyware), obținute ilegal, se apropiau pe ascuns și navigau pe internetul liber. Regimul a



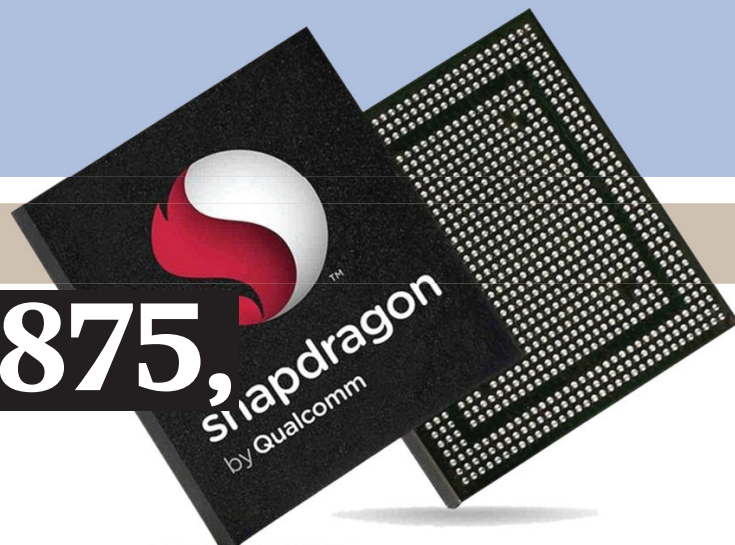
descoperit acest lucru și a interzis aceste rețele. Există o alternativă de stat, numită „Mirae”, dar aceasta oferă acces doar la intranetul Kwangmyong. În Coreea de Nord doar câteva persoane au acces la internetul pe care îl știm noi. Aceștia sunt membrii familiei lui Kim Jong-un, oameni de încredere ai dictatorului, câteva persoane din mediul academic și hackerii de stat. Deși riscă să fie pedepsiți aspru, cetățenii privilegiați din Coreea de Nord cu acces la internet intră pe site-uri pentru adulți. **sursa go4it.ro**
ro ● Valentin Chițu

EFICIENT ȘI FOARTE RAPID ● **PROCESOR**

Snapdragon 875

4000 mAh

în doar 17 minute

VALENTIN CHIȚU
valentin.chitu@viata-libera.ro

Potrivit zvonurilor neconfirmate încă de producătorul Qualcomm, următorul chipset Snapdragon 875 pentru flagship-uri va suporta o putere de încărcare record, 100W prin cablul USB-C.

Unul dintre elementele de inovație va fi noul modem 5G Qualcomm X60. Integrat în pachetul chipsetului, acesta va suporta atât conexiuni 5G în banda sub-6GHz, dar și spectrul extins mmWave, capabil să ofere viteze de conectare mai mari.

Snapdragon 875, mai eficient și mult mai rapid

Descriș deocamdată doar din zvonuri, Snapdragon 875 va fi un upgrade semnificativ peste actualul model Snapdragon 865. Realizat folosind procesul de fabricație pe 5nm (7nm la modelul 865), noul chipset promite îmbunătățirea substanțială a eficienței energetice, deschizând noi oportunități pentru creșterea performanțelor și adăugarea de noi facilități care nu ar fi fost posibile anterior. Ajungând și la elementul de interes, Snapdragon 875 va include, potrivit zvonurilor, o nouă versiune a tehnologiei Quick Charge, suportând puteri de încărcare mult mai mari. Astfel, dacă totul funcționează corect, un flagship cu Snapdragon 875 va putea încărca acumulatorul de 4000 mAh până la 100% capacitate în doar 17 minute.



Lansarea mai întârzie

Potrivit calendarului actual, primele loturi de chip-uri Snapdragon 875 ar trebui să intre pe stocul Qualcomm începând cu luna septembrie. Mai departe, putem aștepta ca primele serii smartphone bazate pe acesta să aibă debutul cel mai devreme în luna decembrie, urmând ca debutul la scară largă să aibă loc nu

mai devreme de începutul anului viitor.

Potrivit listei preliminare cu specificații, Snapdragon 875 vine echipat cu noile nuclee ARM de înaltă performanță Cortex-X1, oferind performanțe cu 30% mai mari per-core, decât soluțiile anterioare. Acestea sunt cuplate cu noul design Cortex-A78, cu aproximativ 20% mai rapid

în sarcinile care implică multi-procesare.

Important de știut, folosirea puterii de 100W în modul Quick Charge nu este în niciun caz obligatorie pentru producătorii smartphone, fiecare având posibilitatea să limiteze curentul furnizat la un nivel adecvat pentru configurația hardware folosită.

● **sursa go4it.ro**

situație delicată

Coca-Cola, Starbucks și Verizon își retrag reclamele de pe Facebook

Facebook se află în acest moment într-o situație foarte delicată din cauza deciziilor luate de Mark Zuckerberg. Întrucât protestele angajaților și ale utilizatorilor nu au avut rezultate, companiile mari care investesc în reclame pe Facebook au decis să își retragă suportul. Acestea doresc un mediu de socializare care să trateze toți utilizatorii în mod egal, inclusiv mesaje politicienilor care dezinformează sau care au mesaje agresive să fie

blocate, nu doar ale utilizatorilor de rând. Această situație devine cu atât mai tensionată cu cât se apropie alegerile prezidențiale din SUA din noiembrie.

Verizon a fost una dintre primele companii cu greutate care a anunțat că își retrage reclamele de pe Facebook. Alături de Verizon se alătură Unilever, un alt gigant, care însă aplică o strategie și mai de impact. Aceasta scoate toate reclamele de pe Facebook, Instagram și chiar Twitter cel pu-

țin până la sfârșitul acestui an. Și Starbucks, Coca-Cola, Honda, Hershey's și compania de băuturi Diageo au decis să-și retragă reclamele. Starbucks spune că va păstra reclamele pe YouTube și va continua să fie activ pe conturile sale de socializare, însă nu va mai promova produse sau promoții pe acestea. Coca-Cola spune că va opri începând cu 1 iulie toate reclamele de pe platformele de socializare pentru cel puțin 30 de zile.

● **sursa go4it.ro** ● **V. Chițu**



SEXOLOGIE



O PROVOCARE PENTRU FIECARE CUPLU ● SFATURI

Cum îți menții vie relația după ce apar copiii



● În primul rând, trebuie să îți asumi următorul adevăr: primele șase luni de după sarcină vor fi nebune

Este, poate, cel mai greu test pentru proaspeții părinți. Înainte, viața voastră se scria după regulile cuplului. Acum, toată atenția, timpul și emoțiile voastre sunt îndreptate către noul venit în familie, ceea ce poate afecta viața de cuplu. Iată însă cum puteți menține relația la fel de puternică, într-un moment în care vi se schimbă prioritățile.

În primul rând, trebuie să îți asumi următorul adevăr: primele șase luni de după sarcină vor fi nebune. Din punct de vedere hormonal, tu, ca mamă, ești extrem de dezechilibrată, iar asta duce la o stare extremă de iritabilitate. În plus, schimbările care vin odată cu bebelușul fac din căminul tău un loc deloc armonios: lipsa somnului, dezordinea, schimbarea tabieturilor. Nu analiza viața ta de cuplu în această perioadă, nu spune lucruri pe care nu le sim-

ți cu adevărat și, cel mai important, nu lua hotărâri pripite. Ai răbdare, fii conștientă ca aceste emoții vor trece și că vei deveni, din nou, acea femeie de care s-a îndrăgostit partenerul tău. Un partener care ar trebui să înțeleagă, la rândul lui, acest lucru, scrie clickpenturfemei.ro.

Pasiunea, mutată în timpul zilei

Programarea sexului este unul dintre cele mai grele lucruri pe care le poți face, ca părinte. Jobul, oboseala și nopțile nedormite din cauza plânselor bebelușului fac foarte dificilă viața voastră sexuală. Una care trebuie să continue, pentru sănătatea voastră psihică. O opțiune comodă pentru proaspeții părinți ar fi sexul în timpul zilei. Chiar așa! Când copilul sau copiii își fac somnul de după-amiază, vă rămâne timp pentru intimități și, în plus, aveți și mai

multă energie pentru asta. Nu uitați să încuiați ușa de la dormitor, în caz că aveți copii care au început să meargă.

Lăsați-vă timp liber unul altuia

Nu trebuie să gândiți într-un mod egoist, pe modelul „ori amândoi, ori niciunul”. Viața cu copii n-o să vă mai permită să faceți lucruri relaxante împreună, când și cum doriți. O soluție pentru ca fiecare să aibă momentele lui de relaxare este să faceți cu schimbul. Într-o zi, te angajezi tu să ai singură grijă de copii, lăsându-i lui timp pentru a ieși câteva ore cu amicii, cu condiția ca el să facă la fel pentru tine. O activitate individuală care să nu aibă legătură cu viața de familie îți va reaminti că nu ești doar mamă și soție. Ești un om cu hobby-uri și cu o viață socială sănătoasă. Iar dacă vreo bunică sau vreo prie-

tenă de familie se oferă să stea câteva ore cu copiii, pentru ca voi să ieșiți puțin din rolul de părinți, profitați din plin.

Nu-l lăsa să uite că ești atrăgătoare

Odată cu apariția copiilor, nimeni nu mai are timp pentru cochetărie. Nu trebuie să fie chiar așa. Nu spune nimeni că trebuie să te îmbraci ca la birou, deși tu ești în concediu maternal și stai toată ziua-n casă. Problema este că partenerul tău nu te-a cunoscut așa, iar delăsarea din ținuta ta l-ar face să se îndepărteze de tine. Nu-l lăsa să uite că ești o femeie atrăgătoare și încearcă, pe cât posibil, să ieși din veșnicul trening atunci când el se întoarce acasă, de la birou. Nu uita nici de mersul la salon, când este absolută nevoie, și de îngrijirea feminină de bază, între reprizele de alăptat. ● **Iulian Cozma**

metodă

Cum să te eliberezi de gelozie

Oricare ar fi originile sale, de cele mai multe ori gelozia nu are nicio bază reală. Atacurile de gelozie sunt greu de controlat, specialiștii recomandând redirecționarea gândurilor către lucruri care vă creează entuziasm și vă reamintesc cultivarea stimei de sine. „Nu este o soluție permanentă, dar vă poate împiedica să aruncați cu pietre după partener atunci când vă confrunțați cu

acest tip de emoție”, spune psihologul Ayala Pines.

Terapeuții folosesc un proces numit „flooding” pentru a trata gelozia. Luați-vă o oră pentru a vă gândi la lucrul sau la persoana care vă declanșează gelozia și evitați să vă gândiți la asta în orice alt moment. Asigurați-vă că telefonul este oprit și nu vă va întrerupe nimeni. Lăsați-vă mintea să se „inunde” cu acele sentimente.

Procesul este eliberator, iar impulsurile de gelozie vor înceta.

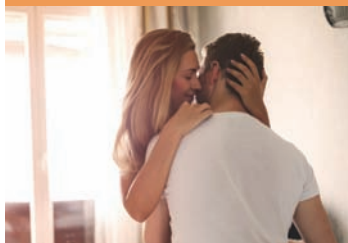
Cereți o a doua părere

Înainte de a vă disprețui partenerul sau de a-i face reproșuri, cereți o a doua părere cu privire la motivele care v-au creat sentimentul de gelozie. De asemenea, nu încercați să ascundeți emoțiile care vă încearcă. Motivul geloziei va determina, mai devreme sau

mai târziu, certuri și controverse bazate pe frustrarea care nu vă dă pace. O metodă mai bună de a face față este să începeți să puneți diferite întrebări despre situația/persoana care v-a declanșat gelozia. Cum arată, în ce context s-au petrecut lucrurile, despre ce vorbesc. S-ar putea să constatați că motivele care v-au declanșat gelozia nu sunt reale.

● **Iulian Cozma**

harta plăcerii



ZONELE EROGENE ALE BĂRBAȚILOR

SONDAJ. La fel ca în cazul femeilor, și bărbații au anumite puncte mai sensibile decât altele. Nu numai penisul și testiculele, ci și fesele, sfârcurile, abdomenul, gâtul și lobii urechilor conțin numeroase terminații nervoase cu potențial excitant. Este adevărat că, pentru bărbați, organele genitale sunt cele mai importante zone erogene, însă acest lucru nu înseamnă că restul corpului trebuie neglijat. Potrivit unui sondaj efectuat de Victoria Milan, site de întâlniri amoroase, trei sferturi dintre bărbați acordă importanță preludiului și atingerii unor puncte sensibile. Pentru 21 la sută dintre bărbați, organele genitale sunt cea mai importantă zonă erogenă. De asemenea, 13 la sută au indicat bărbia ca zonă erogenă, 12 la sută, gâtul, 11 la sută, zona abdominală inferioară, zece la sută, interiorul coapselor, opt la sută, fesele, iar șapte la sută, urechile.

Penisul

Cea mai sensibilă parte a penisului este glandul (partea terminală a acestui organ - n.red.), mai ales partea inferioară, din jurul frenului, numit și „clitorisul masculin”. Frenul (bandă elastică de țesut sub glandul penisului care conectează prepuțul de mucoasa vaginală și ajută la contractarea prepuțului peste gland - n.red.) este plin de receptori senzoriali (corpusculi Krause, dar și de capilare (mici vase de sânge - n.red.), care fac această zonă erogenă, dar și fragilă, ceea ce înseamnă că stimularea în exces poate deveni dureroasă. ●

I. Cozma

ALTE ZONE SENSIBILE

EXCITAȚIE. Atingerea testiculelor oferă o plăcere sexuală intensă, deoarece pielea care le acoperă este „căptușită” cu corpusculi Krause, receptori senzoriali pentru frig, dar și pentru plăcere. Testiculele nu trebuie însă să fie atinse cu prea multă presiune; efectul stimulant se menține atâta timp cât sunt atinse cu blândețe. Alte zone:

- mameloanele
- picioarele
- pleoapele
- spatelul genunchilor.

● **Iulian Cozma**

LECTURĂ

Cenaclul
„Noduri
și Semne”
Dirijorul
de cuvinte



„Am așteptat ca ușa scării să se închidă în spatele meu și am închis ușor ochii.” Așa începe, deocamdată, cel mai nou roman al lui **Octavian Miclescu**, cu un titlu de împrumut și tot temporar: Bolero. Deși primul capitol este foarte scurt, reușește să stârnească emoție și curiozitate. Emoția vine din senzațiile pe care personajul pe care îl intuim ca fiind principal le încearcă de la ușa scării blocului și până se așază la masa din bucătărie, cu o cană de cafea în mână: „Zgomotul ușii năvăli peste mirosul scării asemeni dudelor putrezite (...)”, „Oare cum se numea melodia aceea sacadată al cărei ritm îmi vibra în ureche?”, „S-a mai scurs o jumătate de minut și m-am așezat la masă, în fața ei, cu cele două căni de cafea și încercam să acordez secundarul ceasului de perete cu picăturile bateriei de la chiuvetă, erau într-un fel complementare.” Cu unele mici stângăcii inerente oricărui început și cu un loc comun pe care autorul însuși l-a identificat, deși cronicarul crede că mai comună este expresia „stângăcii inerente oricărui început”, capitolul de deschidere și-a îndeplinit menirea, creând atmosferă și stârnind dorința de a citi mai mult, de a vedea dacă cea în fața căreia s-a așezat la masă personajul masculin este o himeră, o amintire sau altceva. Una peste alta, deja se văd semnele unui roman interesant, poate chiar captivant, iar dacă își joacă bine cărțile, peste o sută de ani copiii se vor întreba cine a fost primul care a scris Bolero-ul: Maurice Ravel sau Octavian Miclescu? „Foarte bune vocea narativă și ritmul. Reușește să creioneze atmosferă, în ciuda întinderii mici a lecturii. Tensiunea lirică este mai slabă, dar probabil tot din cauza dimensiunii reduse a capitolului. Mi-a plăcut foarte mult finalul” (**Cezar Amariei**). „Este o continuare în ton, ritm și armonie cu Vânătorul de margarete (roman al aceuiași autor, 2018 – n.n.). Dar aici vrea o altă dirijare a orchestrei literare. Lăcrează foarte bine cu muzicalitatea. Ceea ce e scris până aici e scris bine, chiar dacă mai scârțâie pe alocuri câte o ușă” (**Adi G. Secară**). „Remarc poezia din fragmentul acesta. Are un lirism aparte” (**Anca Șerban-Gaiu**). „Un capitol frumos construit. Se trece natural și cu ușurință de la o imagine la alta. Merge foarte mult pe senzorial și pe sugestie. Fragmentul stărnește o multime de întrebări” (**Antoanela Mardar**). „Deși foarte scurt, începe într-un timp și se termină în altul. Mă întreb cum va continua. Dacă tot romanul are legătură cu Bolero-ul, atunci e bine. Sunt și niște mici stângăcii, dar fragmentul, deși foarte scurt, este interesant” (**Gabriel Ghimpu**).
● **Iulian Mardar**
Vineri, 3 iulie, de la 19,00, în direct pe pagina noastră de Facebook, Dorian Stoilescu.

