



MODIFICĂRI LA STADIONUL „OȚELUL“

FOTBAL. Eventuala promovare a Oțelului n-ar trebui să constituie deloc o problemă în ceea ce privește baza sportivă, având în vedere recondiționarea ce a avut loc în ultima vreme la arena din Țiglina, care sărbătorește 40 de ani de la inaugurare. » **pag. 10**

COTIDIAN INDEPENDENT / GALAȚI, ROMÂNIA / ANUL XXXIII, NR. 9892 / 20 PAGINI / 20 PAGINI SUPLIMENT TV GRATUIT / 3 LEI

DOI ANI PENTRU A FI SALVATĂ DE LA O IMINENTĂ DEMOLARE » **CLASARE /14**

„Casa cu margarete“, monument istoric

Galațiul se îmbogățește cu un nou monument istoric: clădirea veche de 120 de ani, de pe strada Nicolae Bălcescu nr. 17. Cu tencuiala căzută și balcoanele subrede, „Casa cu margarete“ - după cum o numește Asociația „Mila 80“ - aștepta să fie demolată în martie 2020, dar lucrările au fost sistate pentru că s-a declanșat procedura de clasare de urgență, potrivit dispozițiilor Legii privind protejarea monumentelor istorice. ● **Anca Melinte**



foto Marian Călestru

Primarul Ionuț Pucleanu, înlocuit de viceprimarul Enache timp de șase luni

Consilierii locali au decis ca timp de cel puțin șase luni Galațiul să fie condus de viceprimarul Sorin Enache, înlocuitorul de drept al primarului Ionuț Pucleanu. Motivul pentru care frăiele administrației locale vor fi preluate de un alt social-democrat este unul cât se poate de nobil.

Primarul Ionuț Pucleanu intră în concediu fără plată pentru a realiza o campanie de promovare a Galațiului și Brăilei, practic, a întregii zone de la Dunărea de Jos. Și nu oricum, ci din postura de voluntar în corpul diplomatic al Ministerului de Externe al României. ● **Anca Melinte** » **pag. 05**



08/09 diaspora Costel Cudălbeanu, un artist între două lumi

AN

meteo

26°
Deosebit de cald



valuta BNR

€4,94

\$4,45

Cursul de schimb valutar la data de 31.03.2022



03 eveniment
Bugetul Piețelor, votat din a doua încercare în Consiliul Local

04 eveniment
Modernizare finalizată pe axa Siderurgiștilor - 1 Decembrie 1918

14 comunitate
Magazine cu haine ieftine, lăsate fără marfă după percheziții

Toc

DĂNUȚ LUNGU
danut@viata-libera.ro

➤ Nu mai poate pleca Florinache în Statele Unite, că se adună mișei prin spatele său și-l coboară de pe soclu. La ora la care mă distrăm scriind despre această nebunie, Cîtu încă era prin aeroport sau în avion. Ori în vreun duty-free, să-i cumpere colegului de alianță, lui Marcelică Ciolacu, un cadou, ceva. Politica e damă de consumație, însă n-am surprins pe nimeni cu această remarcă.

➤ Hai, bă, nu te duci și tu în SUA, să te relaxezi, să-ți aduci aminte de tinerețe, să una, să alta? A, normal, să și discuți cu partenerul strategic. D-astea... Cam în acest fel par să fi jonglat cu persuasiunea ai săi din PNL. Făcut pachet și băgat la cală,

sinaxar

1.04.2022

➤ Sf. Cuv. Maria Egipteanca;
Sf. Mc. Gherontie

maxime



Încă puțin și vom vedea dacă UE se destramă ori se resetează

VASILE GHICA

➤ Echipa de serviciu
Responsabil ediție: Anca Spănu;
Corectura: Ramona Cotârlețeditorial
viața liberă

"Bubele" din Sănătate și pastilele cu iod

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

La brambureala din sistemul de Sănătate, cu destule "bube" deja la activ, s-a mai adăugat una: distribuția pastilelor cu iod, menite să ne ferească, întrucâtva, de o parte din efectele unui eventual accident nuclear.

Desigur, după cum se știe, această poveste a avut și un prolog, respectiv, episodul de panică în care farmaciile au fost luate cu asalt de oamenii speriați de eventualitatea unei escaladări nucleare a conflictului din Ucraina.

La momentul respectiv, Ministerul Sănătății a spus că

se rezolvă, vor fi pastile cu iod pentru toată lumea. Și, într-adevăr, fabrica de medicamente de la Iași a produs pastilele respective. La ce pare a nu se fi gândit nimeni la modul serios este cum faci să distribuie 30 de milioane de pastile cu iod la nivel național.

Fie și la un simplu calcul matematic, ideea că pastilele ar putea fi distribuite prin intermediul medicilor de familie pare a fi sortită eșecului. Asta doar dacă strategii din Sănătate n-au vreo soluție minune prin care 10.000 de oameni să poată distribui în timp util pastilele ce ar trebui să ajungă la segmentul pacienților de sub 40 de ani din cei 16 milioane pe care îi au pe liste. Pe acest sistem trec

vreo zece războaie nucleare până ajung pastilele cu iod la destinatari.

Una peste alta, această chestiune demonstrează, de fapt, cât de nepregătiți suntem în prezent, nu neapărat pentru un război, ci și pentru o situație de accident nuclear.

Singurul precedent la care putem să ne raportăm este cel al accidentului de la Cernobîl. Și atunci s-au distribuit populației pastile cu iod, dar nu (doar) la dispensar, ci prin intermediul cabinetelor medicale la nivel de întreprinderi, școli, instituții. Distribuția a mers pe verticală, ca într-un sistem piramidal, nu pe orizontală, așa cum pare mai degrabă să se încercă în prezent. Una este, de exemplu, ca pastilele să fie livrate la nivel

de întreprindere, unde știi exact câți angajați ai, ce necesități și îi ai ușor accesibili, alta este să pui un medic să distribuie – dacă se poate cât mai repede – pastilele respective unui segment social eterogen format din vreo 2.000 de persoane. Sigur, situația din 1986 nu e la fel ca cea de azi, dar ar putea fi, eventual, o sursă de inspirație.

Și ieri reprezentanții Ministerului Sănătății au discutat cu medicii de familie pe marginea acestei probleme. Din exterior privind, pare ciudat să se ajungă să se negocieze o astfel de chestiune, să se meargă pe "mica înțelegere" într-o chestiune de sănătate publică de o asemenea anvergură. Sau o fi valabilă vorba aia care spune că, în timpuri de război, scapă cine poate! ●

Ovidiu Amălinei

pe repede
înapoi

Mazilirea lui Florinache

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



ION ZIMBRU

nec plus ultra
SINGURA CALE

[DOSARELE XYZ]

(!) aceasta-i CALEA care duce tocmai când n-o să mai mângâi nici o stea, nici un pământ, n-o să auzi nici un ham-ham,/ nici un cri-cri la nici un geam, nu ai să vezi decât nimicul schiopătând (!)

(!) aceasta-i CALEA – și nu poți să te abați, nici să te-ntorci, nici să faci mas la ne/fărtați, nici să te faci (ni)(mi)(că)ieri,/ nici să rămâi, dar nici să pieri unde mai crezi(!) că tot mai sunt apropiați (!)

(!) aceasta-i CALEA dintre MAMĂ și NEANT, dintre ce crezi c-a fost și ce va fi constant, dintre-un bigbang și alt bigbang,/ taman atunci, taman la țanc, taman când totu-i chiar nimic determinașnt (!)