DOVADA CLARĂ A UNEI POVEȘTI DE DRAGOSTE LITERARĂ ● CONSEMNĂRI

Revenind la rolul
Poetului...● **VLAD VASILIU**, „APUS... RĂSĂRIT...?”, ED. AXIS LIBRI, GALAȚI, 2020

Vlad Vasiliu, actorul care de aproape 50 de ani este legat de destinele Galațiului... atât de teatral, cultural-politic, se întoarce, la vreme de „holeră”, la altă mare dragoste a sa: Poezia. Parcă mai hotărât, mai încrezător, atât în talentul său, cât și în muzele secrete sau nu! Dar și mai polemic, parcă, gata să apere anumite valori căzute, pentru unii, într-o umbră care pare să fie satanică.

Desigur, forma pe care o alege, dintr-o alt fel de dragoste (și pentru Istorie... culturală), poate da naștere la hermeneutici post-umaniste; dar încrederea sa în destinul artiștilor în general, al său personal (sufletul său unind trăirile actorului și scriitorului, dar și ale iubitorului de Frumos în general), experiența sa, patriotismul său, Trăirile, poate chiar filosofia sa de viață („sub vremi”, dar știind a lupta pentru curcubeul acela cântat într-un poem, expresie a Frumuseții sacre, Sacrul Adevăr), asigură un fond, o substanță pentru athanorul creației...

Bagheta Poeziei o îndreaptă între Dumnezeu și Om, începuturile volumului fiind îndatorate psalmic Ortodoxiei, dialogul cu omul, apropiat sau nu, căzând oarecum în plan secund, polemicul împletindu-se cu omagiul: „... Dar azi, când totu-i simulacru, / Uităm de strămoșescul cânt, / De ce e drept, de ce e sacru, / De al strămoșilor mormânt!...”. Să ne-amintim cu nostalgie! De toți cei dragi: bunici, părinți, / Plecați în lunga pribegie! Spre Raiul, unde sunt cei sfinți!

Mizând pe o dogmă a îndepărtării metaforei (înutile? Uneori există antidotul: „În trupul cu muzică sfântă / Pictează metafora vers; / Cuvinte alese frământă / Pentru-un înstelat univers.”), ca artă poetică înrudită cu arta icoanei, plătind tribut și unui minimalism sui generis, inscripționează pe zidurile ființei prea omenești: „În vinerea cu notă gravă / (Iartă-l, Doamne, pe-al tău rob!) / Mielul este pus la tavă; / Mă ocup acum de drob; / Cu satărul îl fac zob. / Ouăle sunt înroșite, / Cozonacii-s la cuptor. / Gospodine nădușite / Scutur praful din covor / Cu un zel convingător. / Aerul de-odat' vibrează, / Clopotul răsună iar, / Inima se-nfiorează: / Hai spre Evangheliar, / Unde-s pildele cu har. / Roboteala ni se curmă. / Schitul vechi ne cheamă-acum. / Grijile-s lăsate-n urmă / De al smirnei cald parfum / Și al lu-



mănării fum. // Burdihanul poa' s-aștepte, / Mai avem o zi de post! / Astăzi Pravilele drepte / Dau un sens și dau un rost / Traiului diurn, anost.”

Grupajele de poeme „basarabene” au emoția lor aparte, plasarea lor lângă alte poeme-cruciate fiind discutabilă. Virulența însă se învecinează cu Iubirea și Iertarea, tensiunea rezultată de aici amintind vag de clasici, moderni sau nu: „S-au adunat la Putna norii / Și geme Ștefan în mormânt / Că le pălesc zimbriilor sorii / Urlă șacalii pe pământ. // Clipește pal candela sfântă / Icoanele iar plâng cu mir / Că-n trupul țării se împlântă / Cuțitul celor ce strâng bir. // Pătrund în codrii vechi, de veacuri / Și smulg stejari, paltini și brazi...”

Arghezian, Vlad Vasiliu apelează la estetica urâtului, dând buboiului, puroiului, mâniei ceea ce sunt ale lor, germenii pustirii... Dar „Omu se înalță / În suflet, nu pe hartă! / Și Dunărea ne țese / mereu aceeași soartă. / Cu-arnici în cruci și romburi, / cu irizări de soare; / Iar Kogaionul sacru / ne crește... și ne doare. // Avem ca rădăcină / a moșilor morminte / Și-i prăznuim adesea / în rugi și în cuvinte. / Dar cântă ciocărlia / și ne înșeninează / Cu doina românească. / Credința ne veghează.”

Unul dintre cele mai reușite texte, „Vin trubadurii”, ne salvează această imagine a poetului căutător Vlad Vasiliu: de trubadur întors din cruciadă, gata să plece iarăși pe drumul Ierusalimului, învingând „trecătoarele iubiri”

pentru frumusețea luptelor, amintirilor...

Cântând Prietenia perfectă, ca român verde, nu putea să nu omagieze și poetul nostru național, cel mai bun prieten al românilor: „Când Eminescu va muri / Din codrii și din flori albastre, / Pământul nu s-ar mai roti, / Steaua s-ar stinge dintre astre. // Nici plopii n-ar avea amurg, / Iar lebedele-ar plânge lacul / Cu nuferi galbeni, ce se scurg, / Uitănd cum cântă pitpalacul. // Satul din vale-mbătrânit – / N-ar mai avea poteci spre dealuri / Unde izvorul ostenit, / Și-ar pierde clinchetul în maluri. // Dar epigonii cântă azi / Doina cu dor de dezrobire / Prin foșnetul de fagi și brazi. // Sorbind Eminul cu iubire.”

Eternul feminin are parte și el de cinstita slăvire, în contrast cu strigătul de discipol al lui Ioan Botezătorul strigând împotriva metaforicelor (sau nu) Sodoma și Gomora... Pentru bătrânul cavalier (ce frumos ar fi dacă s-ar monta pe scena Dramaticului un Don Quijote, unde Vlad Vasiliu s-ar re-descoperi!), Graal-ul este într-o anume negură: „Și anii au trecut, puhoai, / Cu mici plăceri, speranțe mari. / Iar dorurile-n mușuroaie / Nășteau neconținut vlăstari. // Astăzi pădurea de speranțe / Ținută e de-un temnicer, / Ce-o mângâie cu disonanțe. / Dar încă-și face loc spre cer. // Privesc cu nostalgie-n urmă / Și mă amuz de ce-ar fi fost. / Astăzi speranța nu mai scurmă / La rădăcini... că n-are rost.”

Nostalgiea acestui don Quijote

fugit parcă din filmul lui Terry Gilliam, poate în semn de protest, plutește, nor deloc abstract, în ultimă instanță, deasupra acestui nou volum semnat de Vlad Vasiliu; este o „nostalgie de... finit”, ce cu „iubire sfântă” duce dorul Infinitului: „În primăvară-nmugurește / Iubirea sfântă ce dă rod / Și care-ades te păstorește / De la botez până la prohod. // Iubirile sunt anotimpuri / Și să alegi, poate-ți-e greu / Dar viscoale din răstimpuri / Ți-aduc doar primăveri, mereu!”

În partea a doua a primului capitol (subliniindu-se și prozaicul existenței), quasi-abstractul este înlocuit de câteva poeme ale prieteniei și empatiei, solidarității, bucuriei, unde Paul Săn Petru, Săndel Spînu, o victimă aproape anonimă, Neagu Djuvara, Mama devin parteneri de dialog liric...

Partea a doua, quasi-decameronică, la aceste vremuri de molimă, înfieriază, râde, se distrează pe seama slăbiciunilor umane, de la politicul cel mai înalt la instinctul cel mai josnic, nefiind însă uitat nici Cupidon (și nici Dragobetele): „Și temută, și dorită, / Săgeata lui Cupidon / Nu a fost născută oprită; / A născut dulce canon. // Și iubirile nespuse, / Sau cele cu-aranjament, / De-Amoraș au fost aduse / La statut de sentiment. // Lui îi datorăm copiii / Zămislighi cu drag în ani. / Misoginii, papugii / Erau doar niște Don Juani. // Însă-n timp se rupse arcu / Și-a rămas numai reflex: / Azi te săgetează... Marcu... / Iar iubirea e doar sex.”

Se mai rățăcește și câte o doină a Dunării, imn non-conformist, declarație de dragoste, înduioșătoare fiind rândurile din „Anuța și pisicuța”. Spre final, așa cum observă și Violeta Ionescu în prefață, sunt două dintre cele mai reușite poeme: „Istanbul seara” și „Poveste arabă”, exotismul prinzând bine, rupând ritmul, arătând disponibilitatea și către cosmopolitism, în contrast cu patriotismul accentuat.

Caleidoscopic, fără a trage o concluzie, acest volum al lui Vlad Vasiliu este dovada unei continuități, dovada clară a unei povești de dragoste literară care are tragismul, dar și bucuriile ei. Poetul își revendică scena sa, Actorul este gata să o împartă! ● **a.g.secară**

N.A. Vineri, 3 iulie, la ora 18,00, va avea loc lansarea cărții, în Grădina de vară a Teatrului Dramatic „Fani Tardini”.

DESCOPERĂ

UNUL DINTRE SATELIȚII LUI JUPITER ● **STRATIFICARE**

Europa și oceanul de sub calota glaciară

VALENTIN CHIȚU
valentin.chitu@viata-libera.ro

Europa, unul dintre cei mai interesanți sateliți ai planetei Jupiter din perspectiva condițiilor pentru existența vieții, a dispus de suficientă căldură internă pentru a avea un interior stratificat și un ocean sub calota de gheață care acoperă acest satelit, conform unui nou studiu prezentat în cadrul Conferinței anuale Goldschmidt, transmite Space.com, citat de Agepres.

Mohit Melwani Daswani, planetolog la NASA's Jet Propulsion Laboratory din California, a coordonat o echipă care a analizat datele adunate de misiunea Galileo. Începând de la jumătatea anilor '90, sonda Galileo a studiat planeta Jupiter și lunile sale timp de 8 ani, descoperind că sub calota glaciară a Europei se află un ocean global de apă în stare lichidă.

Echipa lui Daswani a descoperit că un fenomen care produce stratificare, denumit proces de diferențiere, ar putea sta la originea acestui ocean din subsolul Europei.

„Europa dispune de o serie de caracteristici considerate cheie pentru o lume în care să poată apărea viața”, a declarat Daswani. Descoperirile lui Daswani ar putea avea implicații pentru studiarea posibilității apariției vieții și pe alte planete sau sateliți, chiar și din afara Sistemului Solar. Cercetătorii speră ca următoarele misiuni, așa cum va fi Europa Clipper, aparținând NASA, ce urmează să fie lansată în acest deceniu, vor oferi răspuns la întrebarea dacă pe Europa poate sau nu să existe viață.

Echipa lui Daswani a descoperit dovezi ale unui semn promițător pentru posibilitatea existenței vieții: oceanul subglaciuar din interiorul acestui satelit ar fi rezultatul descompunerii mineralelor

care conțineau apă. Acest proces s-a produs în cursul diferențierii - în care interiorul Europei a fost "separat în straturi distincte, similar unei cepe", a explicat el.

„Interiorul Europei este mult mai dens decât straturile exterioare. Acest lucru ne spune deja ceva foarte important despre o proprietate a istoriei și geologiei Europei: probabil că a trecut printr-o fază foarte fierbinte care a făcut posibilă producerea procesului de diferențiere”, conform lui Daswani. Această „veche” căldură interioară poate fi și acum suficientă pentru ca Europa să-și păstreze oceanul lichid subglaciuar. Sursa acestei călduri ar putea fi descompunerea elementelor radioactive din interiorul acestui corp cosmic, sau un alt fenomen, unul de disipare mareică, provocat de interacțiunea cu Jupiter și cu sateliții mari ai acestuia din apropiere, sau poate că amândouă.

Acest proces de diferențiere s-a produs atât pe Pământ cât și pe Marte. „Europa este suficient de mare pentru a trece de asemenea prin acest proces”, conform lui Daswani.

Desigur că nu există o conexiune directă între procesul de diferențiere și posibilitatea apariției vieții, dar Daswani susține că acest proces de descompunere a mineralelor prin căldură care duce la apariția oceanelor nu este unic pentru Europa. Urmărind procesele care au dus la formarea oceanului subglaciuar al Europei, cercetătorii pot înțelege, spre exemplu, dacă o anumită exoplanetă ar putea avea un ocean, pentru că aceste procese ar putea reprezenta modul în care oceanele apar pe planetele și sateliții din Sistemul Solar și nu numai.

Satelitul vecin cu Europa, Ganymede, ar putea avea de asemenea un interior diferențiat și ar putea fi similar Europei din

acest punct de vedere. Desigur că există și excepții, așa cum este Enceladus, unul dintre sateliții lui Saturn, care este un corp mult mai mic decât Europa și nu avea cum să îndeplinească aceleași condiții de căldură internă. „Știm acest lucru pentru că densitatea lui Enceladus este mult mai mică decât cea a Europei. În consecință, oceanul lui Enceladus este probabil rezultatul unor procese diferite”, conform lui Daswani.

Desigur că viața are nevoie și de altceva decât de apă pentru a exista. „Viața este chimie. Viața dobândește energie din procese chimice, care pot fi reduse la modul în care se comportă electronii”, conform lui Steve Mojzsis, geolog la Universitatea din Colorado, care nu a participat la noul studiu. Schimbul de electroni produce energie, iar acest tip de energie este folosită în metabolism, a mai explicat el pentru Space.com.

Pentru viitor, Mohit Melwani Daswani și echipa sa doresc să cerceteze dacă în oceanul subglaciuar al Europei ar putea exista suficientă energie pentru apariția și evoluția vieții. ●

roman foileton

Lacrămi uscate (26)
16 POZE
PE SECUNDĂ!



Cotind pe nepusă masă pe strada Domnească, sublocotenentul socotise că era exact cel mai potrivit moment pentru a-și face cât de cât curaj ca să o ia de braț, curtenitor, pe mademoiselle Clothilde. Se gândi că astfel putea trimite poate un fior de amor și spre mâna dragei sale Sofia, prinsă de celălalt braț al franțuzaicei. Dar tânăra soră de caritate se scutură de brațul voinicului delicat, însă cu tărie, pentru a nu-l ofensa pe tânăr. Sergiu răbdă deci în continuare distanța impusă de doamna Carnabel prin „decretul” pe care îi și ordonase lui să îl iscălească, chiar în două exemplare, unul să rămână adică la tânăr, iar celălalt, la Doamna: „Este foaia dumitale de luare la cunoștință, tinere!”.

Sergiu se gândise mereu ca să-i vorbească domnișoarei Sofia din cărți, că tot auzise el că era ea o domnișoară „citită”. Și el citise, e drept, câteva cărți, cam de tot felul, mai ales că nevastă-sa, brăileanca de la Craiova, îl cam lua peste picior, sfătuindu-l să nu citească prea mult din ale ei, ca „să nu albească devreme”. Că și el trecuse prin școală, învățase pe de rost poezii de Alecsandri și La Fontaine, citise toate legendele eroice ale lui Bolintineanu și deschisese, cât de cât, Evanghelia. Mai ușor îi va veni acum ca să se arate expert măcar în arta cinematografică, așa că tânărul începu să se laude, în drum spre cinematograful, că îl cunoaște „personal” pe operatorul de la Cinematograf. Și sublocotenentul le opri puțin pe femei pentru a le uimi, trecându-le din mână în mână câteva lucruri magice: cadre rupte sau tăiate din filme, așa cum se întâmplă atunci când se rupe iar fâșia de celuloid mișcătoare precum banda cu cartușe de la mitraliera Maxim ori cenzurezi săruturi pătimășe. De la prietenul său, care îl mai lăsase și pe el să tragă la „mitraliera” sa de lumină, proiectând astfel filme minunate, alb-negru, în întunericul sălii, Sergiu se dumiri astfel că are, desigur, și el nervii tari, precum eroii francezi din filme. Mâna operatorului de film trebuie să fie sigură, să nu se lase îngreunată, duios, de acțiunea filmului, nici de muzica pianului mănuit, lângă scenă, de doamna Zahanassian, nici de vioara plângătoare a domnului Petrescu, care intervine și ea atunci când era ceva de plâns pe ecran. Iar artiștii care au filmat scenele de front, sub pericolul gloanțelor și șrapnelor, a trebuit și ei, desigur, ca să-și păstreze cumpătul brațului, pentru a ne reda și nouă exact adevărul atacurilor. (Va urma) ● V. Cilincă

JOCURI

sudoku

➤ Înscrîteți 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.

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

exerciții de încrucișare

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

- AA, PL, IR, ES, NO, TA;
- ERĂ, ESI, IȚĂ, MAT, OIL;
- ELAN, MILĂ, MITĂ, PARC, PLIU, RAȘI, REST;
- ATOLI, BATOG, INIMĂ, ÎNOTA, MISIE, OPĂRI, PETIC, RAȚII, RIMEL;
- ALALIU, EBENIN, IRITAT, LACĂTE, NACELĂ, UMERARI;
- EMISARI, OMOLOGA;
- RUMENIRE;
- REPETITORI.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

rebus

Constelații

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

- **ORIZONTAL:** 1) Masă plastică obținută prin hidratare pe cale naturală – Poarta aerului deschisă într-un moment de mare inspirație. 2) Ofertă de serviciu cu abatere de la norme – Început de epopee în deplasare! 3) Desfășurate în etape într-o formă sportivă (sing.) – Primul ajutor de care te poți folosi în caz de ... scrânteli. 4) Provoacă o bună dispoziție... de mai mare râsul. 5) O casă la țară tratată cu humă – A-și manifesta bucuria jocului la țară. 6) Ghem de ace...cine să-l atace? – Trage cu urechea și înțeapă. 7) Plin de pete... la manșete! – A da date la Evenimentul zilei. 8) Pregătite pentru primirea de noi sarcini în viață – Curele la târlaci! 9) Cadru universitar indicat pentru manifestări de angajare – Suferă de plăcere, în numele Domnului. 10) Asta e de-a dreptul de necontestat – A se manifesta cu mare greutate, vorba vine.
- **VERTICAL:** 1) Gigantul pădurilor cu apucături animalice – Unitate de transport cu carul când îți vizitezi morarul. 2) Lucrare în forță în lumea fiarelor – Ultimele din față ... la basculă! 3) A face o treabă ce presupune o revenire la un sistem de date. 4) E un simplu visător de felul lui – Sunt în stare...de cățărat! 5) Leșit... dintr-un circuit! – O apariție de moment pe ulițele satului. 6) Pronunțat în reluare, cu privire la ... - Timp de studiu...din scoară în scoară. 7) Categorie în lumea femeilor – Oameni ieșiți la urne...la nivel de sus. 8) Morala de partea femeilor – Două sute...dintr-un parc! 9) Intermediar într-o transmisie televizată...de la distanță – Vine cu "mașina" la gară în...lung de linie! 10) Viață pentru viață...plata la piață – Priviți de jos în sus cu admirație.

aritmogrif

➤ Înlocuind numerele cu litere corespunzătoare, se va afla pe spațiul marcat prin raster, citind din colțul stânga-sus, denumirea tomatelor cultivate în câmp deschis (5, 2, 6), iar pe orizontală alte noțiuni din diverse domenii.

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

scurte...

Gheorghe Gurau

Rondelul melcului grăbit

Încornorat în propria-i casă
Își duce viața solitară
Prin iarba crudă și amară
O viață simplă plicticoasă...

Își ia viteză așadară
Pe-o vreme rece și ploioasă
Încornorat în propria-i casă
Își duce viața solitară...

Merge întins cu limba scoasă
Atent în calea-i să n-apară
Vreun melc femelă domnișoară
De felul ei primejdioasă...

Încornorat în propria-i casă!...

pagini
realizate de
Gheorghe
Gurău

fuga vocalelor

➤ Completați vocalele lipsă pentru o dezlegare corectă!

	M		C		F			R	S		M		G	
R		M		N		S	C		N	T			R	
	C		T		T					R		T		T
R		T		C		T			T		C		T	
	N		T		L		S	P		T				C
C		L		Z		M			L				R	
	Z		D		C		R	C		T		R		S
M		C		R		L			C			B		T
	T		R		M			C	R		D		T	

sudoku

➤ Înscriseți 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.

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

Încrucișare

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

➤ AT, CO, II, NI, ON, PR, SN, TI, TM;
➤ ACE, ADA, ARA, ARC, ATU, CRI, ERE, URS, VIE, ZAR;
➤ ACUM, AERE, ILĂU, TONĂ, VILĂ;
➤ ARACI, IMAMI, ÎTARI, UCISE;
➤ CRITIC, ZĂRITĂ;
➤ CENUȘAR;
➤ EREDITAR, LOSTRIȚĂ, TIPICARI;
➤ EMINAMENTE, EROTOMANIE, MECANIZARE, METALIZATĂ.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

reconstituire

➤ Înscriseți în cele 24 de casete toate cuvintele de mai jos, pornind din locul indicat de săgeată și ținând cont de litera ajutoare. La o dezlegare corectă, pe cele trei coloane marcate prin raster se va putea citi un proverb din Italia despre unire.

→		D				←	S			
							C			
			←	U						←
Z								F		
→		F				V	A			
			↑							←
							L		V	
→	R					N	G			
G			←	B						→
→	M					F	J			
			←	C	E					←

➤ ADĂPAT, ASEMUI, BAROȘI, CUTARE, EFORIE, ETINOM, FESTIV, GARAFĂ, JUMĂRI, LĂȚITĂ, LEGUME, MĂRITĂ, NĂSICĂ, OIȚICĂ, PAȘNIC, PLEAVĂ, RATARE, SCĂZUT, STATOR, STILET, TENACE, TRUFAȘ, UNICAT, VIȘINE.

fantezie

Cuvinte potrivite

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		M								
2		A								
3		R								
4		O								
5		C								
6		H								
7		I								
8		N								
9		E								
10		R								

(Plecând de la cuvântul de sprijin, descoperiți celelalte cuvinte în conținutul textelor de mai jos, în ordinea înscrierii lor în grilă, îngrilați-le și... încrucișarea este gata)

- **ORIZONTAL:** S-a retras în sinea lui și simți un gust amar când văzu cât l-a costat doi steri de lemne pentru un parastas de doi bani; nimic nu îl dezgustă mai tare decât gândul că viața la oraș e așa un fel de arenă în care unul dă, iar ceilalți încasează în neștire; în drum spre casă a rămas șocat când află că vecinul său Nae și-a ucis mândrețe de cal în bătaie; intră în cârciuma din sat și s-a prins într-un dans nebun cu cei ce își pierdeau vremea pe acolo; aha... de asta îmi ești, își zise Vasile, cârciumarul, cel care încerca a raiona localul în funcție de numărul de ciraci pe care îi avea la îndemână. Afară, vecinul său care nu avut milă de cal și l-a ucis, legat de un anin fiind, ardea de mânie la gândul că trei secții de poliție îl căutau pentru fapta sa; de parcă ar fi fost de față cineva acolo la arie în momentul respectiv; va fi supus cu siguranță la mai multe teste; ei și ?!...
- **VERTICAL:** Totul s-ar fi terminat cu bine dacă nea Vasile, cârciumarul, nu i-ar fi servit drumetului nostru acel vin apos cu gust îndoielnic, ceea ce îl făcu pe acesta să plece acasă bodogânind; cu un arac în mână luat de pe marginea drumului, își făcu loc prin "turma" de arici ca niște mingi ce invadaseră ulița satului; la poartă își aminti de un răsad lăsat în ante ziua plecării sale la oraș într-un țarc fără întrebuințare; a sta cu mâinile în sân e o rușine la țară; așa că s-a năimit omul nostru la un vecin mai înstărit pentru a câștiga un ban; urma să execute niște țărui de diferite măsuri, dar nu după mult timp își dădu seama că e un eșec total; lucra ca un ocnaș de dimineața până seara pentru ca toți banii să se ducă pe băutură; lăsa totul baltă, făcu pe nznai și ieși pe imăș în singurătate, acolo unde petrecu alene câteva ceasuri bune; asta e, ce să-i faci...

soluțiile

jocurilor din
ziarul de ieri

- Cort... la mare!**
- **ORIZONTAL:**
V, M, C, REFACUT, COROLE, R,
DIAC, TN, NEGA, IATAC, PRUDENT,
U, TAUN, DT, PI, RIALE, DA, NAE,
ADRESA, T, ICRA, AP, NORA,
UTERE, REZUMA, EL.
- Un strop de vers**
- **ORIZONTAL:**
ILPRAVALIA, URINEGREDP,
INTER, OLEO, O, IC, AM, MI, RAC,
CHEZAS, EP, COT, ORT, RONTAIT,
GA, AIA, PALIER, G, VEST, ELN,
UFAPAEPDNI..

SUDOKU

➤ 5 6 2 9 4 8 7 3 1

7 4 1 3 6 2 5 9 8

3 9 8 7 1 5 4 6 2

9 2 5 8 7 6 1 4 3

6 1 7 4 9 3 8 2 5

8 3 4 2 5 1 9 7 6

2 7 3 5 8 9 6 1 4

4 5 6 1 3 7 2 8 9

1 8 9 6 2 4 3 5 7

➤ 4 9 1 2 6 3 8 7 5

7 3 5 1 9 8 6 2 4

8 2 6 7 4 5 1 9 3

9 1 4 8 2 6 5 3 7

6 8 3 4 5 7 2 1 9

5 7 2 9 3 1 4 8 6

2 5 7 3 8 4 9 6 1

1 4 9 6 7 2 3 5 8

3 6 8 5 1 9 7 4 2

Viata libera

vl online

scriitori români

Un om de bine	↓	Florile purității	↓	Mâncare	↓	Cel de la palat!	↓	Saci încurcați!	↓	Întrebare	↓		↓	A pătrunde
...		Acritură la mâncare		Alese după ureche				Avânt		Dă în cărți				Trecătoare
	→		↓		↓				↓			Nina Petre	→	↓
												Cerc de success		
Găinușă	→					Pusă în gardă	→					↓		
Caiete de însemnări						Miez de metal!								
	→						↓	De loc, din Măcin!	→			Greul pădurilor	→	
								Nu mai mult	↓			Ridică în aer		
Eden	→			Tună aiurea!	→					Stat	→			Liniște
Loc de odihnă				Aceasta						Aflată în lung de linie		↓		sufletească
	→			Brăzdat	→			A da garanție	→	↓			Scris pe centru!	↓
				Cui bont				Palton la țară						
Fără păr (fem.)	→		↓			Parii din vie	→		↓			Calciu	→	↓
Râvnit						Sesiuni!						Antenă!		
	→					Trasul la vedere	→					↓		
										Grădina publică	→			
Porcii de ei	→							Armata din trecut	→					



MEDICINA

GHEARA-DIAVOLULUI ALINĂ DURERILE



PLANTĂ. Indiferent de localizarea durerilor, preparatele cu gheara-diavolului ameliorează disconfortul produs de dureri. De exemplu, în caz de carii și abcese, extractul de plantă face mai suportabilă durerea, până la rezolvarea problemei, prin tratament propus de stomatolog. Nevralgiile și durerile intercostale pot fi îmbălbăzite tot prin administrarea remediilor din această plantă. Gheara-diavolului elimină durerile și inflamația, acționând aproape ca un calmant clasic, procurat din farmacii. Este recomandată sub formă de ceai.

● **R.B.**

CEAPA CALMEAZĂ CRIZELE DE TUSE

SUC. Remediile din bătrâni cu suc de ceapă au trecut proba timpului, fiind des recomandate și acum de medicii fitoterapeuți. Acest suc este benefic în cazul senzației de tuse, deoarece reduce inflamația din gât. Singurul inconvenient este gustul, pe care unele persoane îl pot găsi neplăcut. Poți obține suc de ceapă cu storcătorul electric sau dând ceapa pe răzătoarea mică, după care o storci prin tifon steril. Indicată este să bei 100-200 de mililitri de suc pe zi. De asemenea, poți face decoct din două lingurițe de ceapă tocată la 200 de mililitri de apă, pe care îl fierbi cinci minute. Zilnic, bea câte două căni.

● **R.B.**

APA SALINĂ VINDECĂ RĂNILE



REMEDIU. Specialiștii spun că, dacă te-ai lovit și ai o ulcerăție a pielii, nu este recomandat să faci baie în mare, deoarece aceasta poate conține bacterii precum Stafilococul auriu. Pentru acest tip de bacterie, sarea reprezintă un teren propice de înmulțire. Cel mai bine e să mergi să cumperi o bucățiță de sare de la salină sau să-ți prepari singur acasă o soluție din apă și o linguriță de sare grunjoasă sau de Himalaya. Atenție, sarea nu se pune pe rana deschisă!

● **R.B.**

BENEFIC ÎN CAZUL FEMEILOR ● **NATURIST**

Merișorul combate infecțiile urinare și previne recidivele

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

În tradiția populară, ceaiul din frunze de merișor era utilizat ca remediu în episoadele de diaree, iar fructele, bogate în vitamina C, se foloseau pentru prevenirea scorbutului. În prezent, merișoarele sunt considerate în primul rând un adjuvant în caz de afecțiuni ale căilor urinare, scrie clicksanatate.ro.

Merișorul pare să exercite o acțiune antiinflamatoare și antioxidantă datorită compoziției bogate în substanțe precum mangan, antocieni și flavonoide. Studiile au arătat că sucul din fructe de merișor băut timp de șase luni la rând le este util mai ales femeilor, pentru că scade cu 20 la sută riscul de recidivă în cazul infecțiilor urinare. Alte studii arată că infecțiile urinare cronice se tratează cu succes cu ajutorul sucului de merișoare (un pahar pe zi), băut alături de medicația recomandată de specialist.

De asemenea, merișorul poate reduce inflamația rinichilor. Inițial, cercetările indicau că aciditatea merișoarelor este motivul posibil pentru care aceste fructe au efect antibacterian, însă ulterior s-a concluzionat că alta este componenta cea mai importantă. Merișoarele conțin o substanță care acoperă pereții rinichilor, vezicii urinare și ai tubului colector, împiedicând astfel acumularea de bacterii în țesuturi.

Poate scădea grăsimile din sânge

Deși este nevoie de cercetări aprofundate, merișorul s-a dovedit util pentru unele persoane cu colesterol și trigliceride mărite,



● Deși este nevoie de cercetări aprofundate, merișorul s-a dovedit util pentru unele persoane cu colesterol și trigliceride mărite

reducând valorile acestora după trei luni. Tinctura de merișor, care acționează cel mai rapid în scăderea grăsimilor sangvine, este disponibilă în magazinele naturiste sau se poate prepara acasă. 50 de grame de fructe și frunze de merișor se mărunțesc și se pun într-o sticlă care se închide ermetic împreună cu 250 de mililitri de alcool alimentar de 70 de grade. Se lasă 15 zile la temperatura camerei, agitându-se sticla de mai multe ori pe zi, iar la finalul perioadei se strecoară.

Se păstrează într-un recipient care se închide bine și se administrează câte o linguriță diluată în 100 de mililitri de apă, de trei ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masă.

Încearcă un suc de merișoare proaspete sau un sirop preparat din aceste fructe. 250 de grame de merișoare se amestecă într-un borcan mare cu un kilogram de miere, care se învelește în hârtie sau într-un prosop, pentru ca lumina să nu ajungă la el și se închide ermetic. Borcanul se

scutură zilnic pentru o lună, la finalul căreia se va observa formarea unui suc roșiatic. Se va lua câte o linguriță de sirop înainte de mesele principale, fie ca atare, fie diluat în 200 de mililitri de apă.

Bine de știut!

Remediile cu merișoare nu trebuie luate pe termen lung și nici nu trebuie depășite dozele indicate, pentru că pot da reacții adverse, precum greața și vărsăturile. ●

anghinare

Ceaiul care echilibrează nivelul de colesterol din sânge

Organismul are nevoie de colesterol, dar trebuie precizat că acesta se împarte în două categorii – colesterol „bun” sau HDL și colesterol „rău” sau LDL. Corpul are nevoie în mai mare măsură de HDL.

Din fericire, există plante care au efectul de a scădea depunerile de grăsimi „rele” din sânge.

Substanță produsă în proporție mare de ficat, colesterolul are un rol bine stabilit, de a favoriza producerea de vitamina D, indispensabilă pentru a fixa calciul în structura osoasă. Problema se pune când în sânge este o cantitate mai mare de colesterol, pentru că acesta se depune pe pereții arterelor și devine un factor de risc pentru bolile cardiace.