(!) aceasta-i CALEA – n-ai decât să crezi că poți afla-nceputul și sfârșitul unei roți – dreaptă sau strâmbă, cum o fi,/ roată de-o noapte sau de-o zi: totul e GRATIS și-ntr-o ROATĂ pentru TOȚI (!)

divina tragedia

MARIA (IX)

ION ZIMBRU
redactie@viata-libera.ro

Încet-încet, nemaipomenit de încet, începe să se vadă și să se audă cum se lasă seara următoare! Seara de duminică, adicătelea! Maria, încă în rochie de nuntă, se uită la mine și-mi spune că vrea să se îmbrace în rochia „civilă”! Și zice, ca și cum n-aș ști, că trebuie să se dezbrace, mai întâi! N-am nimic împotriva! Și mai zice, ca și cum n-aș ști, că nu trebuie să mă holbez când se dezbracă și se îmbracă! Iarăși nu am nimic împotriva! Mă duc mai încolo, pe Râpa Fasolei... și nu mă uit la Maria! Cred că se dezbracă frumos! Cred că se îmbracă frumos! Și mă întorc lângă ea când îmi spune că-i gata! E frumoasă, a naibii de

frumoasă-i Maria asta! Are o rochie de culoarea crizantemei! Niște mov închis, amestecat cu arămiu la fel de închis! Pe rochie, de la piept înspre poale, văd imprimate străzi în perspectivă, foarte multe străzi în perspectivă! Străzi care duc Nicăieri! Străzi care se întorc de Nicăieri! O stradă, mai mult alec decât stradă, se pierde-n decolteul provocator... unde, spre marea mea bucurie, dar și surprindere, văd cupa/ floarea de holbură, pe care i-am strecurat-o/dăruit-o ieri, în toiu! valsului, în toiu! fericirii, în toiu! amăgirii, în toiu! ne/prevăzutului! Mă roagă să întind palmele cu fața-nspire ochii săi! Le întind cum zice! Și zice: „Dumnezeule...câte amintiri frumoase citesc în podul palmelor tale! Ce scurtă ți-i

linia vieții! Și ce lungă ți-i linia iubirii! Te rog să-mi spui și tu ce vezi în palmele mele! Nu-i așa că și mie mi-i scurtă linia vieții? Nu-i așa că și mie mi-i lungă linia iubirii? În afară de asta, ce-mi mai poți ghici? Hai, te rog frumos, știu că te pricepi la chiromanție!”...Sigur că da! Mă uit în palmele-i mici și delicate și încep astfel: „stai liniștită, doamna mea de cruce!/ și fii atentă...iată: chiar de cade/ mărimea sa, (ne)totul, nu am frică,/ fiindcă am ferestre luminate/ cu zori din ochii tăi, cu manuscrite/ scânteii din toate gândurile tale,/ din somnuri, din visări și din iluzii/ umblate și-ascuțite prin deal-vale...!/ știi c-am strigat o lună pe lucarnă,/ să stea, s-o desenez, să am lumină! când cineva îmi suflă-n lumânare.../ și ochii tăi nu mai

au timp să vină!?!/ și înc-o dată, doamna mea de cruce,/ stai liniștită!...fii atentă...iată:/ chiar în secunda asta cum (ne)totul/ stă ca pe spini și huruie să cadă,/ și hohotește hăt în depărtare,/ scăpat din chei și socoteli divine.../ surăde infernal, dar nu mi-i teamă, deși-i aproape, cade lângă mine.../ fiindcă am ferestre luminate/ din ochii tăi trecuți prin lumânare/ și prin lucarnă... irisuri de negru,/ de cruce, de răspuns și de-ntrebare!?” Seara s-a lăsat de tot! Chiar se vede cum stă și tace lângă mine și lângă Maria! Încet-încet, Maria-și pierde conturul, cum și eu mi-l pierd tot la fel! Nu ne mai vedem! Nici seara nu ne/se mai vede! E noapte! Doamne, ce mă fac, oare, cu Maria? Și nici lemne de scară n-am chitit!... (Stai așa!) ●

DUPĂ O ȘEDINȚĂ-MARATON, O ȘEDINȚĂ DE ÎNDATĂ A CONSILIULUI LOCAL ● DECIZII

Bugetul Piețelor, votat din a doua încercare

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

După o ședință ordinară maraton - care a avut loc miercuri, 30 martie, și a durat aproape cinci ore, în care au fost supuse dezbaterii și aprobării 163 de proiecte de hotărâre - aleșii locali au fost convocați joi, 31 martie 2022, în ședință de îndată. Alte patru proiecte de hotărâre prin care se solicită finanțare în cadrul Planului Național de Redresare și Reziliență (PNRR) pentru renovarea unor unități de învățământ au fost votate.

La finalul ședinței ordinare de miercuri, 30 martie 2022, după ce au epuizat o ordine de zi record - 163 de proiecte de hotărâre - aleșii locali au primit vestea că joi, 31 martie 2022, de la ora 11,00, trebuie să se prezinte la o ședință extraordinară, convocată de îndată. Alte patru proiecte de hotărâre prin care se solicită finanțare în cadrul Planului Național de Redresare și Reziliență



(PNRR) pentru renovarea unor unități de învățământ au trebuit votate pentru că, alături de cele 47, aprobate miercuri, vor fi depuse astăzi, 1 aprilie 2022, pentru finanțare prin PNRR. Iar banii se alocă pe principiul „primul venit, primul servit”.

De asemenea, a revenit pe ordinea de zi și proiectul buge-

tului de venituri și cheltuieli, al societății Administrația Piețelor Agroalimentare, pentru anul 2022, care nu a fost aprobat în ședința de miercuri. Proiectul nu a suscitat discuții, așa cum s-a întâmplat, de pildă, la cel care viza noua organigramă a societății. Însă, a primit 11 voturi favorabile din partea PSD, șase voturi

„împotrivă” de la consilierii USR PLUS și PACT și șase abțineri din partea grupului PNL. Au fost doar 11 voturi „pentru” deoarece trei dintre consilierii locali PSD - Marcela Costea, Dumitru Poalelungi și Costel Gafton - nu au putut participa la vot din cauza funcțiilor deținute în conducerea societății.

Trebuie spus că, dintre bugetele societăților de interes local supuse aprobării la ședința de miercuri, 30 martie - SC Transurb, SC Industrial Parc și RA Administrația Zonei Libere - Piețele au fost singurele care nu au întrunit voturile necesare.

Bugetul Piețelor a fost votat cu 14 voturi favorabile, în ședința de joi. Documentele prevăd venituri totale de 24,34 milioane de lei și cheltuieli de 24,07 milioane de lei, cu un rezultat brut al anului de 271.000 de lei. Cheltuielile de natură salarială sunt de 9,6 milioane de lei, iar numărul de personal prognozat la finele anului este de 220. ● foto Marian Calestru

COVID-19

Aproape 140 de bolnavi, declarați vindecați într-o zi

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

Unu din zece gălățeni testați în ultimele 24 de ore a fost găsit infectat cu noul coronavirus. A mai fost raportat încă un deces în rândul persoanelor infectate, în timp ce numărul pacienților vindecați s-a apropiat de 140.

Potrivit Prefecturii Galați, dintre cei 599 de pacienți testați într-un interval de 24 de ore, 62 au fost declarați purtători ai virusului. Numărul total al celor infectați a ajuns astfel la 60.475. Joi, 31 martie, a mai fost raportat încă un deces în rândul persoanelor infectate. Astfel, numărul victimelor pan-

demiei a rămas de 1.837. Tot în intervalul precizat, au fost declarați vindecați 139 de pacienți aflați în evidență ca infectați cu noul coronavirus, ceea ce face ca totalul persoanelor depistate pozitiv și tratate să ajungă, în 24 de ore, la 58.349. În carantină instituționalizată nu se mai afla nicio persoană, conform

aceleiași raportări. În izolare la domiciliu erau 190 de gălățeni testați pozitiv, în creștere față de intervalul precedent, în timp ce în carantină la domiciliu nu se mai afla nicio persoană. În izolare instituționalizată se aflau 99 de bolnavi de COVID-19. De la începutul pandemiei, în Galați au fost efectuate 404.113 teste. ●

migrație

Alți 500 de refugiați au intrat în țară pe la Galați

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

Joi, 31 martie, Poliția de Frontieră Galați a raportat aproape peste 500 de cetățeni ucraineni care tranzitaseră granița prin cele două puncte din județ, cel mai mare flux, de 297 de persoane, înregistrându-se prin vama de la Galați, în timp ce pe la Oancea au intrat 258 de persoane. Astfel, 555 este numărul total de refugiați care au ajuns în ultimele 24 de ore în județul nostru. Menționăm că în Galați au mai ajuns pentru a fi cazați

și refugiați intrați în țară pe la Isaccea și Siret.