Plantă cu efect terapeutic, anghinarea este un excelent remediu pentru ficat și fiere, iar ceaiul are efecte anticolesterol. Se prepară din 500 de mililitri de apă clocotită și două lingurițe de frunze uscate. După ce atinge punctul de fierbere, ceaiul se lasă deoparte, acoperit, cinci minute, apoi se strecoară. Este indicat să se bea o jumătate dimineața și re-

stul înaintea meselor de prânz și cină. Nivelul ridicat de cianină din compoziția acestei plante asigură un nivel scăzut al colesterolului „rău” prin stimularea eliminării grăsimilor și, mai mult decât atât, ajută la menținerea unei valori constante a colesterolului „bun”. Se recomandă cura cu anghinare pe o durată de două săptămâni pe lună. ● **Remus Basalic**

TURISM

CELE MAI FRUMOASE ATRACTII ● ASIA

foto Andrey Khrobostov



Singapore, un tărâm al contrastelor (I)

VALENTIN CHITU
valentin.chitu@viata-libera.ro

Singapore! Una dintre cele mai mici, dar, în același timp, cele mai fascinante insule din lume. Un tărâm al contrastelor, un loc în care trecutul se împletește cu prezentul și cu viitorul. O țară-oraș cu o diversitate etnică incredibilă, cu o viață de noapte colorată și cu o gastronomie fabuloasă. Nu e ușor să faci o listă cu cele mai frumoase atracții turistice din Singapore, pentru că acestea sunt numeroase și, chiar dacă se întind pe o suprafață relativ mică, dacă ai la dispoziție un timp scurt, nu vei ști spre care să te îndrepti mai întâi. Singapore a fost fondat în 1819 drept colonie britanică, iar de la cucerirea independenței (9 august 1965) a devenit unul dintre cele mai prospere state din lume. Iată ce să faci și ce să vezi în Singapore, în urma unei selecții cu cele mai frumoase atracții turistice din această țară asiatică:

Singapore Flyer

Singapore Flyer e o roată gigantică, în care dacă te urci ai parte de priveliști incredibile. Cabinele au o capacitate de până la 28 de persoane, iar în momentul în care roata a fost inaugurată (în 2008) era cea mai înaltă din lume, cu ai săi 165 metri. Cu notificare în prealabil, în roată pot intra și

persoanele cu dizabilități. Singapore Flyer se află în Marina Bay și terminalul ei dispune de trei etaje de restaurante, magazine și alte servicii.

Little India

Little India este una dintre enclavile culturale din Singapore, o zonă în care a fost lansat de curând turul Little India Heritage Walks – o foarte bună modalitate de a vizita cartierul. O experiență senzorială, plină de culoare, sunet și arome. Dacă nu ești prea mofturos, fă o plimbare prin piața aflată la primul etaj al Tekka Market sau acceptă provocarea lui Anthony Bourdain de a merge la o vânatoare de gunoarie în Mustafa's, un magazin deschis 24 de ore din care, aparent, nu vei cumpăra nimic.

Night Safari

Singapore Night Safari e o atracție unică – un loc extrem de interesant, un centru de cercetare și conservare a naturii. Ca grădină zoologică, oferă o incursiune surprinzătoare în regatul nocturn al animalelor: vei avea ocazia să vezi, noaptea, mai mult de 1.000 de animale din întreaga lume, între care vulturi grifoni de Himalaya, rinoceri cu un corn, gazele și antilope gnu. Poți începe incursiunea cu spectacolul „Creatures of the night”, care durează 20 de minute și care-ți

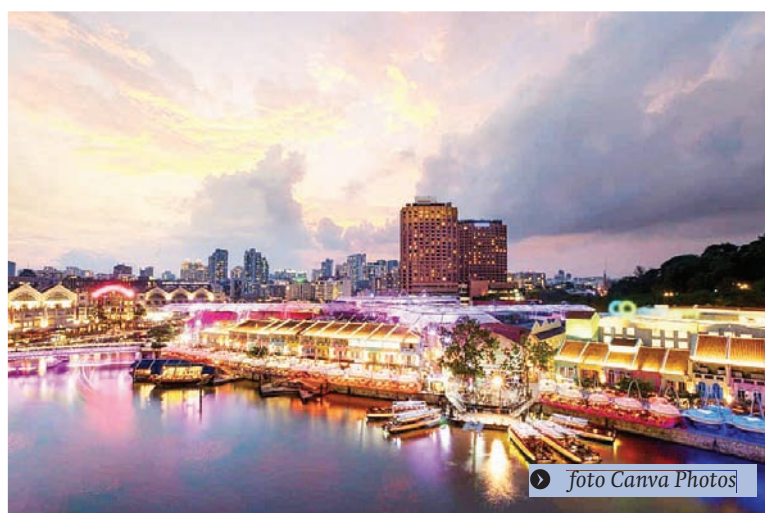
face cunoștință cu animalele ce trăiesc aici.

Orchard Road

Dacă iubești shoppingul, atunci trebuie să știi că Orchard Road e principala stradă din Singapore pe care poți face cumpărături, una frecventată de mulți localnici, dar și de numeroși turiști. Denumită după livezile de fructe spre care duce, Orchard Road e ticsit de mall-uri, restaurante de clasă, lanțuri de cafenele, cluburi de noapte și hoteluri. Aici se află și Istana (palat, în limba malay), reședința oficială a președintelui statului Singapore. Decorațiunile care se montează de Crăciun pe Orchard Road sunt celebre în întreaga lume, cu ai lor reni ce zboară printre palmieri și cu casele de turtă dulce acoperite cu zăpadă falsă.

Cheilul Clarke

Cheilul Clarke e o încântătoare zonă turistică, aflată la gura de vărsare a râului Singapore, care la sfârșitul secolului 19 reprezenta un important nod comercial al zonei. Astăzi este la fel de aglomerat și agitat, dar datele problemei s-au schimbat, în sensul că locul mustește de restaurante la modă, butikuri unice, vânzători stradali și alte asemenea, cu alte cuvinte – un amestec de influențe europeno-asiatice unde poți veni să iei cina și să te plimbi savurând atmosfera vie. ● sursa tuktuk.ro

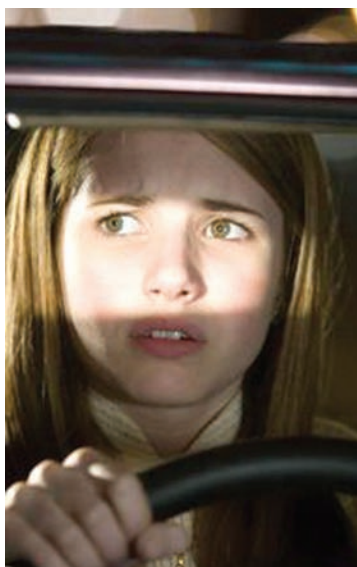


VINERI

Acest program este unul orientativ. „Viata liberă” nu își asumă responsabilitatea pentru modificările operate de posturile de televiziune între momentul publicării programului și ziua difuzării.

3 IULIE 2020

de văzut



NANCY DREW

TV1000. ora 12,45, aventuri, comedie, mister, 2007, SUA

❶ **Cu:** Emma Roberts, Josh Flitter

❷ **Titlu original:** Nancy Drew
Nancy Drew este o tânără care de-abia a intrat la colegiu. Ea este pasionată de tot ceea ce înseamnă mister, așa că nu șovăie nicio clipă când descoperă dovezi care ar putea elucida cazul nerezolvat de crimă în care este implicat și un star de cinema.

SHERLOCK
HOLMES. JOCUL
UMBRELOR

PRO TV. ora 21,30, acțiune, mister, 2011, SUA

❶ **Cu:** Jude Law, Noomi Rapace, Robert Downey Jr.

❷ **Titlu original:** Sherlock Holmes. A Game Of Shadows
În 1891, Irene Adler livrează un pachet către Dr. Hoffmanstahl, ca plată pentru scrisoarea pe care el o trimisese. Hoffmanstahl, aflat într-o lăcomie, deschide pachetul și declanșează mecanismul unei bombe ascunse. Sherlock Holmes ia pachetul și îl pune în sicriul unui faraon pentru a exploda acolo. Și de aici începe acțiunea, plină de mister.

tvr 1

07:00 Telegiurnal matinal
09:00 Telegiurnal
09:45 Teleshopping
10:00 Ca'n viață
11:00 Yanxi, palatul suspinelor (R)
China, Dramă, Istoric
12:30 Parlamentul României
13:00 Ediție specială
13:15 Discover Romania
13:30 Catherine-bucătar în Irlanda
14:00 Telegiurnal
14:55 Vorbește corect!
15:00 Opre Roma
16:00 EURO polis
17:00 Yanxi, palatul suspinelor
China, Dramă, Istoric
18:00 Exclusiv în România
18:50 Bibliotecarii
SUA, Aventuri
19:45 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telegiurnal
21:10 Regii blestemați
Franta, Dramă
23:00 Telegiurnal
00:00 Bibliotecarii (R)

hbo

08:15 Gemini: Conspirația
China, SUA, Acțiune
10:10 Tânăra adultă
SUA, Comedie, Dramă
11:45 Drumul unui câine
către casă
SUA, Aventuri, Familie
13:20 Stan și Ollie
Marea Britanie, Canada, SUA, Biografic, Comedie
14:55 Mândrie, prejudecată și vâsc
Romantic
16:20 Pe platourile de filmare
16:50 Calul de luptă
SUA, India, Dramă, Război
19:15 Sirena
SUA, Dramă, Fantastic
20:00 Jett
SUA, Dramă
21:00 Povești de groază
SUA, Marea Britanie, Irlanda, Dramă, Horror
22:10 Watchmen
SUA, Acțiune, Dramă, Mister, SF
00:50 Annabelle
SUA, Horror

kanal D

07:30 Teleshopping
08:15 Pastila de răs
08:45 Teleshopping
09:15 Kosem
Turcia, Dramă, Istoric
11:00 Puterea dragostei
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Puterea dragostei
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Mă numesc Zuleyha
Turcia, Dramă
22:00 Patria mea esti tu



Turcia, Dramă, Istoric, Război, Romantic

23:30 Știrile Kanal D (R)
00:30 Puterea dragostei (R)
03:00 Teo Show (R)
04:30 În căutarea adevărului (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Ce spun românii
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Las fierbinți
Romania, Comedie
21:30 Sherlock Holmes:
Jocul umbrelor

SUA, Acțiune, Mister
00:00 Sucker Punch:
Evadare din realitate
SUA, Acțiune, Aventuri, Fantastic, Thriller
02:00 Las fierbinți (R)
Romania, Comedie
03:00 Lecții de viață (R)
04:00 Vorbește lumea (R)

tvr 2

07:00 Cele șase surori
08:00 Pașaport de România
09:00 Cireșarii
Romania, Aventuri, Comedie
09:50 Discover Romania
10:00 Câștigă România!
11:00 Iubire dincolo de timp (R)
Brazilia, Dramă, Romantic
12:00 Telegiurnal TVR 2 (R)
12:40 Teleshopping
13:00 Cultura minorităților
13:30 Pescar hoinar (R)
14:00 Pașaport de România (R)
15:00 Vlașinii
Romania, Dramă, Istoric
15:50 Filler
16:00 Iubire dincolo de timp
Brazilia, Dramă, Romantic
17:00 România...în bucate
17:40 Vara amintirilor
18:50 Sport
19:00 Telegiurnal TVR 2
19:35 E vremea ta!
20:00 Gala Umorului
22:00 Drag de România mea! (R)
00:00 Femei de 10, bărbați de 10 (R)
02:00 Pașaport de România (R)

diva

07:00 Profesorul T
Belgia, Crimă, Dramă
08:00 Camera de gardă
SUA, Dramă
09:50 Clubul mamelor rele
Dramă
10:45 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
12:35 Profesorul T
Belgia, Crimă, Dramă
14:25 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
16:15 Clubul mamelor rele
Dramă
17:10 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
19:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
21:00 Iubitul meu, prințul
Comedie, Romantic
23:00 Paris, vin și dragoste
Dramă, Romantic
01:00 Camera de gardă
SUA, Dramă
02:00 Profesorul T
Belgia, Crimă, Dramă

antena 1

07:00 Observator
08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa
16:00 Observator
17:00 Acces direct
19:00 Observator
20:30 Chefi la cuțite
23:30 Kung Fu Yoga



China, India, Acțiune

01:30 Observator (R)
02:30 Acces direct (R)
04:00 Sacrificiul
Romania, Dramă

pro 2

07:45 Iubire ca în filme (R)
Romania, Dramă, Romantic
09:15 Camera 309 (R)
Turcia, Comedie, Romantic
10:15 Regina nopții (R)
Turcia, Acțiune, Dramă
11:45 Putin sunt și al tau (R)
Romantic
13:45 Teleshopping
14:00 Inima nu cere voie (R)
Mexic, Dramă
15:00 Camera 309 (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Tânăr și Nelinistit
SUA, Dramă
17:00 Dincolo de noi
India, Dramă
18:00 Inima nu cere voie
Mexic, Dramă
19:00 Putin sunt și al tau
Romantic
21:00 Camera 309
Turcia, Comedie, Romantic
22:00 Regina nopții
Turcia, Acțiune, Dramă
23:00 Iubire ca în filme
Romania, Dramă, Romantic

axn

07:20 AXN Insider -
Polițiști fără frontiere
07:45 Scorpion
08:40 Midnight, Texas
09:35 Midnight, Texas
10:25 Detectivile din L.A.
11:20 Povara adevărului
12:15 Cititorii de oase
13:05 Scorpion
14:00 S.W.A.T.
14:50 S.W.A.T.
15:40 Povara adevărului
16:35 Cititorii de oase
17:30 Scorpion
18:20 S.W.A.T.
19:10 S.W.A.T.
20:05 Detectivile din L.A.
21:00 Adevărul gol-goluț
SUA, Comedie, Romantic
22:55 Seducătorul fără chip
SUA, Dramă, Thriller
01:05 Știu ce-ai făcut astă-vară
SUA, Crimă, Horror, Mister, Thriller
02:45 MacGyver
SUA, Acțiune, Aventuri, Dramă

național

08:15 Vouă
08:30 Tradiții de la bunica
09:45 Dragoste și ura (R)
Dramă, Romantic
10:45 Vouă
11:45 Baronii
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Specialiști în sănătate (R)
14:15 Vouă
14:30 Secretul măștii (R)
Coreea de Sud, Dramă
15:45 Vouă
16:15 Destine răătăcite (R)
India, Dramă
17:15 Secretul măștii
Coreea de Sud, Dramă
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine răătăcite
India, Dramă
20:00 Dragoste și ura
Dramă, Romantic
21:00 McIntock!
SUA, Comedie, Western
23:30 Kickboxer 4 - Meciul vietii (R)
SUA, Acțiune
01:30 Poama acră

prima

07:20 Familia (R)
Italia, Dramă
09:30 Teleshopping
10:00 Starea nației (R)
11:00 Teleshopping
11:30 Camera de răs
12:00 Teleshopping
14:00 Camera de răs
14:30 Teleshopping
15:05 Focus
16:00 Familia
Italia, Dramă
18:00 Focus 18
19:00 În bucătărie cu Horia Virlan
20:00 Atunci i-am condamnat pe
toți la moarte
Romania, Dramă
22:00 Trăsnii (R)
Romania, Comedie
01:00 Virus mortal
Canada, Horror
03:00 Cetatea femeilor (R)
Italia, Comedie, Dramă
05:00 Nimeni nu-i perfect
Romania, Comedie
05:50 Focus (R)
06:50 Teleshopping

national geo

07:00 Doctor Pol
07:45 Salvatori pe drumuri
înghețate
08:30 Demolatorii
08:50 Demolatorii
09:15 La pescuit de ton
10:00 Doctor Pol
10:50 În abis cu Bob Ballard
11:45 Mare, mai mare, maxim
12:40 S.O.S. Mașini clasice
13:35 De ce cad avioane
14:30 Dezastre în aer
15:20 Fabrica de mâncare
15:45 Fabrica de mâncare
16:20 Știința prostiei
16:45 Știința prostiei
17:10 Doctor Pol
18:00 Doctor Pol
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Granița
21:00 Pierdut printre străini
22:00 N-aș merge acolo!
23:00 N-aș merge acolo!
00:00 Granița
01:00 Pierdut printre străini
02:00 N-aș merge acolo!

4 IULIE 2020

SÂMBĂȚĂ

tvr 1

08:30 Romania construită (R)
09:30 Șah-mat
10:00 Vreau să fiu sănătos
11:00 Levintza prezintă
11:30 Adevăruri despre trecut
12:00 Vedeta populară (R)
13:00 Ediție specială
13:10 Vedeta populară (R)
14:00 Telejurnal
14:30 Ora regelui
15:30 Il Luce
Romania, Documentar
16:30 Cooltura
17:00 Lumea azi
17:30 Banii tăi
18:00 Izolați în România
18:35 Teleenciclopedia
19:30 Discover Romania
19:45 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telejurnal
21:10 Profetul, aurul și ardelenii
Romania, Aventuri, Comedie, Western
23:00 Aventurile căpitanului Alatrîste
Spania, Aventuri

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:00 Flicka 2
Familie
12:00 Ce spun românii (R)
13:00 Fort Boyard (R)
14:45 Fraierul
SUA, Comedie, Romantic
16:30 Omul-Păianjen
SUA, Acțiune, Aventuri
19:00 Știrile Pro Tv
20:00 Gardienii galaxiei
SUA, Acțiune, Aventuri, SF
22:15 Rambo III
SUA, Acțiune, Aventuri
00:15 Videochat
Romania, Comedie
00:45 Lukas (R)
Franta, Belgia, British Virgin Islands, Acțiune, Dramă, Thriller
02:15 Fort Boyard (R)
03:45 Arena bucătarilor (R)
04:15 Flicka 2 (R)
Familie
06:00 Lecții de viață (R)

antena 1

07:00 Observator
10:00 Scena misterelor
13:00 Observator
13:45 Mireasa
16:00 Observator
17:00 Acces direct
19:00 Observator
20:00 Chefi la cuțite
23:00 Ziua Independenței



SUA, Acțiune, SF, Thriller
02:00 Kung Fu Yoga (R)
China, India, Acțiune
04:00 Sacrificiul
Romania, Dramă
06:00 Observator

național

07:15 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
08:15 Vouă (R)
08:45 Teleshopping
09:00 Tradiții de la bunica
10:00 Din viața romilor
12:00 Stan și Bran: momente de excepție (R)
12:30 Specialiști în sănătate
12:55 Teleshopping
13:15 Tradiții de la bunica
14:15 Dumbrava minunată
Romania, Fantastic, Muzical
16:00 McLintock! (R)
SUA, Comedie, Western
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Iubire interzisă
22:00 Fosta mea iubire
23:45 Sub Acoperire (R)
SUA, Acțiune
01:45 Albumul Național (R)
03:30 Vouă (R)
04:00 Baronii (R)
Romania, Comedie

de văzut



CONTAGION. PERICOL NEVĂZUT

HBO. ora 20,00, dramă, SF, thriller, 2011, SUA

❶ **Cu:** Matt Damon, Marion Cotillard, Kate Winslet, Laurence Fishburne, Gwyneth Paltrow

❷ **Titlu original:** Contagion
Filmul prezintă omenirea din nou în pericol de extincție. Apariția unui virus cumplit, care se răspândește cu o viteză fulminantă și are puterea de a ucide în câteva zile, stârnește groază peste tot în lume. Comunitatea medicală mondială este depășită de situație și, pe lângă faptul că oamenii de știință nu reușesc să găsească un antidot, ei nu pot opri nici starea de panică iscată în urma deceselor. În tot acest timp, oamenii de rând încearcă și ei să găsească o cale de supraviețuire, într-o societate distrusă de cumplita molimă.



ȘOFERUL DOAMNEI DAISY

TVR 2. ora 20,10, dramă, 1989, SUA

❶ **Cu:** Morgan Freeman, Jessica Tandy

❷ **Titlu original:** Driving Miss Daisy
Ajunsă la vârsta senectuții, o văduvă din Atlanta nu-și mai poate conduce mașina, așa că fiul ei îi angajează un șofer. În Sudul Statelor Unite al anilor '50, relația dintre bătrâna albă și șoferul de culoare nu poate fi decât anevoioasă. Treptat, între cei doi, se naște un sentiment de simpatie care îi ajută să depășească barierele și prejudecățile rasiale. Filmul acoperă mai mult de 20 de ani din viața „împreună” a celor doi.

hbo

07:35 Stan și Ollie
Marea Britanie, Canada, SUA, Biografic, Comedie
09:15 Omul-Păianjen:
În lumea păianjenului
SUA, Acțiune, Animație
11:10 Cold Mountain
SUA, Dramă, Război
13:45 TAG: Dă-o mai departe
SUA, Comedie
15:25 Aquaman
Australia, SUA, Acțiune
17:50 Animale fantastice și unde le poți găsi
Marea Britanie, SUA, Aventuri, Familie
20:00 Contagion: Pericol nevăzut
SUA, Dramă, SF, Thriller
21:45 Zombieland: Rundă dublă
SUA, Acțiune, Comedie, Horror
23:25 2 pistoale
SUA, Acțiune, Crimă, Dramă, Thriller
01:15 Share
SUA, Thriller

kanal D

07:30 Pastila de răs
08:00 Teleshopping
08:45 Teo Show (R)
11:00 Sport, dietă și o vedetă
11:30 Teleshopping
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului (R)
15:00 ROventura
16:00 Puterea dragostei
18:00 Știrile Kanal D
19:00 Puterea dragostei
20:00 Se strigă darul
22:00 Crime pe ritm de rock



SUA, Crimă, Mister, Thriller

23:45 Știrile Kanal D (R)
01:00 ROventura (R)
01:45 Puterea dragostei (R)
04:30 În căutarea adevărului (R)

tvr 2

07:00 Teleshopping
07:30 România...în bucate (R)
08:00 România...în bucate (R)
08:30 Generația Fit
09:00 Armăsarul sălbatic
Australia, Animație, Aventuri
10:00 Mic dejun cu un campion
11:00 D'ale lu' Mitică (R)
12:00 Descălecați în Carpați
12:30 Cap compas
13:00 Gala Umorului (R)
14:00 Gala Umorului (R)
15:00 Femei de 10, bărbați de 10
16:00 Femei de 10, bărbați de 10
17:00 Zile cu stil
17:30 MotorVlog
18:00 Memorialul Durerii
18:53 Sport
19:00 Telejurnal TVR 2
19:35 E vremea ta!
20:10 Șoferul Doamnei Daisy
SUA, Dramă
22:10 În apărarea fiului
Italia, Dramă
23:45 MotorVlog (R)

diva

08:00 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
08:55 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
09:50 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
10:45 Premisa unui dezastru
Canada, Dramă, Mister
11:40 Premisa unui dezastru
Canada, Dramă, Mister
12:35 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
13:30 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
14:25 Paris, vin și dragoste
Dramă, Romantic
16:15 Legile misterelor:
Crimă la conferință
Crimă, Mister
18:05 Misterele Aurorii
Teagarden: Enigma craniului
Canada, Crimă, Dramă
20:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă
01:00 Clubul mamelor rele
Dramă

pro 2

07:45 Iubire ca în filme (R)
Romania, Dramă
09:15 Camera 309 (R)
Turcia, Comedie, Romantic
10:15 Regina nopții (R)
Turcia, Acțiune, Dramă
11:45 Putin sunt și al tau (R)
Romantic
13:45 Teleshopping
14:00 Inima nu cere voie (R)
Mexic, Dramă
15:00 Camera 309 (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Tânăr și Neliniștit
SUA, Dramă
17:00 Dincolo de noi
India, Dramă
18:00 Inima nu cere voie
Mexic, Dramă
19:00 Putin sunt și al tau
Romantic
21:00 Camera 309
Turcia, Comedie, Romantic
22:00 Regina nopții
Turcia, Acțiune, Dramă
23:00 Iubire ca în filme
Romania, Dramă,

axn

07:05 Prietenie cu folos
SUA, Comedie, Romantic
09:15 O iubire neplanificată
Marea Britanie, Franta, Comedie, Dramă, Romantic
11:00 Drinking Buddies
SUA, Comedie, Dramă
12:50 Adevărul gol-goluț
SUA, Comedie, Romantic
14:45 Un alt Karate Kid
SUA, Acțiune, Comedie, Dramă
16:55 Primul Contact
SUA, Dramă, Mister, SF, Thriller
19:15 Hancock
SUA, Acțiune, Fantastic
21:00 1.000 post Terra
SUA, Acțiune, Aventuri, SF
22:55 Into the Dark
SUA, Horror, Thriller
00:50 N-am uitat ce-ai făcut
astă-vară
SUA, Horror, Mister, Thriller
02:35 Hancock
SUA, Acțiune, Fantastic

national geo

07:00 Doctor Pol
07:45 Doctor Pol
08:30 Supermașini
09:15 Supermașini
10:00 Mașina imposibilă
10:50 Știința prostiei
11:15 Știința prostiei
12:00 Paradisul rechinilor
12:50 Cocos
13:40 Rechinul Nicole
14:30 Ciudățeni de rechin
15:15 Gordon Ramsay
16:10 Gordon Ramsay
Vedete în sălbăcie, cu Bear Grylls
18:00 Vedete în sălbăcie, cu Bear Grylls
19:00 Supraviețuitorul
20:00 Drumul de fier al mătășii
20:30 Drumul de fier al mătășii
21:00 Legea dicatorului
22:00 Traficanți pe aeroport
23:00 Fidel Castro
00:00 Supraviețuitorul
01:00 Drumul de fier al mătășii
01:30 Drumul de fier al mătășii
02:00 Legea dicatorului

DUMINICĂ

5 IULIE 2020

de văzut

TERMINATOR.
DESTIN
ÎNTUNECAT**HBO.** ora 21,45, acțiune,
aventuri, SF, 2019, SUA

❶ **Cu:** Mackenzie Davis, Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Natalia Reyes, Gabriel Luna

❷ **Titlu original:** Terminator: Dark Fate

Au trecut mai mult de două decenii de când Sarah Connor a împiedicat ca Ziua Judecății să aibă loc, a schimbat viitorul și a rescris soarta rasei umane. Dani Ramos trăiește o viață simplă în Mexico City, împreună cu fratele ei și cu tatăl lor, când un nou Terminator extrem de avansat și mortal - un Rev-9 - călătorește în timp pentru a o vâna și a o ucide. Supraviețuirea lui Dani va depinde de unirea forțelor ei cu doi războinici.

A FOST ODATĂ
ÎN MEXIC -
DESPERADO 2**PRO TV.** ora 22,15, acțiune,
aventuri, thriller, western, 2003, SUA

❶ **Cu:** Antonio Banderas, Salma Hayek, Johnny Depp

❷ **Titlu original:** Once Upon a Time in Mexico

O aventură pe fundalul unei revoluții, în vremuri de război și lăcomie atroce. Rănit, hăituit și înspăimântat de o tragedie, El Mariachi s-a retras în liniște, departe de lume. E forțat să iasă din ascunzătoare atunci când Sands, un agent CIA corupt, îl recrutează pentru a dejuca un complot ce-l vizează pe președintele Mexicului.

tvr 1

07:00 Universul credinței
09:00 M.A.I. aproape de tine
09:30 Pro patria
10:00 În grădina Danei
10:35 Viața satului
11:50 Minutul de agricultură
12:00 Viața satului
13:00 Ediție specială
13:10 Tezaur folcloric
14:00 Telegurnal
14:30 Politică și delicatețuri
15:30 Il Luce
Romania, Documentar
16:30 Breaking fake news
17:00 România construită
18:00 Exclusiv în România
18:45 Momentart
19:00 Istorii ascunse
19:30 Discover Romania
19:45 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telegurnal
21:00 Vedeta populară
22:00 Vedeta populară
23:00 Garantat 100%
00:00 Replay
01:00 Teleenciclopedia (R)

hbo

07:05 Regatul de Gheață.
Sărbători cu Olaf
SUA, Animație, Scurt metraj
07:30 Regatul de gheață
SUA, Animație, Aventuri
09:10 Regatul de gheață II
SUA, Animație, Aventuri, Comedie, Familie, Fantastic
10:55 Povestea jucărilor 4
SUA, Animație, Aventuri
12:35 Frumoasa și Bestia
SUA, Crimă, Dramă
14:40 Regele Leu
SUA, Animație, Aventuri
16:35 Cartea Junglei
SUA, Aventuri, Dramă, Fantastic
18:20 Regatul de gheață
SUA, Animație, Aventuri
20:00 Regatul de gheață II
SUA, Animație, Aventuri, Comedie, Familie, Fantastic
21:45 Terminator: Destin
întunecat
SUA, Acțiune, Aventuri, SF
23:55 Perry Mason
SUA, Crimă, Dramă

kanal D

07:30 Sport, dietă și o vedetă (R)
08:00 Teleshopping
08:45 Theo Show (R)
10:30 ROventura (R)
11:30 Teleshopping
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului (R)
14:30 Asta-i România!
16:00 Puterea dragostei
18:00 Știrile Kanal D
19:00 Puterea dragostei
20:00 Roata norocului
22:00 Moldovenii

*Romania, Comedie*

23:30 Asta-i România! (R)
01:00 Știrile Kanal D
02:00 Puterea dragostei (R)
04:30 În căutarea adevărului
06:00 Teleshopping
06:30 Pastila de râs (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:00 Fraierul (R)
SUA, Comedie, Romantic
12:00 Omul-Păianjen (R)
SUA, Acțiune, Aventuri
14:30 Excursie cu surprize
SUA, Aventuri, Comedie, Familie
16:30 Cronicile din Narnia:
Călătorie pe mare
cu Zori-de-Zi
Marea Britanie, Aventuri, Familie, Fantastic
19:00 Știrile Pro Tv
20:00 Riddick
SUA, Acțiune, SF, Thriller
22:15 A fost odată în Mexic -
Desperado 2
SUA, Acțiune, Aventuri, Thriller, Western
00:15 Sherlock Holmes: Jocul
umbrelor (R)
SUA, Acțiune, Mister
02:30 Cronicile din Narnia:
Călătorie pe mare
cu Zori-de-Zi (R)
Marea Britanie, Aventuri

tvr 2

07:00 Teleshopping
07:30 România... în bucate (R)
08:00 România... în bucate (R)
08:30 Descălecați în Carpați (R)
09:00 Ferma
10:00 Pescar hoinar
10:30 Repere sacre
11:30 Natură și aventură
12:00 Generația Fit (R)
12:30 Sănătate cu de toate
13:10 Tudor
Romania, Dramă, Istoric
14:55 Filler
15:00 Drag de Romania mea!
16:00 Drag de Romania mea!
17:00 D'ale lu' Mitică
18:00 Reteaua de idoli
18:53 Sport
19:00 Telegurnal TVR 2
19:35 E vremea ta!
20:10 Tudor
Romania, Dramă, Istoric
21:45 Discover Romania
22:10 Măcelarul
Dramă, Thriller
00:00 Natură și aventură (R)
00:30 Pescar hoinar (R)

diva

07:45 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
08:40 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
09:35 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
10:30 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
11:25 Camera de gardă
SUA, Dramă
12:20 Misterele Aurorei
Teagarden:
Enigma craniului
Canada, Crimă, Dramă
14:10 Legile misterelor:
Crimă la conferință
Crimă, Mister
16:00 Anotimpul dragostei
Dramă, Romantic
18:00 Iubitul meu, prințul
Comedie, Romantic
20:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
21:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
22:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister

antena 1

07:00 Observator
09:30 Minionii
SUA, Animație, Comedie, Familie
11:15 Pistruiatul 2 - Ascunzișuri
Romania, Aventuri
13:00 Observator
14:00 Chefi la cuțite (R)
17:00 Jurământul
Turcia
19:00 Observator
20:00 Chefi la cuțite
23:00 Cum să fii amant' la femei