Oamenii sosiți în ultimele 24 de ore nu au cerut azil, anunță autoritățile gălățene, motiv pentru care nu au ajuns în Centrul pentru Refugiați, unde joi erau libere 257 de locuri. Cei mai mulți ucraineni se află în spațiile de cazare puse la dispoziție de autorități pentru refugiați aflați în tranzit. Astfel, joi, 31 martie, la blocul M11 erau 73 de refugiați. La Baza „Siderurgistul” erau 16 refugiați, pe cele 150 de locuri libere, la Centrul social comunitar Șendreni erau ocupate toate cele 30 de locuri disponibile,



la Căminele studențești erau ocupate 320 din cele 592 disponibile, iar la internatele și sălile de sport

erau ocupate 106 locuri din 412. La pensiuni și ONG-uri erau ocupate 108 locuri din 497. Tabăra mobilă de pe Stadionul „Dunărea”, cu 402 locuri, era în continuare goală. Reamintim faptul că la nivelul județului Galați a fost constituit un grup de lucru, cu program 24/24, care funcționează la nivelul Prefecturii. Toți cei care vor să ofere sprijin pentru cetățenii veniți din Ucraina (masă, cazare, alimente de bază, transport etc.) pot suna la numerele de telefon 0236460055 și 0790288000 sau pot trimite un e-mail pe adresa umanitar@prefecturagalati.ro. ●

Unde sunt amplasate radarele

TRAFIC. Astăzi, 1 aprilie, radarele vor fi amplasate, în municipiul Galați, pe străzile Oțelurilor, Traian și Drumul de Centură. Șoferii care au drum în județ vor fi monitorizați pe DN 25, în zona localităților Independen-

ța și Umbrărești, pe DN 24 D la Cuca, iar pe DN 26, în localitățile Vânători și Foltești. Pe DE 581, o autospecială cu radar va fi amplasată pe raza localității Berheci, iar pe DJ 251, la Slobozia Conachi și Matca. ● M. Constandache



CIRCULAȚIA TRAMVAIELOR, AFECTATĂ

TRANSPORT. Circulația tramvaielor pe traseul 7 a fost afectată, în cursul zilei de ieri, 31 martie 2022, de o avarie. Un tramvai fără pasageri stătea „părăsit” în stația de la Spitalul de Copii, iar alte două erau blocate în zona Stadionului „Oțelul”. La acel moment se intervenea pentru remedierea situației, la rețeaua de contact. SC Transurb SA ne-a transmis, la solicitarea noastră, că o defecțiune tehnică la rețeaua de contact a afectat circulația tramvaielor pe traseul 7 și estima că reparația poate dura aproximativ o oră. Reamintim că, începând de astăzi, 1 aprilie 2022, se va relua circulația tramvaielor pe traseul 39. În prima etapă, acestea vor circula de la capătul de traseu din Micro 19 până la Piața „H.M. Berthelot” (Micro 40) și retur. Transferul călătorilor pe segmentul Piața „H.M. Berthelot” (Micro 40) - Cimitirul Israelit și retur se va efectua cu autobuze, care vor circula cu o frecvență de 20 de minute, potrivit anunțului făcut de compania de transport public local. ● A.M.



INVESTIȚIE FINANȚATĂ DIN FONDURI EUROPENE ● PRIMĂRIE

Modernizare finalizată pe axa Siderurgiștilor - 1 Decembrie 1918

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

Printr-un comunicat de presă, Primăria municipiului Galați anunță finalizarea implementării proiectului de modernizare a străzilor Siderurgiștilor și 1 Decembrie 1918, finanțat prin Programul Operațional Regional 2014-2020. Conform datelor oficiale, perioada de implementare a fost 23.04.2019 - 31.03.2022, iar valoarea totală a proiectului este de 104.373.966 de lei, din care valoarea nerambursabilă din Fondul European de Dezvoltare Regională este de 76.183.986 de lei.



„Este unul dintre cele mai mari proiecte de infrastructură ce s-au derulat în orașul nostru în ultimii ani. Este o investiție de succes, prin care cele două artere importante ale orașului au fost aduse la noi standarde, grație unui proiect cu fonduri europene în valoare de peste 20 de milioane de euro. În continuare, se lucrează în cadrul unui alt proiect cu fonduri europene pentru modernizarea străzilor T. Vuia,

H. Coandă și G. Coșbuc, la finalul căruia vom avea o axă modernă de traversare a orașului de la nord la sud”, a declarat primarul Ionuț Pucleanu.

În cadrul proiectului „Modernizare linii tramvai și carosabil străzile Siderurgiștilor și 1 Decembrie 1918” este vorba despre „reabilitarea carosabilului (49.600 de metri pătrați), reabilitarea trotuarelor (17.500 de metri pătrați), realizarea de piste pen-

tru biciclete (7.250 metri pătrați), reabilitarea liniilor de tramvai (4.985 metri), arbori și arbuști (950), parcări (4.900 mp), amenajarea de spații verzi (13.000 mp), peroane călători (11), modernizare stații călători (18), amplasare rastele biciclete (6), bănci (60), coșuri de gunoi (180), noi stații de încărcare pentru mașini electrice (5). Lucrările au inclus și modernizarea iluminatului public și reabilitări de conducte”, transmi-

te Primăria. Beneficiari ai rezultatelor proiectului „Modernizare linii tramvai și carosabil străzile Siderurgiștilor și 1 Decembrie 1918” sunt atât persoanele care folosesc mijloacele de transport în comun în municipiul Galați, cât și persoanele care se deplasează pe jos sau cu bicicleta pe aceste străzi, precum și agenții economici din zona riverană și participanții la traficul, persoanele cu dizabilități. ●

VEGETAȚIE USCATĂ, ARSĂ LA MARGINEA ORAȘULUI

PERICOL. Incendiul violent, care a afectat o suprafață întinsă de teren acoperit cu vegetație uscată, a izbucnit miercuri după-amiază, lângă Cimitirul „Sf. Lazăr”, pe strada Constantin Levaditti. La fața locului au fost trimise să intervină trei echipaje de pompieri cu autospeciale de stingere. Focul risca să se extindă la o societate comercială din apropierea terenului, punând în pericol mai multe utilaje pentru construcții. Militarii au lichidat incendiul după aproape două ore de luptă cu flăcările. Potrivit ISU Galați, au fost afectate mai mult de trei hectare de vegetație uscată și a fost distrus de foc un bazin pentru material bituminos. Cauza incendiului urma să fie stabilită de către pompieri, în colaborare cu poliția. ● **Mariana Constandache**

GFG Alliance, ce include Liberty Galați, are un nou șef de investiții

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

GFG Alliance, din care face parte și Combinatul Siderurgic Liberty Galați, și-a consolidat echipa managerială, prin numirea lui Sandip Biswas (foto) în funcția de Group Chief Investment Officer.

Sandip va fi responsabil pentru obținerea unor performanțe comerciale și investiționale susținute și va avea un rol-cheie în realizarea planurilor de restructurare a creditelor și de transformare a grupului, arii în care are o expertiză îndelungată. De asemenea, Sandip va contribui la eforturile GFG de a deveni neutru din punct de vedere al emisiilor de carbon până în 2030 (CN30), având o experiență solidă în dez-



voltarea proiectelor de decarbonizare, se arată într-un comunicat de presă al GFG Alliance.

„Sandip este un lider de excepție în industria siderurgică la nivel mondial. Experiența profundă a lui Sandip ca strateg financiar și expertiza sa în proiecte majore de decarbonizare a industriei siderurgice vor fi esențiale pentru succesul nostru viitor, pe măsură ce grupul devine sustenabil pe termen lung”, a declarat Sanjeev Gupta, Președintele Executiv GFG Alliance.

Sandip Biswas vine în echipa managerială a GFG Alliance, după ce anterior a fost președinte al concernului siderurgic Tata Steel UK. De asemenea, Sandip a făcut parte din consiliile de administrație a importante companii multinaționale.

„Ascensiunea GFG și focusul său pe transformarea GREEN-STEEL plasează grupul într-o poziție unică în industria noastră. GFG are active excelente în întreaga lume, care performează excepțional și oferă o platformă solidă de dezvoltare. Următorii ani vor fi decisivi pentru grup, pe măsură ce acesta își finalizează planurile de restructurare și transformare, de aceea sunt încântat de oportunitatea unui rol-cheie în această călătorie, în special în misiunile noastre GREENSTEEL și CN30”, a declarat Sandip Biswas.

În cadrul GFG Alliance, Sandip „va contribui la întărirea legăturilor dintre industrie, societate și mediu, esențiale pentru îndeplinirea viziunii GFG de a crea un viitor sustenabil pentru industrie și societate”. ●

4,8196

franc elvețian

4,9466

euro

4,4508

dolar

275,4789

gram aur

VICEPRIMARUL SORIN ENACHE, LA CÂRMA ORAȘULUI PENTRU ȘASE LUNI ● DECIZIE

Primarul Ionuț Pucheanu, în misiune diplomatică de promovare a Galațiului



Foto: Marian Calestru

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

Timp de cel puțin șase luni, Galațiul va fi condus de viceprimarul Sorin Enache, înlocuitorul de drept al primarului Ionuț Pucheanu, așa cum au decis consilierii locali. Motivul pentru care frăiele administrației locale vor fi preluate de un alt social-democrat este unul cât se poate de nobil. Primarul Ionuț Pucheanu intră în concediu fără plată pentru a realiza o campanie de promovare a Galațiului și Brăilei, practic, a întregii zone de la Dunărea de Jos. Și nu oricum, ci din postura de voluntar în corpul diplomatic al Ministerului de Externe al României.