SUA, Comedie
01:00 Ziaua Independenței (R)
SUA, Acțiune, SF, Thriller
04:00 Un gigolo de doi bani (R)
SUA, Comedie

pro 2

07:45 Iubire ca în filme (R)
Romania, Dramă, Romantic
09:15 Camera 309 (R)
Turcia, Comedie, Romantic
10:15 Regina noptii (R)
Turcia, Acțiune, Dramă
11:45 Putin sunt si al tau (R)
Romantic
13:45 Teleshopping
14:00 Inima nu cere voie (R)
Mexic, Dramă
15:00 Camera 309 (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Tânăr și Nelinistit
SUA, Dramă
17:00 Dincolo de noi
India, Dramă
18:00 Inima nu cere voie
Mexic, Dramă
19:00 Putin sunt si al tau
Romantic
21:00 Camera 309
Turcia, Comedie, Romantic
22:00 Regina noptii
Turcia, Acțiune, Dramă
23:00 Iubire ca în filme
Romania, Dramă, Romantic

axn

07:00 AXN Insider -
Polițiști fără frontiere
07:20 MacGyver
SUA, Acțiune, Aventuri
08:20 Hotel Transilvania
SUA, Animație, Aventuri
10:00 Îngerii lui Charlie:
În goană mare
SUA, Acțiune, Aventuri
12:10 Un alt Karate Kid
SUA, Acțiune, Comedie, Dramă
14:20 Viespea verde
SUA, Acțiune, Crimă, Thriller
16:40 Nu te pune cu Zohan
SUA, Acțiune, Comedie
18:55 2 pistoale
SUA, Acțiune, Crimă, Dramă, Thriller
21:00 Desperado
SUA, Acțiune, Crimă, Thriller
23:05 Cross Wars
SUA, Acțiune
01:05 Voi ști mereu ce ai făcut
astă-vară

național

07:15 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
08:15 Vouă (R)
08:30 Teleshopping
09:00 Tradiții de la bunica
10:45 Dumbra minunată (R)
Romania, Fantastic, Muzical
12:30 Stan si Bran - momente de
excepție (R)
13:00 Oprți timpul!
15:45 Stan si Bran - momente de
excepție
16:45 Iubire interzisă (R)
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Vise londoneze
India, Marea Britanie, Muzical
23:15 Oprți timpul! (R)
02:00 Albumul Național (R)
03:45 Vouă (R)
04:00 Baronii (R)
Romania, Comedie
05:00 Știri Național TV (R)
05:30 Baronii (R)
Romania, Comedie

prima

07:20 Camera de râs
08:10 Happy News
08:45 Casa: construcție și design
09:20 Teleshopping
10:30 Chef Dezbrăcatu'
11:00 Apel de urgență
12:00 Teleshopping
14:00 Atunci i-am condamnat
pe toți la moarte (R)
Romania, Dramă
16:00 Un surăs în plină vară
Romania, Comedie
18:00 Focus 18
19:00 Trăsniți
20:00 Schimb de mame
22:00 O idilă în mișcare
00:00 Am fost cândva soldați...
și tineri (R)
SUA, Dramă, Război
02:30 Schimb de mame (R)
04:30 Casa: construcție și design
(R)
05:00 Chef Dezbrăcatu' (R)
05:30 În bucătărie cu Horia Virlan
(R)
06:00 Focus (R)
06:50 Teleshopping

national geo

07:00 Templul uitat al incașilor
07:45 Supraviețuitorul
08:30 Inginerie de excepție
09:15 Demolatorii
09:35 Demolatorii
10:00 Extremele planetei
10:50 Fabrica de mâncare
11:15 Fabrica de mâncare
11:40 Fabrica de mâncare
12:05 Fabrica de mâncare
12:40 Ultimii lei
14:20 Orașe pierdute, cu Albert
Lin
15:15 Orașe pierdute, cu Albert
Lin
16:10 Dinastia Coreei de Nord
17:00 Dinastia Coreei de Nord
18:00 Dinastia Coreei de Nord
19:00 Dinastia Coreei de Nord
20:00 Comorile regilor maya
21:00 Comori pierdute ale
Egiptului
22:00 Comori pierdute ale
Egiptului
23:00 Regatul mumiiilor
00:00 Comori pierdute ale
Egiptului

6 IULIE 2020

LUNI

tvr 1

07:00 Telegenral matinal
09:00 Telegenral
10:00 Ca'n viață
11:00 Yanxi, palatul suspinelor (R)
China, Dramă, Istorio
12:30 Cronici Mediteraneene
13:00 Ediție specială
13:15 Discover Romania
13:30 Catherine-bucătar în Irlanda
14:00 Telegenral
14:55 Vorbește corect!
15:00 Maghiara de pe unu
17:00 Yanxi, palatul suspinelor
China, Dramă, Istorio
18:00 Exclusiv în România
18:50 Bibliotecarii
SUA, Aventuri
19:45 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telegenral
21:00 Seddulbahir: între zidurile mării
Turcia
22:10 Jocurile timpului
23:30 Telegenral
00:15 Bibliotecarii (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Ce spun românii
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Las fierbinți
Romania, Comedie
21:30 Nu te pune cu Zohan

SUA, Acțiune, Comedie
23:45 Știrile Pro Tv
00:15 Gardienii galaxiei (R)
SUA, Acțiune, Aventuri, SF
02:15 Las fierbinți (R)
Romania, Comedie
03:00 Vorbește lumea (R)

antena 1

07:00 Observator
08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa
16:00 Observator
17:00 Acces direct
19:00 Observator
20:30 Asia Express - Drumul elefantului
00:00 Observator
00:30 Xtra Night Show
01:30 Pistruiatul 2 - Ascunzișuri (R)

Romania, Aventuri
03:00 Asia Express - Drumul elefantului (R)
06:00 Observator

național

08:15 Vouă
08:30 Dragoste si ura (R)
Dramă, Romantic
09:30 Vise londoneze (R)
India, Marea Britanie, Muzical
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii
14:15 Vouă
14:30 Secretul măștii (R)
Coreea de Sud, Dramă
15:45 Vouă
16:15 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
17:15 Secretul măștii
Coreea de Sud, Dramă
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Dragoste si ura
Dramă, Romantic
21:00 Teroare la inaltime
SUA, Acțiune, Dramă
23:00 Iubire interzisă (R)
00:45 Fosta mea iubire (R)
02:30 Albumul Național

de văzut

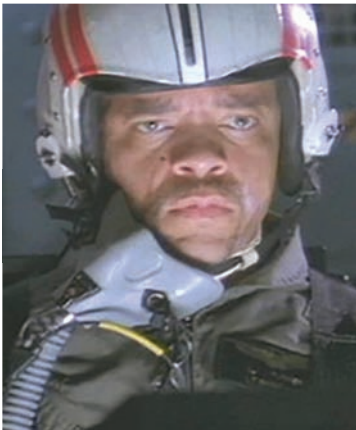


EA

HBO. ora 15,55, dramă, romantic, SF, 2013, SUA

❶ **Cu:** Scarlett Johansson, Joaquin Phoenix
❷ **Titlu original:** Her

Povestirea se petrece la Los Angeles, cândva în viitor. Theodore este un bărbat complex și sufletist, care își câștigă existența scriind scrisori personale pentru alți oameni. Cu inima frântă după un lung mariaj eșuat, el începe să fie interesat de un nou sistem de operare pe calculator, care răspunde la comenzi vocale și promite a fi extrem de intuitiv, devenind un fel de entitate de sine stătătoare. Când îl instalează, el este încântat să facă cunoștință cu "Samantha", o voce superbă de femeie, care pare a fi pătrunzătoare, sensibilă și surprinzător de simpatică. Pe măsură ce dorințele și nevoile lor cresc simultan, prietenia lor se adâncește transformându-se într-o dragoste reciprocă.



TEROARE
LA INALTIME

NAȚIONAL TV. ora 21.00, acțiune, dramă, 1999, SUA

❶ **Cu:** Costas Mandylor, Ice-T
❷ **Titlu original:** Stealth Fighter

După ce își însenează propria moarte, un fost pilot militar intră în slujba unui traficant de arme sud-american. Ulterior, reușește să fure un bombardier de la o bază militară americană, aflată în Filipine, cu care începe să atace diferite puncte strategice militare de pe glob.

hbo

07:25 Wigstock
SUA, Documentar
08:55 Aventurile lui Smallfoot
SUA, Animație, Comedie
10:30 Terminator:
Destin întunecat
SUA, Acțiune, Aventuri, SF
12:40 Gurul dragostei
SUA, Comedie, Romantic
14:10 Marea Aventură Lego 2
SUA, Australia, Danemarca, Canada, Acțiune, Animație
15:55 Ea
SUA, Dramă, Romantic, SF
18:00 Maleficent:
Suverana Răului
SUA, Aventuri, Familie
20:00 Perry Mason
SUA, Crimă, Dramă
21:00 Miliarde
SUA, Dramă
22:00 Dispărută fără urmă
SUA, Crimă, Dramă
23:55 Cum scăpăm de Coana Mare?
SUA, Comedie, Crimă

kanal D

07:30 Teleshopping
08:15 Pastila de răs
08:45 Teleshopping
09:15 Kosem

Turcia, Dramă, Istorio
11:00 Puterea dragostei
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Puterea dragostei
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Mă numesc Zuleyha
Turcia, Dramă
22:00 Cash Taxi
23:30 Știrile Kanal D (R)
00:30 Puterea dragostei (R)
03:00 Teo Show (R)
04:30 În căutarea adevărului (R)
06:00 Teleshopping (R)

tvr 2

07:00 Cele șase surori
08:00 Pașaport de România
09:00 Cireșarii
Romania, Aventuri
09:50 Filler
10:00 Câștigă România!
11:00 Iubire dincolo de timp (R)
Brazilia, Dramă, Romantic
12:00 Telegenral TVR 2
13:00 Cultura minorităților
13:30 Regatul Sălbatic
14:00 Pașaport de România (R)
15:00 Vlașinii
Romania, Dramă, Istorio
16:00 Iubire dincolo de timp
Brazilia, Dramă, Romantic
17:00 România...în bucate
17:40 Vara amintirilor
18:50 Sport
19:00 Telegenral TVR 2
19:35 E vremea ta!
20:00 Reteaua de idoli (R)
21:00 Primăverii
Romania
22:00 Câștigă România! (R)
23:00 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă

pro 2

07:45 Iubire ca în filme (R)
Romania, Dramă
09:15 Camera 309 (R)
Turcia, Comedie, Romantic
10:15 Regina nopții (R)
Turcia, Acțiune, Dramă
11:45 Putin sunt si al tau (R)
Romantic
14:00 Inima nu cere voie (R)
Mexic, Dramă
15:00 Camera 309 (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Tânăr și Neliniștit
SUA, Dramă
17:00 Dincolo de noi
India, Dramă
18:00 Inima nu cere voie
Mexic, Dramă
19:00 Putin sunt si al tau
Romantic
21:00 Camera 309
Turcia, Comedie, Romantic
22:00 Regina nopții
Turcia, Acțiune, Dramă, Romantic
23:00 Iubire ca în filme
Romania, Dramă

prima

07:20 O idilă în mișcare (R)
09:30 Teleshopping
10:00 Apel de urgență
11:00 Teleshopping
11:30 Cu lumea-n cap (R)
12:00 Teleshopping
14:00 Camera de răs
14:30 Teleshopping
15:05 Focus
16:00 Familia
Italia, Dramă
18:00 Focus 18
19:00 Trăsniți
Romania, Comedie
20:00 Răzbunarea tigrlui alb
Acțiune
22:00 Starea nației
23:00 Focus din inima României
23:30 Trăsniți (R)
Romania, Comedie
00:30 Răzbunarea tigrlui alb (R)
Acțiune
02:30 Cireașa de pe tort (R)
04:15 Cu lumea-n cap (R)
05:00 Nimeni nu-i perfect (R)
Romania, Comedie

national geo

07:00 Doctor Pol
07:45 Salvatori pe drumuri înghețate
08:30 Aurul din Yukon
09:15 La pescuit de ton
10:00 Doctor Pol
10:50 Special
11:45 Mare, mai mare, maxim
12:40 S.O.S. Mașini clasice
13:35 Dezastre în aer
14:30 Dezastre în aer
15:20 Fabrica de mâncare
15:45 Fabrica de mâncare
16:20 Știința prostiei
16:45 Știința prostiei
17:10 Doctor Pol
18:00 Doctor Pol
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Comori pierdute ale Egiptului
21:00 Oceanul pe uscat
22:00 Al Doilea Război Mondial
23:00 Al Doilea Război Mondial
00:00 Comori pierdute ale Egiptului
01:00 Oceanul pe uscat

axn

07:10 AXN Insider - Hannibal
07:40 Scorpion
08:35 Midnight, Texas
09:25 Midnight, Texas
10:20 Detectivile din L.A.
11:10 Povara adevărului
12:10 Cititorii de oase
13:05 Scorpion
13:55 S.W.A.T.
14:50 S.W.A.T.
15:45 Povara adevărului
16:35 Cititorii de oase
17:30 Scorpion
18:20 S.W.A.T.
19:15 S.W.A.T.
20:10 Detectivile din L.A.
21:05 Cititorii de oase
22:00 Cititorii de oase
22:55 Cititorii de oase
23:50 Seducătorul fără chip
SUA, Dramă, Thriller
01:55 Desperado
SUA, Acțiune, Crimă, Thriller
03:35 AXN Insider - Hannibal
04:00 Teleshop
06:00 Închiderea programului

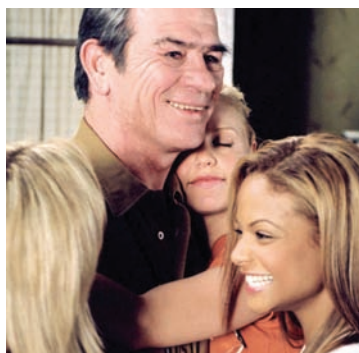
diva

07:00 Profesorul T
Belgia, Crimă, Dramă
08:00 Mireasă de Anul Nou
SUA, Comedie, Dramă
09:50 Camera de gardă
SUA, Dramă
10:45 Detaliul
Canada, Dramă
12:35 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă
14:25 Coincidență de Crăciun
Dramă, Familie
16:15 Încurcătură de Crăciun
Romantic
18:05 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă
19:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
20:00 Paris, vin și dragoste
Dramă, Romantic
22:00 Iubitul meu, prințul
Comedie, Romantic
00:00 Camera de gardă
SUA, Dramă
01:00 Detaliul
Canada, Dramă

MARTI

7 IULIE 2018

de văzut



POLIȚIST SUB ACOPERIRE

TV1000. ora 17,30, acțiune, comedie, 2005, SUA

❶ **Cu:** Vanessa Ferlito, Tommy Lee Jones, Paula Garcés, Monica Keena, Christina Milian, Cedric the Entertainer
❷ **Titlu original:** Man of the House

În momentul în care cinci majorete sunt martore la asasinarea unui informator, se impune o supraveghere permanentă a fetelor, pentru a nu deveni următoarele victime. Acum este momentul în care intră în scena locotenentul Roland Sharp, care pretinde că este asistentul antrenorului pentru a se infiltra în tabără. Dar aceste tinere petrecărețe vor numai să se distreze, Sharp descoperind că nu este o misiune ușoară să strunești și să păzești o gașcă de fete incontroabile.