Așa cum ați putut afla din ziarul „Viața liberă”, prin Hotărârea Consiliului Local nr. 79 din 2022, primarul Ionuț Pucheanu a fost împuternicit să facă toate demersurile pentru ca Galațiul să devină stațiune turistică de interes național. Numai că o simplă hotărâre de Guvern prin care i se conferă orașului nostru acest prețios statut nu este suficientă pentru ca turiștii să dea năvală aici, iar afacerile din sfera ospitalității să înflorească inclusiv prin atragerea de fonduri europene.

Tot „Viața liberă” v-a informat că administrația locală lansase o

achiziție publică pentru o campanie de promovare a Galațiului, care să-i asigure vizibilitatea la nivel național și internațional, timp de un an. Se doreau: parteneriate cu cel puțin trei influenceri cu minimum 10.000 de urmăritori, realizarea unui video de prezentare a Galațiului cu durată de minimum 30 de minute, publicarea a cel puțin 50 de articole informative în presa online la nivel național și internațional, dar și colaborări cu jurnaliști internaționali dispuși să facă reclamă orașului.

Numai că, din păcate, achiziția de 700.000 de lei fără TVA a fost anulată pentru că toate ofertele primite au fost neconforme. În lipsa unei campanii serioase de promovare a Galațiului, care se dovedește o gazdă grijulie, generoasă, caldă și sufletistă cu refugiații ucraineni, intențiile frumoase ale administrației locale vor rămâne doar pe hârtie.

Arhitectul-șef - la Ministerul Dezvoltării, primarul - la Externe

În condițiile date, primarul Ionuț Pucheanu a decis să ia taurul de coarne, după un model deja patentat de arhitectul-șef al municipiului Galați, Dragoș Horia Buhociu. După cum v-am informat, în februarie, acesta a fost detașat, pe o perioadă limitată, la Ministerul Dezvoltării, unde ocupă funcția de director

și se ocupă de rezolvarea problemelor ce țin de Planul Național de Redresare și Reziliență.

Tot „detașat pe termen limitat” va fi și primarul Ionuț Pucheanu, doar că la Ministerul de Externe, unde va intra ca voluntar în corpul diplomatic al țării noastre. Edilul-șef și-a asumat misiunea de a face un periplu pe la cele mai importante ambasade și consulate ale României în străinătate, care îi vor înlesni întâlniri cu oficialități locale. Scopul este promovarea atracțiilor și oportunităților pe care le oferă Galațiul din toate punctele de vedere: turistic, economic, cultural... inclusiv al serviciilor de videochat.

Ce spune Ionuț Pucheanu

Edilul nostru, care și-a câștigat deja notorietatea la nivel național, fiind invitat adesea în emisiuni la posturi naționale de știri, precum Antena 3, este convins că persuasiunea sa, combinată cu șarmul personal și simțul umorului vor da roade: „M-am săturat să mi se reproșeze că nu am adus niciun investitor într-un mandat și jumătate de când sunt primar. Este imposibil ca acum să nu mă întorc cu măcar un investitor important la Galați. Am toată încrederea în Sorin (Enache n.r.) că îmi va ține locul și se va ocupa de administrație la fel de bine ca mine. Vreau să subliniez că nu este o vacanță, așa cum pare,

ci o misiune în care mă voi dedica trup și suflet, cu timpul și cu energia mea, promovării Galațiului. Țineți seama că nu voi fi plătit în această perioadă, voi sta departe de familia mea și de țară”, ne-a declarat edilul.

Inițial, potrivit surselor noastre, acesta ar fi vrut să se auto-suspende din funcție pe durata misiunii diplomatice, așa cum a făcut-o din funcția de director la Ecosal, când a devenit primar. Numai că legea nu îi permite. Prin urmare, a apelat la concediul fără plată, pentru șase luni.

Ce spune viceprimarul Sorin Enache

Emoționat, viceprimarul Sorin Enache ne-a dat asigurări că, în timpul misiunii diplomatice de voluntariat a primarului, va face tot ce depinde de el pentru ca orașul să meargă înainte, să atragă fonduri europene și guvernamentale, iar investițiile să continue și să se finalizeze cu succes și în termen. Gurile rele din oraș spun că totul e doar o repetiție generală pentru anul 2024. Atunci când Ionuț Pucheanu va îmbrățișa cariera diplomatică pe care și-o dorește cu ardoare în secret, iar Sorin Enache va prelua hăturile administrației locale, dar nu ca înlocuitor de drept al primarului. Asta rămâne însă de văzut... ● **Detalii în pagina 20**

Taxă turistică de intrare în cimitir

NOUȚATE. Pentru că a aderat la Asociația Cimitirelor Semnificative din Europa (Association of Significant Cemeteries in Europe), dar și la Ruta Culturală a Cimitirelor Europene (European Cemeteries Route), Primăria s-a văzut nevoită să impună o taxă turistică de vizitare a Cimitirului „Eternitatea”: 5 lei, echivalentul unui euro. A fost

votată de Consiliul Local odată cu tarifele de intrare la Plaja „Dunărea”. Taxa va trebui plătită de toate persoanele care intră în cimitir, inclusiv de cele care participă la înmormântări, mai puțin de către defunct. Ea va fi folosită pentru promovarea cimitirului ca parte fundamentală a patrimoniului umanității. **Detalii în pagina 20. ● A.M.**



www.viata-libera.ro Viața la zi

EVENT

PROIECT DE MODERNIZARE A PARCULUI VIVA

BETON! „Gata, îl betonează și pe acesta!”, este temerea gălățenilor care ne-au semnalat că Primăria municipiului Galați tocmai a lansat o achiziție publică pentru: studiu de fezabilitate, proiect tehnic și documentație de avizare a lucrărilor de intervenție, necesare obiectivului de investiții „Modernizare Parc Viva”. Valoarea estimată a contractului este de 70.000 de lei fără TVA, iar ofertele sunt așteptate până pe 14 aprilie 2022. Potrivit caietului de sarcini, autoritățile au ajuns la concluzia că parcul are nevoie musai de o piațetă, pentru a se armoniza cu „Centrul de granit al orașului”. Principala misiune a proiectanților va fi să găsească amplasamentul cel mai potrivit pentru zona dalată cu granit care urmează să găzduiască evenimente, iar una dintre opțiuni o reprezintă desființarea iazului cu peștișori, una dintre principalele atracții ale zonei de relaxare. Din cauza problemelor repetate apărute la podul de lemn, care a tot avut nevoie de reparații, autoritățile se gândesc să facă o economie, betonând zona. Totodată, afirmă că e discrepanța prea mare între spațiul verde și alei, prin urmare vor să „regleze” situația. Ar mai fi de spus că parcul a fost inaugurat pe 1 noiembrie 2013, deci se află în afara perioadei de garanție. Rămâne de văzut cum va arăta în final cel mai verde (încă) parc al Galațiului. **Detalii în pagina 20. ● A.M.**

AVIOANE
EUROFIGHTER
BRITANICE,
MISIUNI
ÎN ROMÂNIA

APĂRARE. Patru aeronave Eurofighter Typhoon ale Forțelor Aeriene Regale Britanice (RAF) au aterizat la Baza 57 Aeriană de la Mihail Kogălniceanu, județul Constanța, a anunțat, joi, Ministerul Apărării Naționale (MAPN). Detașamentul britanic, sosit miercuri, este format din aproximativ 150 de militari (piloți și personal tehnic) și aeronave Eurofighter Typhoon și va executa, împreună cu militarii Forțelor Aeriene Române, misiuni de Poliție Aeriană Întărită (Enhanced Air Policing) sub comandă NATO, în următoarele patru luni. Aceasta este cea de-a patra rotație la Mihail Kogălniceanu a Forțelor Aeriene Regale Britanice, după cele executate în 2017, 2018 și 2021. Misiunile de poliție aeriană, desfășurate în comun începând din anul 2017 și planificate în anul anterior dislocării detașamentelor, contribuie la dezvoltarea capacității de reacție și descurajare, precum și la consolidarea interoperabilității între Forțele Aeriene Române și cele aliate. ● **Ovidiu Amălinei**

PREMIERUL CIUCĂ, ÎNTÂLNIRE CU COMISARUL SCHMIT ● **CONSULTĂRI**

În România au intrat peste 620.000 de refugiați ucraineni

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Prim-ministrul Nicolae Ciucă s-a întâlnit, joi, la Palatul Victoria, cu Nicolas Schmit, comisarul european pentru locuri de muncă și drepturi sociale, context în care a subliniat nevoia țării noastre de a beneficia de solidaritatea europeană atât în privința gestionării fluxului de refugiați din Ucraina, cât și pentru a proteja economia românească și cetățenii de efectele crizelor multiple pe care le traversează.