PAUL, MARE POLIȚIST LA MALL 2

PRO TV. ora 21,30, acțiune, comedie, 2015, SUA

❶ **Cu:** Kevin James, Daniella Alonso, David Henrie, Raini Rodriguez
❷ **Titlu original:** Paul Blart. Mall Cop 2

După trăsnetele sale aventuri din primul film, doleanul agent de pază Paul Blart este gata să treacă la următorul nivel: o slujbă în Las Vegas, cel mai bine păzit oraș din lume. Angajat la un cazinou de lux, Paul va trebui să-și impresioneze șefii și noii colegi, dar marea provocare se va ivi atunci când o bandă de hoți va lua în vizor valoroasele obiecte de artă din clădire. Va reuși Paul să le deoace planurile?

tvr 1

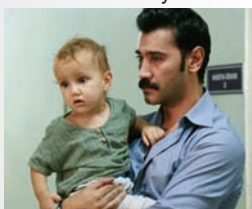
07:00 Telegenatinal
09:00 Telegenatinal
10:00 Ca'n viață
11:00 Yanxi, palatul suspinelor (R)
China, Dramă, Istoric
12:30 Cronici Mediteraneene
13:00 Ediție specială
13:15 Discover Romania
13:30 Catherine-bucătar in Irlanda
14:00 Telegenatinal
14:55 Vorbește corect!
15:00 Maghiara de pe unu
17:00 Yanxi, palatul suspinelor
China, Dramă, Istoric
18:00 Exclusiv în România
18:50 Bibliotecarii
SUA, Aventuri
19:45 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telegenatinal
21:00 Seddubahir: între zidurile mării
Turcia
22:10 Jocurile timpului
23:30 Telegenatinal
00:05 Bibliotecarii (R)

hbo

08:05 Marea Aventură Lego 2
SUA, Australia, Danemarca, Canada, Acțiune, Animație
09:50 Ea
SUA, Dramă, Romantic, SF
11:55 Maleficent:
Suverana Răului
SUA, Aventuri, Familie
13:55 Sper să mori data viitoare)
Ungaria, Comedie, Dramă
15:40 Șefi de coșmar 2
SUA, Comedie
17:30 Știrile săptămânii
cu John Oliver
SUA, Comedie
18:05 MEG: Confruntare
în adâncuri
SUA, Acțiune, Horror, SF
20:00 Ecaterina
Marea Britanie, Biografic
21:00 Pot să te distrug
Marea Britanie, SUA, Dramă
21:35 A fost odată la... Hollywood
Marea Britanie, SUA, Comedie, Dramă
00:15 Înruđiți
SUA, Acțiune, Crimă, SF

kanal D

07:30 Teleshopping
08:15 Pastila de răs
08:45 Teleshopping
09:15 Kosem
Turcia, Dramă, Istoric
11:00 Puterea dragostei
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Puterea dragostei
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Mă numesc Zuleyha



Turcia, Dramă
22:00 Roata norocului (R)
00:00 Știrile Kanal D (R)
01:00 Puterea dragostei (R)
03:45 În căutarea adevărului (R)
05:30 Pastila de răs (R)
06:00 Teleshopping (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Ce spun românii
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Las fierbinți
Romania, Comedie
21:30 Paul, mare polițist la mall 2
SUA, Acțiune, Comedie
23:30 Știrile Pro Tv
00:00 Riddick (R)



SUA, Acțiune, SF, Thriller
02:00 Las fierbinți (R)
Romania, Comedie
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Ce spun românii (R)

tvr 2

07:00 Cele șase surori
08:00 Pașaport de România
09:00 Cireșarii
Romania, Aventuri, Comedie
09:50 Filler
10:00 Câștigă România!
11:00 Iubire dincolo de timp (R)
Brazilia, Dramă, Romantic
12:00 Telegenatinal TVR 2
13:00 Cultura minorităților
13:30 Regatul Sălbatic
14:00 Pașaport de România (R)
14:55 Vlașinii
Romania, Dramă, Istoric
16:00 Iubire dincolo de timp
Brazilia, Dramă, Romantic
17:00 România... în bucate
17:40 Vara amintirilor
18:50 Sport
19:00 Telegenatinal TVR 2
19:35 E vremea ta!
20:00 D'ale lu' Mitică (R)
21:00 Destine ca-n filme
22:00 Câștigă România! (R)
23:00 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
23:55 Primăverii (R)

diva

08:00 Coincidență de Crăciun
Dramă, Familie
09:50 Camera de gardă
SUA, Dramă
10:45 Detaliul
Canada, Dramă
12:35 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
14:25 Clubul scrisorilor
de Crăciun
Dramă, Romantic
16:15 Crăciun la Pensiunea
Bramble
Dramă, Romantic
18:05 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
20:00 Misterele Aurorei
Teagarden:
Enigma craniului
Canada, Crimă, Dramă, Mister
22:00 Mireasă de Anul Nou
SUA, Comedie, Dramă
00:00 Camera de gardă
SUA, Dramă
01:00 Detaliul
Canada, Dramă

antena 1

07:00 Observator
08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa
16:00 Observator
17:00 Acces direct
19:00 Observator
20:30 Asia Express -
Drumul elefantului
00:00 Observator
00:30 Xtra Night Show
01:30 Dragoste de tată



Turcia, Comedie, Romantic
02:30 În puii mei
03:00 Asia Express - Drumul
elefantului (R)
06:00 Observator

pro 2

07:45 Iubire ca în filme (R)
Romania, Dramă, Romantic
09:15 Camera 309 (R)
Turcia, Comedie, Romantic
10:15 Regina nopții (R)
Turcia, Acțiune, Dramă
11:45 Putin sunt si al tau (R)
Romanic
14:00 Inima nu cere voie (R)
Mexic, Dramă
15:00 Camera 309 (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Tânăr și Nelinistit
SUA, Dramă
17:00 Dincolo de noi
India, Dramă
18:00 Inima nu cere voie
Mexic, Dramă
19:00 Putin sunt si al tau
Romanic
21:00 Camera 309
Turcia, Comedie, Romantic
22:00 Regina nopții
Turcia, Acțiune, Dramă, Romantic
23:00 Iubire ca în filme
Romania, Dramă, Romantic

axn

07:10 Test Drive
07:40 Scorpion
08:35 Midnight, Texas
09:30 Midnight, Texas
10:20 Detectivile din L.A.
11:10 Povara adevărului
12:10 Cititorii de oase
13:05 Scorpion
14:00 S.W.A.T.
14:55 S.W.A.T.
15:45 Povara adevărului
16:40 Cititorii de oase
17:30 Scorpion
18:20 S.W.A.T.
19:10 NCIS: Los Angeles
20:10 Detectivile din L.A.
21:05 StartUp
22:00 Recrutul
22:55 Zei Americani
00:05 Cross Wars
SUA, Acțiune
02:05 Into the Dark
SUA, Horror, Thriller
03:30 Lumea uimitorului Om-
Păianjen
04:00 Teleshop
06:00 Închiderea programului

național

08:15 Vouă
08:30 Tradiții de la bunica
09:45 Dragoste si ura (R)
Dramă, Romantic
10:45 Vouă
11:45 Baronii
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii
14:15 Vouă
14:30 Secretul măștii (R)
Coreea de Sud, Dramă
15:45 Vouă
16:15 Destine răătăcite (R)
India, Dramă
17:15 Secretul măștii
Coreea de Sud, Dramă
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine răătăcite
India, Dramă
20:00 Dragoste si ura
Dramă, Romantic
21:00 U.S. Seals 3: Misiune pe
tărâmul morții
SUA, Acțiune
23:00 Teroare la înaltime (R)
SUA, Acțiune, Dramă

prima

07:20 Familia (R)
Italia, Dramă
09:30 Teleshopping
10:00 Starea nației (R)
11:00 Teleshopping
11:30 Secrete de stil (R)
12:00 Teleshopping
14:00 Camera de răs (R)
14:30 Teleshopping
15:05 Focus
16:00 Familia
Italia, Dramă
18:00 Focus 18
19:00 Trăsniți
Romania, Comedie
20:00 Curierul
Marea Britanie, SUA, Acțiune, Dramă, Thriller
22:00 Starea nației
23:00 Focus din inima României
23:30 Trăsniți (R)
Romania, Comedie
00:30 Curierul (R)
Marea Britanie, SUA, Acțiune, Dramă, Thriller
02:30 Cireașa de pe tort (R)
04:15 Secrete de stil (R)

national geo

07:00 Doctor Pol
07:45 Salvatori pe drumuri
înghețate
08:30 Aurul din Yukon
09:15 La pescuit de ton
10:00 Doctor Pol
10:50 Tragedia Challenger
11:45 Mare, mai mare, maxim
12:40 S.O.S. Mașini clasice
13:35 Dezastre în aer
14:30 Dezastre în aer
15:20 Fabrica de mâncare
15:45 Fabrica de mâncare
16:20 Știința prostiei
16:45 Știința prostiei
17:10 Doctor Pol
18:00 Doctor Pol
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Minuni ingineresti
21:00 Demolatorii
21:30 Demolatorii
22:00 Inginerie de excepție
23:00 Cosmos
00:00 Minuni ingineresti
01:00 Demolatorii
01:30 Demolatorii

8 IULIE 2020

MIERCURI

tvr 1

07:00 Telegiurnal matinal
09:00 Telegiurnal
10:00 Ca'n viață
11:00 Yanxi, palatul suspinelor
12:30 Cronici Mediteraneene
13:00 Ediție specială
13:15 Discover Romania
13:30 Catherine-bucătar în Irlanda
14:00 Telegiurnal
14:55 Vorbește corect!
15:00 Conviețuiri
17:00 Yanxi, palatul suspinelor
18:00 Exclusiv în România
18:50 Bibliotecarii
SUA, *Aventuri*
19:45 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telegiurnal
21:00 Seddulahir: între zidurile mării
Turcia
22:10 Jocurile timpului
23:30 Telegiurnal
00:15 Bibliotecarii (R)
SUA, *Aventuri*
01:05 Jocurile timpului (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Ce spun românii
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Las fierbinți
Romania, *Comedie*
21:30 Misiune în forță



SUA, *Acțiune, Thriller*
23:45 Știrile Pro Tv
00:15 Fata din tren
SUA, *Mister, Thriller*
02:15 Lecții de viață (R)
03:00 Vorbește lumea (R)

antena 1

07:00 Observator
08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa
16:00 Observator
17:00 Acces direct
19:00 Observator
20:30 Asia Express -



Drumul elefantului
23:45 Observator
00:15 Xtra Night Show
01:00 Observator (R)
02:00 Acces direct (R)
03:30 Asia Express - Drumul elefantului (R)
06:00 Observator

național

08:15 Vouă
08:30 Tradiții de la bunica
09:45 Dragoste si ura (R)
10:45 Vouă
11:45 Baronii
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii
14:15 Vouă
14:30 Secretul măștii (R)
Coreea de Sud, *Dramă*
15:45 Vouă
16:15 Destine rătăcite (R)
India, *Dramă*
17:15 Secretul măștii
Coreea de Sud, *Dramă*
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
20:00 Asasinul
SUA, *Crimă, Dramă, Thriller*
22:00 Kickboxer 5: Ultima război
SUA, *Acțiune, Dramă*
00:00 U.S. Seals 3: Misiune pe tărâmul morții (R)
02:00 Albumul Național

de văzut



ASASINUL

NAȚIONAL TV. ora 20,00, dramă, thriller, 2006, SUA

❖ **Cu:** Morgan Freeman, John Cusack
❖ **Titlu original:** The Contract
Frank Cordell este un asasin plătit extrem de periculos, pe lista căruia se putea număra și președintele Statelor Unite. El este prins și, în curând, va trebui să dea socoteală pentru crimele sale, însă reușește să evadeze din custodia poliției luându-l ostatic pe fiul lui Ray Keene. Se spune că asasinii plătiți au și ei un cod al onoarei. Nici Cordell nu face excepție, iar când a fost arestat, el se afla în misiune. Profesionist desăvârșit, Cordell trebuie să-și ducă contractul până la capăt. Se pare însă că singurul om care îl poate opri este Keene, iar orice greșeală îi poate fi fatală...



DISPĂRUTELE

TV1000. ora 22,00, acțiune, dramă, western, 2003, SUA

❖ **Cu:** Tommy Lee Jones, Cate Blanchett, Evan Rachel Wood
❖ **Titlu original:** The Missing.
În secolul al-XIX-lea, în New Mexico, Samuel Jones se întoarce acasă, sperând că se va împăca cu fiica sa, Maggie, pe care a părăsit-o cu mulți ani în urmă... Tânăra nu este încântată de reparația tatălui ei și îl respinge... Lucrurile se schimbă, însă, după ce prietenul lui Maggie este ucis, iar fiica ei este răpită. Maggie îi cere ajutorul tatălui său pentru a porni pe urmele răpitorilor.

hbo

07:35 În căutarea lui Nemo
SUA, *Animație, Aventuri*
09:15 Șefi de coșmar 2
SUA, *Comedie*
11:00 MEG: Confruntare în adâncuri
SUA, *Acțiune, Horror, SF*
12:50 Fără onoare
SUA, *Marea Britanie, Aventuri, Război*
15:00 Păpușile Muppets
SUA, *Comedie, Familie*
16:45 La nebunie!
SUA, *Dramă, Romantic*
18:20 Regatul de gheață II
SUA, *Animație, Aventuri, Comedie, Familie*
20:00 Terminator: Destin întunecat
SUA, *Acțiune, Aventuri, SF*
22:10 Perry Mason
SUA, *Crimă, Dramă*
23:15 Scapă, dacă poți!
SUA, *Acțiune, Horror, Thriller*
00:55 Moșul cel rău
SUA, *Aventuri, Comedie*

kanal D

07:30 Teleshopping
08:15 Pastila de răs
08:45 Teleshopping
09:15 Kosem
Turcia, *Dramă, Istoric*
11:00 Puterea dragostei



12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Puterea dragostei
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Mă numesc Zuleyha
Turcia, *Dramă*
22:00 Cine-i Chefu'?
00:00 Știrile Kanal D (R)
01:00 Puterea dragostei (R)
03:45 În căutarea adevărului (R)
05:30 Pastila de răs (R)

tvr 2

07:00 Cele șase surori
08:00 Pașaport de România
09:00 Cireșarii
Romania, *Aventuri*
09:50 Filler
10:00 Câștigă România!
11:00 Iubire dincolo de timp (R)
Brazilia, *Dramă, Romantic*
12:00 Telegiurnal TVR 2
13:00 Cultura minorităților
13:30 Regatul Sălbatic
14:00 Pașaport de România (R)
15:00 Vlașinii
Romania, *Dramă, Istoric*
16:00 Iubire dincolo de timp
Brazilia, *Dramă, Romantic*
România... în bucate
17:00 Vara amintirilor
17:40 Sport
18:50 Sport
19:00 Telegiurnal TVR 2
19:35 E vremea ta!
20:10 Omul liniștit
SUA, *Dramă, Romantic*
22:35 Câștigă România! (R)
23:35 Anatomia lui Grey
SUA, *Comedie, Dramă, Romantic*

pro 2

07:45 Iubire ca în filme (R)
09:15 Camera 309 (R)
10:15 Regina nopții (R)
11:15 Teleshopping
11:45 Putin sunt si al tau (R)
14:00 Inima nu cere voie (R)
15:00 Camera 309 (R)
16:00 Tânăr și Neliniștit
SUA, *Dramă*
17:00 Dincolo de noi
India, *Dramă*
18:00 Inima nu cere voie
Mexic, *Dramă*
19:00 Putin sunt si al tau
Romantic
21:00 Camera 309
Turcia, *Comedie, Romantic*
22:00 Regina nopții
Turcia, *Acțiune, Dramă, Romantic*
23:00 Iubire ca în filme
Romania, *Dramă*
00:00 Putin sunt si al tau (R)
02:00 Iubire ca în filme (R)
Romania, *Dramă*
03:00 Dincolo de noi (R)
India, *Dramă*

axn

07:10 Test Drive
07:40 Scorpion
08:35 Cei bravi
09:25 Cei bravi
10:15 Detectivile din L.A.
11:10 Povara adevărului
12:05 Cititorii de oase
13:00 Scorpion
13:55 S.W.A.T.
14:50 NCIS: Los Angeles
15:45 Povara adevărului
16:35 Cititorii de oase
17:30 Scorpion
18:20 NCIS: Los Angeles
19:10 NCIS: Los Angeles
SUA, *Crimă, Dramă*
20:10 Detectivile din L.A.
SUA, *Acțiune, Comedie*
21:05 NCIS: Ancheta militară
SUA, *Acțiune, Crimă*
22:00 NCIS: Ancheta militară
22:50 NCIS: Los Angeles
SUA, *Crimă, Dramă*
23:45 NCIS: Los Angeles
00:35 NCIS: Ancheta militară
SUA, *Acțiune, Crimă*
01:35 NCIS: Ancheta militară

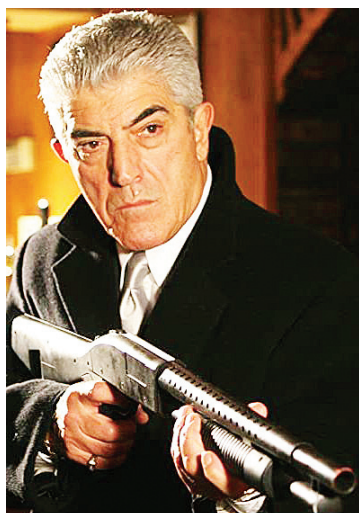
national geo

07:00 Doctor Pol
07:45 Salvatori pe drumuri înghețate
08:30 Aurul din Yukon
09:15 La pescuit de ton
10:00 Doctor Pol
10:50 Spre Lună
11:45 Mare, mai mare, maxim
12:40 S.O.S. Mașini clasice
13:35 De ce cad avioane
14:30 Dezastre în aer
15:20 Fabrica de mâncare
16:20 Știința prostiei
17:10 Doctor Pol
19:00 Fabrica de mâncare
20:00 Antarctica
21:00 Vulcanul de temut al Americii
22:00 Antarctica
23:00 Expediții nicăieri
00:00 Antarctica
01:00 Vulcanul de temut al Americii
02:00 Antarctica
02:45 Expediții nicăieri
03:30 Salvatori pe drumuri înghețate

JOI

9 IULIE 2020

de văzut

REGLARE
DE CONTURI**NAȚIONAL TV.** ora
21,00, acțiune, aventură, crimă, 2009,
SUA

❶ **Cu:** Frank Vincent, Kathrine Narducci, Armand Assante
❷ **Titlu original:** **Chicago Overcoat.** Calea unui asasin îmbătrânit se încrucișează cu aceea a unui detectiv cu reputația pătată de insuccese, când o ultimă lovitură a celui dintâi creează oportunitatea reglării unor conturi.