Potrivit unui comunicat al Guvernului, în cadrul întrevederii, a fost analizat răspunsul Uniunii Europene la criza generată de agresiunea militară rusă din Ucraina.

„Cei peste 620.000 de refugiați care au intrat în România de la debutul conflictului, dintre care foarte mulți sunt copii, au beneficiat de sprijinul solidar al autorităților și societății civile, care au asigurat și continuă să asigure adăpost, hrană și servicii sociale integrate, inclusiv pentru accesul copiilor la educație. O atenție specială a fost acordată nevoii de sprijin pentru Republica Moldova, afectată de valul de refugiați, pe fondul problemelor economice cu care se confruntă, se arată în comunicat.

Totodată, premierul a prezentat strategia țării noastre de a-și dezvolta economia și de a-și asigura independența energetică, prin



intermediul folosirii energiei nucleare, dezvoltarea capacității de producere a energiei regenerabile și exploatarea noilor zăcămintele de gaze naturale off-shore, în paralel cu interconectarea cu sistemele de aprovizionare din Bulgaria și Grecia.

De asemenea, folosirea banilor europeni pentru modernizarea țării și crearea de noi locuri de muncă, într-o manieră integrată, care să reunească atât fondurile PNRR, precum și din Cadrul Financiar Multi-Anual, alături de programele alocate la nivel european pentru gesti-

onarea fluxurilor de refugiați, au fost menționate ca oportunități importante pentru manifestarea concretă a solidarității europene.

La rândul său, comisarul Nicolas Schmit a transmis mulțumiri României pentru reacția rapidă și eficientă la criza umanitară generată de conflictul din Ucraina, subliniind eficiența eforturilor de a-i primi pe cei peste o jumătate de milion de refugiați.

„O mențiune specială a fost remarcată în legătură cu sprijinul acordat copiilor ucraineni care au nevoie de acces la educație.

Oficialul european a transmis sprijinul Comisiei Europene pentru accesarea rapidă a fondurilor aflate deja la dispoziția statelor membre, acestea urmând a fi suplimentate cu noi resurse”, se spune în comunicat.

Nu în ultimul rând, în privința locurilor de muncă din România, comisarul european a remarcat rata mică a șomajului din țara noastră și calitatea dialogului social, arătând că sunt necesare investiții în sectorul digital și în educație, pentru creșterea nivelului de pregătire a forței de muncă. ●

situația pandemiei, la zi

Aproape 3.000 de noi cazuri de Covid-19

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Ministerul Sănătății a anunțat joi 2.972 de cazuri noi de COVID-19 înregistrate în ultimele 24 de ore, cu 611 mai puține decât în urmă cu o zi. Au fost raportate 21 de decese, șapte fiind din perioada anterioară. Cele mai multe cazuri de COVID-19 au fost înregistrate în București - 1.003 cazuri noi de COVID-19, Cluj - 318, Timiș - 246, Brașov - 136, Iași - 121, Ilfov - 120, Constanța - 111, Dolj 108, iar în celelalte județe

sunt sub 100 de cazuri. În unitățile sanitare de profil, numărul de persoane internate în secții cu COVID-19 era joi de 2.517, cu 70 mai puține față de ziua anterioară. De asemenea, la ATI sunt internate 403 persoane, cu 8 mai multe decât în ziua anterioară. Dintre cei 403 pacienți internați la ATI, 352 sunt nevaccinați. Din totalul pacienților internați, 159 sunt minori. Până joi, 65.015 persoane diagnosticate cu infecție cu SARS-CoV-2 au decedat. În intervalul 30.03.2022 (ora 10,00) - 31.03.2022 (ora 10,00)

au fost raportate de către INSP 21 de decese.

Din totalul celor decedați, 16 au fost nevaccinați și cinci vaccinați. Trei dintre pacienții vaccinați care au decedat aveau vârsta între 70-79 de ani, iar doi aveau peste 80 de ani. Toți pacienții vaccinați care au decedat prezentau comorbidități.

În ultimele 24 de ore, au fost efectuate 10.612 teste RT-PCR (5.939 în baza definiției de caz și a protocolului medical și 4.673 la cerere) și 21.573 de teste rapide antigenice. ●

Două tipuri de militari voluntari pentru Armată

PROIECT. Ministrul Apărării Naționale, Vasile Dîncu, a declarat joi, la Cluj, că ministerul său urmează să publice un proiect de lege care prevede două tipuri de voluntariat pentru militari. „Sunt bucuroși să lansăm în această perioadă și în viitor câteva oferte pentru a aduce voluntari în Armata Română,

în două variante, atât voluntari în rezervă, cât și stagiul militar voluntar. Va apărea într-o lege pe care o vom publica foarte repede. Vom încerca prin aceasta să înnoim, să aducem oameni tineri în armată și cred că devine atractivă cariera de militar”, a explicat Vasile Dîncu. ● **Ovidiu Amălinei**



duminică

Un spectacol cu priză la public

Comedia muzicală „Carmencita”, la Teatrul „Leonard”



► „Carmencita”, o comedie muzicală spumoasă, energică, plină de neprevăzut și de optimism

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Teatrul Național de Operă și Operetă „Nae Leonard” Galați a programat pentru duminică, 3 aprilie, de la ora 18,00, la cererea publicului, o nouă reprezentație a celei mai recente premiere a instituției gălățene de cultură. Este vorba despre comedia muzicală „Carmencita”, un spectacol în regia lui Cătălin Vasiliu, cu maestrul Nicolae Mantu la pupitrul dirijoral.

Acțiunea se petrece pe un vas de croazieră pe nume Carmencita, unde o mică trupă de artiști se pune la dispoziția unui șef mafiot. Acesta cere imperios, sub amenințarea armelor, să fie jucă

tă opera „Carmen”. Bineînțeles, demersul „sponsorului” agresiv nu este dezinteresat – el pregătește pentru premieră un atentat împotriva fostei sale soții, o melomană convinsă și un fan al operei „Carmen”.

Scriș pe structura celebrei „Carmen” de Prosper Mérimée, cu inserții din Michael Frayn, Shakespeare, Carlo Goldoni sau chiar din „Clanul sicilienilor”, textul este o comedie muzicală spumoasă, energică, plină de neprevăzut și de optimism.

„Genul de «teatru în teatru», succesor al unor scene shakespeariene și al commediei dell'arte, a atras întotdeauna, oferind posibilități multiple de interpretare, dar și un umor inevitabil, firesc, sănătos. Dar când avem de-a face cu opera în teatru, totul se amplifică

și se revarsă fără putința de a fi stăvilit. Inserarea într-o desfășurare dramatică dată, a unui libret, cu sau fără legătură cu cel dintâi, este și canavaua acestui spectacol”, se arată într-un comunicat al Teatrului „Nae Leonard”.

Din distribuție fac parte: Alexandru Tatu, Irina Popa, Mihail Anton, Mariana Pistică, Costel Donose, Cristina Ionașcu, Daniel Bordeiu, Andrei Ardeleanu, Ionuț Negrișanu, Paul Nedelcuță, Bianca Totolici, Andrei Antohi, Alexandru Macovei, Mihaela Grosu, Mihaela Godorozea și Valentina Iumen.

Scenografia este semnată de Ionuț Mitrofan, mișcarea scenică de Gabriela Gegea, regia tehnică îi aparține Iuliei Radu, iar suflor este Claudia Colceriu. Participă Orchestra de Revistă a Teatrului.

sâmbătă

Gălățenii sunt invitați la parada motocicliștilor

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

Uniți de aceeași pasiune, a motoarelor turate la maximum și a adrenalinei pe două roți, motocicliști din toată țara vor da startul sezonului moto 2022, sâmbătă, 2 aprilie, în cadrul unui eveniment în premieră. Galațiul și alte 31 de orașe vor găzdui, la aceeași oră, 11,00, evenimentul denumit „Wheels of Hope 22”, la care sunt



așteptați peste 80 de motocicliști din oraș și județ. Întâlnirea, care

va constitui de fapt startul primei curse oficiale a anului, va avea loc pe Faleza Superioară, la Elice, și va fi urmată de parcurgerea unui traseu, după cum urmează: strada Navelor - str. Domnească spre Statuie - str. Traian - str. Brăilei - Inelul de Rocardă - bdul G. Coșbuc - str. Aurel Vlaicu - bdul 1 Decembrie 1918 - bdul Siderurgiștilor - Inelul de Rocardă - str. Brăilei, Micro19 - str. Oțelariilor - Uzina de Apă - sosire la Elice, zona Zid.

Biletele pot fi achiziționate online, accesând linkul <https://www.blt.ro/carmencita.html>, sau fizic, de la casieria teatrului (0236.465.599 și 0753.312.308), în intervalul orar afișat pe site-ul teatrului, www.naeleonard.ro, sau de la punctul de vânzare a biletelor din incinta Shopping City Galați (parter). ●

divertisment

UN SPECTACOL
MINUNAT
PENTRU COPII

„LEONARD”. Astăzi, 1 aprilie, de la orele 10,00 și de la 12,00, copiii pot urmări pe scena Teatrului „Nae Leonard” Galați uimitoarele întâmplări petrecute în spectacolul „Angry, Fatty & Ugly sau Școala din pădure”. Undeva în pădure, puii de animale se strâng la școală pentru a învăța despre copaci și despre alte lucruri utile. Din păcate, regulamentul impus de directorul școlii, Angry - iepurele, mereu supărat și nemulțumit, impune o disciplină rigidă, bazată pe raportări permanente ale cazurilor de indisciplină și pe pedepse precum măturatul curții timp de o săptămână, doar pentru cinci minute de întârziere. Ugly, puiul de vulpe, se răzvrătește în fața acestui regulament. Găsește sprijin și înțelegere la Fatty - ursul, profesorul de științele naturii. Împreună, cei doi încearcă să schimbe regulile, astfel încât copiii să învețe cu plăcere. „Angry, Fatty & Ugly sau Școala din pădure” este un spectacol pentru copii scris și regizat de Radu Horghidan, pe muzica lui Eugen Dan Drăgoi, realizat în cadrul scenografic al Rodicăi Gherghinoiu, coregrafia aparținându-i Elenei Horghidan-Anghel, iar pregătirea muzicală, lui Nicolae Mantu. Prin muzică, teatru și dans se construiește o minunată poveste despre prietenie, colegialitate și educație, presărată cu provocări imaginative de neratat. ● **Remus Basalic**

DOUĂ PIESE DE
AUTORI CLASICI,
LA DRAMATIC

PROGRAM. Sâmbătă, 2 aprilie 2022, la ora 19,00, Teatrul Dramatic „Fani Tardini” prezintă spectacolul „O noapte furtunoasă” de I. L. Caragiale, în regia și scenografia conf. univ. dr. Radu Horghidan, care a avut premiera în ianuarie 2022. În distribuție, studenții din Anul III ai Facultății de Arte, sprijiniți de cursanții Programului de Masterat ai aceleiași facultăți: Mihai Păun (Jupân Dumitrache), Laurențiu Bobeică (Nae Ipingescu), Adriana Mitu (Veta), Dorina Iuliana Necula (Zița), Ionuț Strat (Spiridon), Robert Biclea (Chiriac) și Nică Bargan (Rică Venturiano). Duminică, 3 aprilie 2022, la ora 19,00, Dramaticul prezintă spectacolul „Soacra cu trei nurori”, după povestea cu același titlu a lui Ion Creangă, în adaptarea și regia lui Dan Mirea. În distribuție: Carmen Albu (Aftimia), Svetlana Friptu (Maranda), Mihaela Lecca Gorea (Anica), Aureliu Bâtcă (Constantin), Cristina Uja-Neagu (Floarea), Vlad Ajder (Culai), Valeria Taban (Agripina), Adelin Ilie (Gheorghită) și Lică Dănilă (Popa Leapșă). ● **R.A.P.**

Trăiește
muzica
cu Mad
Grooves!

LIVE. Astăzi, 1 aprilie, de la ora 19,00, trupa Mad Grooves vă așteaptă cu muzică bună și atmosferă relaxantă la Gamberetti. Cum se știe deja, proiectul Mad Grooves este realizat de artiști care vin din zone muzicale diverse și vor să se exprime diferit în materie de coveruri,

abordând genuri ca blues, funk, ballads, adaptate pentru cei care vor și altfel de muzică bună. Claudiu Rusu (voce), Sorin Gheorghiu (tobe), Andrei Tanasaciuc (bass), Mihai Susma (chitară) și Leo Ambrozie (clape) vă așteaptă pentru o seară de hituri internaționale. ● **R.A.P.**



COSTEL CUDĂLBEANU DIN MADRID, INTERPRET DE MUZICĂ POPULARĂ ● INTERVIU

„Trăiesc între două lumi: țara în care m-am născut și cea care m-a adoptat”

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

„Doamne, de-aș avea un ban/ Că eu sunt copil orfan/ Că-s copilul străzilor/ Și de părinți eu duc dor/ Nici nu știu de unde sunt / Cin' m-a adus pe pământ, mări"... Vă amintiți refrenul care, prin anii '90, făcea furori în Galați. Costel Istrate Cudălbeanu - cel căruia i se datorează cântecul „Copilul străzilor” - îl mai aude și acum, fredonat pe la colțul străzilor din Madrid. Cântăreț de muzică populară, fost colaborator al Ansamblului „Doina Covurluiului”, a luat calea străinătății în 2005. Aproape că uitase de strălucirea scenei, de microfon, de aplauze atunci când muncea de dimineață până în noapte, într-o carieră de piatră. Astăzi, lucrează la un spital privat, în cadrul serviciului administrativ, dar continuă să cânte muzică populară. Luna trecută, pentru cântecul său doinit „Român în lume” și pentru „La hora mare din sat” a primit Premiul de Excelență la un eveniment organizat în memoria lui Constantin Brâncuși și a Mariei Tănase de Federația Artă, Muzică și Sport - filiala Spania. Merită să-i aflați povestea!

❶ - Cum ați ajuns artist de muzică populară?

- Sunt și eu unul dintre feciorii comunei Cudalbi din județul Galați, comună mare și frumoasă, așezată pe două coline, străbătută de râul Geru de la un capăt la altul. Cu ani în urmă, în perioada liceului, am fost selecționat pentru serbările care se țineau atunci. Deși eram mai degrabă apropiat de muzica ușoară, mi s-a recomandat de către directorul liceului, Maria Golomei, să prezint o doină, o baladă și un cântec de joc la Festivalul Național „Cântarea României”. Mi-a fost destul de greu la început, dar, pe parcurs, am prins gustul succesului: de la fazele pe școală, zonă, județ, apoi regiune, am ajuns în etapa națională, unde am obținut locul I cu Balada lui Ștefan cel Mare și un cântec de joc.

Zona noastră nu prea era cunoscută de producătorii de emisiuni folclorice unde începusem să fim invitați. Am fost îndrumat de către doamna Emilia Comișel, un mare om de televiziune, și am început, pas cu pas, să fiu interesat de zona mea folclorică, să culeg cântece. Mai ales că, în perioada aceea, la noi în comună nu exista nuntă, petrecere, fără fanfară, fără lăutari. Aveam 18-19 ani când am debutat la Ansamblul „Horincea” din Galați, condus de maestrul Grigore Băcanu.

❷ - De ce ați devenit din Costel Istrate - „Costel Cudălbeanu”?

- La început, din cauza accentului meu, mi s-a

spus Costel „Țăranu”. Apoi, după „limba lată” și interpretarea cântecelor - pentru că mai nimeni nu știa numele meu de familie, Istrate - devenise o poreclă „Cudălbeanu”. Mie nu-mi pica bine deloc, pentru că eu voiam să fiu băiat de oraș, nu de țară! Începusem să fiu chemat să cânt la nunți și toți îl căutau pe „Costel Cudălbeanu”. Pentru că eu eram de-al locului și cântam așa cum dirijorii și instrumentiștii din ansambluri își doreau, am primit zeci de cântece și de texte specifice zonei. Cântece care au devenit cunoscute și îndrăgite de public. De pildă, „Dansul miresei”, pe care eu l-am pus pe text, este unicat și e de la noi din zonă. Iar melodia „Din Galați până la Vaslui” a fost preluată de zeci de soliști, dar nimeni n-o cântă în felul meu! În final, nu mi-a părut rău, mi-a purtat noroc „Cudălbeanu”.

❸ - Când și cum s-a născut cântecul „Copilul străzilor”?