O LUPTĂ
PERSONALĂ 3.
FRONTUL
DE ACASĂ**PRO TV.** ora 21,30, acțiune,
2013, SUA

❶ **Cu:** Ashley Bell, Neal McDonough, Mike 'The Miz' Mizanin, Ben Cotton
❷ **Titlu original:** **The Marine 3. Homefront.** După o perioadă de pregătire militară sub toate formele posibile, inclusiv prin focul războiului, pușcașul marin Jake Carter se întoarce acasă pentru două săptămâni unde îl așteaptă cele două surori. Sora mai mică, Lilly, este răpită împreună cu prietenul ei în momentul în care sunt martorii unei crime comise de un grup de teroriști periculoși. Jake Carter va lua pe cont propriu rezolvarea acestei situații și salvarea surorii sale din mâinile teroriștilor.

tvr 1

07:00 Telejurnal matinal
09:00 Telejurnal
10:00 Ca'n viață
11:00 Yanxi, palatul suspinelor (R)
12:30 Cronici Mediteraneene
13:00 Ediție specială
13:15 Discover Romania
13:30 Catherine-bucătar în Irlanda
14:00 Telejurnal
14:55 Vorbește corect!
15:00 Akzente
17:00 Yanxi, palatul suspinelor
China, Dramă, Istoric
18:00 Exclusiv în România
18:50 Bibliotecarii
19:45 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telejurnal
21:00 Seddulbahir: între zidurile mării
Turcia
22:10 Jocurile timpului
23:30 Telejurnal
00:15 Bibliotecarii (R)
SUA, Aventuri
01:05 Jocurile timpului (R)

hbo

07:40 La nebulie!
SUA, Dramă, Romantic
09:10 Regatul de gheață II
SUA, Animație, Aventuri
10:50 Terminator: Destin întunecat
SUA, Acțiune, Aventuri, SF
13:00 Cinema, mon amour
Romania, Cehia
14:15 Tânăra adultă
SUA, Comedie, Dramă
15:50 Gurul dragostei
SUA, Comedie, Romantic
17:15 Unde ai dispărut, Bernadette?
SUA, Comedie, Dramă
19:05 Ecaterina
Australia, Marea Britanie, Biografic, Comedie, Dramă
20:00 Mama nepotrivită
21:30 Natalie Wood: ce rămâne în urmă
23:10 Axios
SUA, Documentar
23:45 De cealaltă parte a justiției
Canada, Acțiune, Crimă
02:20 Bun venit în junglă!

kanal D

07:30 Teleshopping
08:15 Pastila de răs
08:45 Teleshopping
09:15 Kosem
Turcia, Dramă, Istoric
11:00 Puterea dragostei
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Puterea dragostei
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Mă numesc Zuleyha
Turcia, Dramă
22:00 Patria mea esti tu
Turcia, Dramă, Istoric, Război, Romantic
23:30 Știrile Kanal D (R)
00:30 Puterea dragostei (R)
03:00 Teo Show (R)
04:30 În căutarea adevărului (R)
06:00 Teleshopping
06:30 Pastila de răs
06:45 Știrile Kanal D (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Ce spun românii
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Las fierbinți
Romania, Comedie
21:30 O luptă personală 3: Frontul de acasă
SUA, Acțiune
23:30 Știrile Pro Tv
00:00 Prima lovitură a lui Jackie Chan
Hong Kong, Acțiune, Aventuri, Comedie, Thriller
01:45 Las fierbinți (R)
Romania, Comedie
02:30 Arena bucătarilor (R)
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Ce spun românii (R)
06:00 Știrile Pro Tv

tvr 2

07:00 Cele șase surori
08:00 Pașaport de România
09:00 Cireșarii
09:50 Filler
10:00 Câștigă România!
11:00 Iubire dincolo de timp (R)
12:00 Telejurnal TVR 2
13:00 Cultura minorităților
13:30 Natură și aventură (R)
14:00 Pașaport de România (R)
15:00 Vlașinii
Romania, Dramă, Istoric
16:00 Iubire dincolo de timp
Brazilia, Dramă, Romantic
17:00 România...în bucate
17:40 Vara amintirilor
18:50 Sport
19:00 Telejurnal TVR 2
19:35 E vremea ta!
20:10 Un strop de noroc
Marea Britanie, Comedie
22:00 Câștigă România! (R)
23:00 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
23:55 Un strop de noroc (R)
Marea Britanie, Comedie
01:35 România...în bucate (R)

diva

08:00 Minunea de Crăciun
09:50 Camera de gardă
10:45 Detaliul
11:40 Detaliul
12:35 În mintea criminalului
13:30 În mintea criminalului
14:25 Borcănele de Crăciun
16:15 Un Crăciun nesfârșit
18:05 În mintea criminalului
19:00 În mintea criminalului
20:00 Premisa unui dezastru
Canada, Dramă, Mister, Thriller
21:00 Premisa unui dezastru
Canada, Dramă, Mister, Thriller
22:00 Iubitul meu, prințul
Comedie, Romantic
00:00 Camera de gardă
SUA, Dramă
01:00 Detaliul
Canada, Dramă
02:00 Borcănele de Crăciun
Dramă
04:00 Profesorul T
Belgia, Crimă, Dramă
05:00 Profesorul T

antena 1

07:00 Observator
08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa
16:00 Observator
17:00 Acces direct
19:00 Observator



20:30 Chefi la cuțite
23:45 Observator
00:15 Xtra Night Show
01:00 Observator (R)
02:00 Acces direct (R)
03:30 Chefi la cuțite (R)
06:00 Observator

pro 2

07:45 Iubire ca în filme (R)
09:00 Teleshopping
09:15 Camera 309 (R)
10:15 Regina noptii (R)
11:15 Teleshopping
11:45 Putin sunt si al tau (R)
13:45 Teleshopping
14:00 Inima nu cere voie (R)
15:00 Camera 309 (R)
16:00 Tânăr și Neliniștit
17:00 Dincolo de noi
18:00 Inima nu cere voie
19:00 Putin sunt si al tau
Romantic
21:00 Camera 309
Turcia, Comedie, Romantic
22:00 Regina noptii
Turcia, Acțiune, Dramă, Romantic
23:00 Iubire ca în filme
Romania, Dramă, Romantic
00:00 Putin sunt si al tau (R)
Romantic
02:00 Iubire ca în filme (R)
Romania, Dramă, Romantic
03:00 Dincolo de noi (R)
India, Dramă

axn

07:10 Test Drive
07:40 Scorpion
08:40 Cei bravi
09:30 Cei bravi
10:20 Detectivile din L.A.
11:15 Povara adevărului
12:10 Cititorii de oase
13:05 Scorpion
14:00 NCIS: Los Angeles
14:55 NCIS: Los Angeles
15:45 Povara adevărului
16:45 Cititorii de oase
17:35 Scorpion
18:20 NCIS: Los Angeles
19:10 NCIS: Los Angeles
SUA, Crimă, Dramă, Mister
20:10 Detectivile din L.A.
SUA, Acțiune, Comedie
21:05 Îngerii lui Charlie
SUA, Acțiune
22:00 Îngerii lui Charlie
22:50 Adevărul gol-goluț
SUA, Comedie, Romantic
00:45 Îngerii lui Charlie
SUA, Acțiune
01:40 Îngerii lui Charlie
02:20 Cititorii de oase

național

08:15 Vouă
08:30 Opriți timpul!
10:45 Vouă
11:45 Baronii
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii
14:15 Vouă
14:30 Secretul măștii (R)
Coreea de Sud, Dramă
15:45 Vouă
16:15 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
17:15 Secretul măștii
Coreea de Sud, Dramă
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Dragoste si ura
Dramă, Romantic
21:00 Reglare de conturi
SUA, Crimă
23:00 Asasinul (R)
SUA, Crimă, Dramă, Thriller
01:00 Poama acră
03:00 Albumul Național
04:45 Vouă

prima

07:20 Familia (R)
Italia, Dramă
09:30 Teleshopping
10:00 Starea nației (R)
11:00 Teleshopping
11:30 Casa: construcție și design
12:00 Teleshopping
14:00 Camera de răs
14:30 Teleshopping
15:05 Focus
16:00 Familia
Italia, Dramă
18:00 Focus 18
19:00 Trăsniți
Romania, Comedie
20:00 Răpirea fecioarelor
Romania, Aventuri
22:00 Starea nației
23:00 Focus din inima României
23:30 Trăsniți
Romania, Comedie
00:30 Împotriva Mafiei
Franta, Acțiune, Crimă, Dramă
02:30 Cireașa de pe tort (R)
04:15 Casa: construcție și design
05:00 Nimeni nu-i perfect (R)

national geo

07:00 Doctor Pol
07:45 Salvatori pe drumuri înghețate
08:30 Aurul din Yukon
09:15 La pescuit de ton
10:00 Doctor Pol
10:50 Un an în spațiu
11:45 Mare, mai mare, maxim
12:40 S.O.S. Mașini clasice
13:35 De ce cad avioane
14:30 Dezastre în aer
15:20 Fabrica de mâncare
15:45 Fabrica de mâncare
16:20 Știința prostiei
16:45 Știința prostiei
17:10 Doctor Pol
18:00 Doctor Pol
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Traficanți pe aeroport
21:00 De ce cad avioane
22:00 Supermașini din fier vechi
23:00 Supermașini
00:00 Traficanți pe aeroport
01:00 De ce cad avioane
02:00 Supermașini din fier vechi
02:45 Supermașini

CINEMA

PROIECT CINEMATOGRAFIC ● ANUNȚ



Film despre debutul pandemiei în Wuhan

● O producție despre începuturile actualei pandemii

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Un proiect cinematografic despre debutul pandemiei în Wuhan este scris și va fi regizat de Charles Randolph, cel care a mai semnat, între altele, „Bombshell” și care fost premiat cu Oscar pentru scenariul filmului „The Big Short”.

Fără a avea și un titlu, deocamdată, proiectul este produs de SK Global, după cum a anunțat, recent, compania, citează „The Hollywood Reporter”, conform news.ro. Filmul va reprezenta debutul regizoral al lui Charles Randolph. El va examina „săptămânile dramatice din China, când comunitatea medicală curajoasă se confruntă cu un virus misterios, care curând are să provoace o pandemie”.

„Charles ne poartă într-o dramă incitantă și revelatoare prin care trecem toți”, au spus John Penotti și Charlie Corwin de la SK Global. „Relatarea lui intensă și informațiile sunt în centrul acestei povești. Nu puteam fi mai mulțumiți că îi sprijinim viziunea și debutul regizoral”, au adăugat cei doi.

La rândul său, Randolph a transmis că, „pe măsură ce săpăm, povestea Wuhan devine mai bogată. Înseamnă ceva să lupti cu un monstru. Este altceva să lupti cu un monstru în întuneric”.

Filmele care l-au făcut cunoscut pe Charles Randolph

Proiectul va fi filmat în China și în alte părți ale lumii, cu echipe locale, anunță producătorii, care nu au dat încă prea multe detalii în acest sens.

Charles Randolph a mai scris „The Life of David Gale” (2003), regizat de Alan Parker, cu Kevin Spacey, Kate Winslet și Laura Linney în distribuție, „The Interpreter” (2005), regizat de Sydney Pollack, cu Nicole Kidman și Sean Penn, și „Love & Other Drugs” (2010), regizat de Edward Zwick, cu Jake Gyllenhaal și Anne Hathaway.

Pentru „The Big Short” (2015), a primit Oscarul pentru scenariul scris împreună cu regizorul Adam McKay. În România, filmul este cunoscut sub numele de „Brokerii apocalipsei”. Producția a primit comentarii elogioase din partea mării majorități a criticilor. La rândul său, „Bombshell”, despre scandalul sexual în care a fost implicat fostul președinte al Fox News, cu Charlize Theron, Nicole Kidman și Margot Robbie în distribuție, a fost lansat anul trecut. ●

Pe măsură ce săpăm (este vorba despre munca de documentare pentru scrierea scenariului filmului - n.r.), povestea Wuhan devine mai bogată. Înseamnă ceva să lupti cu un monstru. Este altceva să lupti cu un monstru în întuneric

CHARLES RANDOLPH
regizor



serial

Queen și Adam Lambert au lansat primul episod din „Lockumentary”

Queen și solistul american Adam Lambert au lansat primul episod din serialul „Lockumentary”, care prezintă momente petrecute în spatele scenei în timpul turneelor trupei britanice.

În primul episod, intitulat „Roadies in Lockdown”, este prezentat Andy Bews, stage show manager în producția de turneu Queen + Adam Lambert. Bews oferă informații despre munca lui, iar în cele cinci minute sunt incluse imagini din timpul probelor de sunet di-



naintea unor concerte susținute în Australia, Coreea de Sud și Japonia. „De fiecare dată când sunt în turneu cu Queen chiar mă simt bine. Este un turneu distractiv. Ei sunt oameni minunați, avem o echipă uimitoare și suntem înconjurați de mulți oameni draguți”, spune Bews. „Este o mașinărie cu adevărat bine unsă”.

Serialul, disponibil doar pe canalul de YouTube al trupei Queen, explorează rolul membrilor echipei aflate în turneu. ● R.B.

FILM PREMIERĂ



săptămâna
3 - 9 iulie 2020

03 **gastronomie**
Ce mănânci
în zilele călduroase
ca să te răcorești

05 **sexologie**
Cum îți menții vie
relația după
ce apar copiii

Viata
libera

weekend
magazin

www.viata-libera.ro

supliment gratuit al cotidianului **Viata libera**

MONDENA

Ce face zilnic Iulia Vântur în izolare în India

● Iulia Vântur a plecat în India și se bucură de succes la Bollywood

Iulia Vântur trăiește deja de cinci ani în India. În prezent, vedeta se află în izolare alături de Salman Khan, câțiva prieteni și membri ai familiei la casa de vacanță din Panvel a acestuia. Iată cu ce își ocupă timpul zi de zi!

Au trecut aproximativ cinci ani de când Iulia Vântur a plecat în India și se bucură de succes la Bollywood. Iar de trei luni și jumătate, stă în izolare. Nu singură, ci alături de Salman Khan, câțiva prieteni și membri ai familiei la casa de vacanță din Panvel a acestuia. Într-un interviu pentru Click.ro, Iulia Vântur a dezvăluit cum își petrece timpul zi de zi în izolare. Spune că

s-a bucurat inițial pentru că va avea în sfârșit timp să facă tot ce își dorește fără a fi presată de timp. Bucuria a durat însă cam două săptămâni, iar apoi vedeta a învățat să ia fiecare zi așa cum este. „Am învățat foarte multe despre mine în izolare”, spune Iulia.

„Zilele se scurg repede pentru că nu sunt singură în izolare. Fac cardio, sală, yoga, stretching, kickboxing. Merg cu bicicleta, fac echitație și destul de multă mișcare în aer liber. Sunt norocoasă că am rămas «blocată» la casa de vacanță. Unde mă bucur de natură, de aer curat și sunt mult mai ferită de pericolul de a contacta virusul”, a adăugat vedeta.

De asemenea, alocă timp orele de muzică, practică vocală și

rețelelor de socializare cu ajutorul cărora păstrează legătura cu fanii ei, dar și cu cei dragi din România.

„În izolare, zilele trec printr-o oarecare rutină: meditație, cafeaua de dimineață cu prietenii, cardio și gym. Fac antrenament cu Cristi Geamăn prin zoom, chiar dacă el e în România, iar eu în India. Dacă vrei, poți! Apoi prânz, lecția de canto, bicicletă sau yoga, stretching. Urmează masterclass-uri de actori, muzică, timp petrecut cu prietenii, întâlniri «prin telefon». Mai și muncesc în izolare: am dublat pentru filmul pe care l-am filmat în urmă cu 4 luni, în Londra „Leila & Manju”, am înregistrat câteva piese. Una dintre ele a fost compusă în aceeași frecvență cu cea a pământului, ca o rugăciune, în scop caritabil, pentru a strânge fonduri pentru familii nevoiașе. Am fost parte în diverse acțiuni umanitare, în special în această perioadă, când oamenii au fost în impas”, a mai dezvăluit Iulia Vântur. ● sursa agentia depresamondena.ro



Sunt norocoasă că am rămas «blocată» la casa de vacanță. Unde mă bucur de natură, de aer curat și sunt mult mai ferită de pericolul de a contacta virusul.

IULIA VÂNTUR
actriță