- După Revoluție, începuse perioada casetelor cu muzică. Am și eu șase casete, un CD „Bună seara, dragi români” și un CD cu muzică autentică din Moldova, „Voi, români din lumea întreagă”. Am fost contactat și sponsorizat de un om de afaceri cu bani și mi s-a solicitat să scot un cântec despre copiii abandonați. „Copilul străzilor”, pe care eu îl cântam public prin anii '92-'93, a fost o explozie. Mi-a adus multe beneficii, nu numai materiale, ci și pentru că a intrat la inima tuturor. Cred că azi sunt zeci de videoclipuri și de înregistrări cu acest cântec, dar originalul eu îl dețin, acompaniat de fosta formație „Tomis 2” din Galați, într-o orchestră foarte frumoasă. »



www.viata-libera.ro Viata peste hotare

din sportul
gălățeanUn nou
turneu pentru
gălățence

VOLEI. Fetele de la CSU Hygienium vor juca, în Capitală, meciurile din faza a treia a campionatului Diviziei A2. Gălățencele vor juca împotriva CSM București, CSM Focșani și Argeș Pitești, de astăzi până duminică. La final se va face clasamentul celor patru echipe, iar primele două se califică la turneul de promovare în prima ligă, alături de primele două clasate din seria Vest, acolo unde favorite sunt echipele din Timișoara și Oradea.

HALTERE. Prima competiție din acest an va fi cea a calificărilor pentru Campionatul Național și va avea loc în complexul de la Bascov. CS Școlar (antrenor Mariana Bălan) va înscrie pe listele de concurs doi sportivi - Gabriel Hromei și Igor Pavalachi. Sunt doi sportivi de numai 16 ani, de mare valoare, care, cu siguranță, vor face înaltă performanță, este de părere prof. Bălan.

ARBITRAJ. Doi arbitri gălățeni, Lucian Năstase și George Grădinaru, au fost delegați să conducă un meci important din play-off-ul masculin de volei. Este vorba despre partida de sâmbătă, din Capitală, dintre Steaua și SCMU Craiova. La un meci de play-out, tot în Capitală, CSU Știința - Olimpia Titani, observator va fi gălățeanul Nicolae Marin. ●

● **grupaj realizat de**
Gh. Arsenie, M. Petrescu

Dinamo –
Arcada,
și pe micul
ecranBAZA SPORTIVĂ SE MENȚINE BINE ● **FOTBAL**

Modificări la Stadionul „Oțelul”, la 40 de ani de la inaugurare

FLORIN RADU
florin.radu@viata-libera.ro

Eventuala promovare a Oțelului n-ar trebui să constituie deloc o problemă în ceea ce privește baza sportivă, având în vedere recondiționarea ce a avut loc în ultima vreme la arena din Țiglina.

Acest final de lună martie a adus în prim-plan celebrarea aniversării de 40 de ani de la înființarea bazei sportive „Oțelul”, care are în componență terenul principal cu tribune, teren de antrenament, minihotel, sală de mese, birouri, bazin de recuperare. Lăsată de izbeliște la un moment dat, odată cu falimentul FC Oțelul, baza a început să fie din nou în uz prin reatribuirea sa către echipa fanilor - Suporter Club, odată cu promovarea în liga a treia. Cu toate acestea, abia în ultimul an au avut loc lucrări de recondiționare în interiorul clădirilor din curtea stadionului. În plus, marele câștig îl constituie însămânțarea terenului al doilea, cel de antrenament, iar acum acesta a redevenit funcțional pentru desfășurarea antrenamentelor atât pentru echipa mare, cât și pentru cele de copii și juniori.

„Am reușit și am efectuat lucrări de îmbunătățire a condițiilor la baza sportivă, au fost recondiționate camerele de cazare în care locuiesc o parte din jucători, zona de refacere, birourile și, poate cel mai important, terenul al doilea, în așa fel încât echipa mare se va putea antrena acolo pentru a putea proteja mai bine suprafața de joc de pe primul



teren în vederea meciurilor oficiale. Am beneficiat de sprijinul mai multor sponsori în demersul nostru de a recondiționa baza sportivă”, a spus Marian Brăilescu, președintele SC Oțelul.

Inaugurat pe 30 martie 1982, Stadionul „Oțelul” a fost casa celor mai importante performanțe din fotbalul gălățean, inclusiv câștigarea campionatului din 2011. Tot în acel an a fost inaugurată și nocturna - care este încă funcțională.

Intrarea liberă la primul meci de play-off

Cu prilejul aniversării a 40 de ani de la inaugurarea Stadionului „Oțelul”, conducerea clubului gălățean a considerat oportun ca primul meci de play-off, cel cu Aerostar Bacău (de sâmbătă, ora

17,00), să se desfășoare cu acces gratuit pentru spectatori. La fel s-a întâmplat și la ultimul meci din sezonul regulat, în victoria cu Metalul Buzău (2-0), atunci când s-a marcat primul meci de pe teren propriu după renunțarea la restricțiile impuse de pandemie.

Cheltuielile cu stadionul se întorc la club

Altfel, o veste mai puțin bună pentru clubul gălățean aflat în lupta pentru promovarea în liga a doua ar fi că în curând va trebui să suporte din nou cheltuielile de întreținere a bazei sportive. În urmă cu doi ani, baza sportivă a fost cedată în folosință de către Combinat, proprietarul de drept, către Fundația Sportul Gălățean, astfel că toate cheltuielile curente (apă, căldură, lumină

etc.) erau suportate de la bugetul local. Până atunci, facturile de plătit pentru aceste cheltuieli au suferit de multe ori clubul, fiind chiar multe popririi pe conturile clubului din cauza costurilor cu care greuse putea ține pasul. Doar că desființarea Fundației Sportul Gălățean a adus o nouă problemă. CSM Galați a preluat toate celelalte baze, însă, conform statutului său, nu poate prelua în grijă o bază sportivă care nu-i aparține. Așa că baza sportivă „Oțelul” va reveni sub tutela Combinatului Siderurgic, iar gruparea sportivă cu același nume va trebui să suporte cheltuielile de zi cu zi. E de așteptat ca acest lucru să se întâmple chiar din luna aprilie, ceea ce va îngreuna substanțial condiția financiară a clubului Oțelul. ●

fotbal

Revin meciurile din Liga I

FLORIN RADU
florin.radu@viata-libera.ro

După pauza provocată de disputarea meciurilor echipelor naționale, iată că din acest weekend se reiau jocurile din campionatele echipelor de club, printre acestea fiind și cele din Liga I.

Ajunsă în faza a doua a sa, Liga I s-a împărțit în două: play-off și play-out. În faza primelor șase clasate runda debutează

sâmbătă, cu meciul Farul - FC Voluntari (ora 17,30). Etapa continuă cu FCSB - CSU Craiova (duminică, ora 19,00) și CFR Cluj - FC Argeș (luni, ora 21,00). Clasamentul înaintea celei de-a treia - etape din play-off se prezintă astfel: 1. CFR Cluj 42 puncte, 2. FCSB 37 p, 3. CSU Craiova 30 p, 4. FC Voluntari 27 p, 5. Farul 25 p, 6. FC Argeș 24 puncte.

În play-out, suspansul se menține doar pentru ocuparea locuri-

lor de baraj, întrucât Academica Clinceni și Gaz Metan Mediaș, echipe puternic afectate din cauza blocajelor financiare, au fost depunctate și s-au instalat pe locurile de retrogradare directă. O altă miză este ocuparea locurilor 7 și 8, care înseamnă două tururi de baraj pentru cele două echipe până la prinderea unui bilet către preliminariile Conference League. Clasamentul înaintea etapei: 7. FC Botoșani 29 puncte,

8. Rapid 26 p, 9. Sepsi 24 p, 10. UTA 23 p, 11. FCU 1948 Craiova 21 p, 12. Chindia 19 p, 13. CS Mioveni 18 p, 14. Dinamo 10 p, 15. Clinceni 5 p, 16. Gaz Metan 11 puncte.

Programul etapei este următorul: FCU 1948 Craiova - CS Mioveni (astăzi, ora 17,30), Chindia - Dinamo (astăzi, 20,30), UTA - Gaz Metan (sâmbătă, ora 12,00), Rapid - FC Botoșani (sâmbătă, ora 20,30) și Sepsi - Clinceni (luni, ora 18,00). ●

VOLEI. În ultima etapă a turului play-off a Diviziei A1 de volei masculin, CSM Arcada joacă în Capitală, cu Dinamo. Un meci ce se anunță interesant, pe care gălățenii îl abordează de pe poziția de lider autoritar cu 11 puncte mai mult decât următoarea. Arbitrează un cuplu

bucureștean format din Bogdan Stoica și Mihai Coman. Cu o prestație favorabilă, CSM Arcada își poate asigura matematic cel de-al patrulea titlu, printr-un singur punct de câștigat. Întâlnirea va putea fi urmărită și pe micul ecran, pe TVR 3, de la ora 16,00. ● **Gh. Arsenie**



PE TOT PARCURSUL ANULUI ● **CAMPANIE**

Testări gratuite pentru depistarea hepatitei cronice, în județul Galați

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

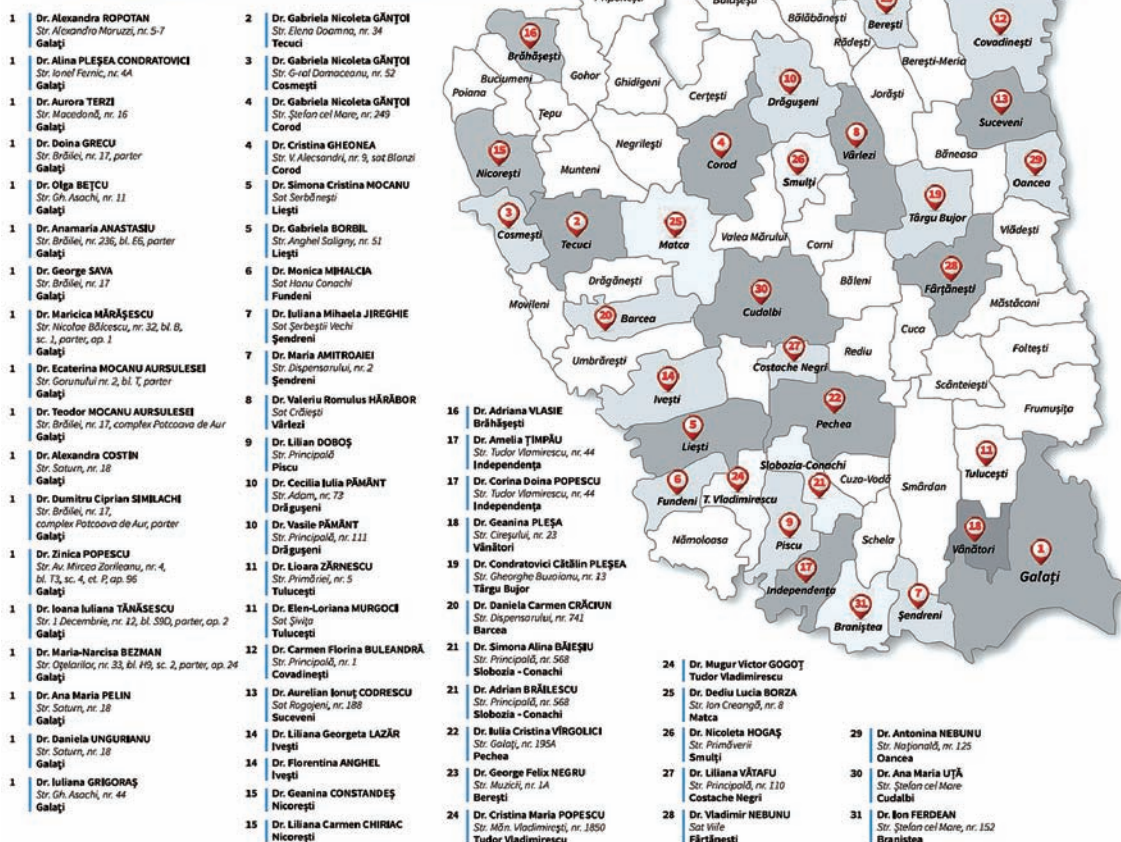
Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” din Iași, alături de Asociația Română Anti-Sida (ARAS) și de Spitalul Clinic Județean de Urgență „Sf. Spiridon” Iași au lansat miercuri, 30 martie, campania de informare, educare și conștientizare LIVE(RO)2-EST în județul Galați.

Potrivit organizatorilor, obiectivul proiectului este acela de a le furniza pacienților fără posibilități financiare servicii medicale de prevenire, de depistare precoce, prin screening, de diagnostic și de direcționare către tratament. Sunt vizati pacienții cu boli hepatice cronice, secundare infecțiilor virale cu virusurile hepatice B/D și C.

„La fel ca în celelalte județe, pe lângă implicarea medicilor de familie, pe durata campaniei gălățene se vor derula ample activități de informare și de conștientizare, toate derulate sub sloganul «Împreună oprim hepatita. Hai la doctor!», au precizat organizatorii.

În județul Galați, 58 de medici de familie vor lua parte la campania gratuită de testare și de tratament a bolilor hepatice, potrivit hărții alăturate.

Județul GALAȚI



Hepatitele cronice - o problemă de sănătate publică

Două studii făcute, în 2013, la intervale relativ mici de timp, de Ministerul Sănătății și de Institutul Clinic Fundeni, au ajuns la rezultate foarte asemănătoare: cinci la sută dintre români sunt infectați cu virusul hepatic C, în vreme ce

alți șapte la sută sunt purtători ai virusului B. Deși datele au suferit modificări de-a lungul celor nouă ani, hepatita C rămâne o problemă de sănătate publică, în țara noastră.

Hepatita B este o infecție virală a ficatului transmisă prin folosirea drogurilor injectabile, prin contactul sexual sau intim cu o persoană infectată și prin expunerea la fluide

umane, cum ar fi sperma, secrețiile vaginale și laptele de mamă. Mulți oameni care dobândesc hepatita B nu prezintă simptome, dar unii pot avea o stare asemănătoare cu cea provocată de gripă. Vaccinul împotriva hepatitei B există și este foarte eficient.

Hepatita C este tot o infecție virală a ficatului împrăștiată prin

contact direct cu sângele unei persoane infectate. Virusul poate fi transmis sexual.

Mulți oameni care capătă hepatită C nu vor prezenta simptome, dar unii pot avea o boală asemănătoare cu gripa, care ține câteva săptămâni. În acest moment, nu există vaccin pentru hepatita C. ●

PROIECT CU AMBASADA SUA ȘI AMERICAN COUNCILS FOR EDUCATION ● **VOLUNTARIAT**

Astăzi, bunici de poveste la Bibliotecă

ANCA SPĂNU
anca@viata-libera.ro

În perioada 1-8 aprilie 2022, Biblioteca Județeană „V.A. Urechia” Galați, alături de Ambasada SUA la București și American Councils for International Education, organizează, în cadrul Proiectului 4/4 pentru prieteni, o serie de activități de voluntariat. „Proiectul 4/4 pentru prieteni celebrează la nivel național valorile voluntariatului și ale prieteniei, prin care ne unim forțele pentru a schimba ceva în bine în jurul nostru, oriunde ne-am afla în România. Ne oprim pentru puțin din rutina zilnică și facem ALTCEVA. Facem voluntariat în comunitatea noastră și donăm timp unor cauze nobile”,

aflăm de la Florina Diaconeasa, șef Serviciu Relații cu publicul la Bibliotecă.



Urmând modelul Statelor Unite ale Americii, care sărbătorește în aprilie Luna Voluntarului, 4/4

pentru prieteni se dorește o recunoaștere a muncii voluntarilor în folosul semenilor lor. Prima activitate din program va avea loc astăzi, 1 aprilie, între orele 11.00 și 13.00, la sediul central al Bibliotecii Județene „V.A. Urechia” Galați, sub ciclul „Povești pentru copii spuse de bunici”. În această activitate vor fi implicați atât voluntari vârstnici, de la Centrul Multifuncțional de Servicii Sociale Galați, care vor citi scurte povești cu conținut moralizator sau terapeutic, cât și voluntarii tineri ai Bibliotecii, care se vor înregistra citind povești, pe suport electronic (tip stick). Materialele rezultate vor fi folosite în scop didactic în unitățile preșcolare locale.

Asupra celorlalte activități din cadrul proiectului vom reveni. ●



Revenirea cu scopul de a-și mări prada l-a costat însă scump, pentru că nu a mai plecat din custodia poliției, cu care, de altfel, nu era la prima întâlnire. Cunoscut cu un comportament violent și cu antecedente penale, Jugănarul fusese evacuat din locuință în urmă cu două luni, după ce partenera sa ceruse un ordin de protecție împotriva lui. Acum nu va mai trebui să-și facă griji că nu are unde să stea, deoarece judecătorul de la Liești a admis propunerea anchetatorilor și a emis pe numele său un mandat care îl va ține în arest pentru următoarele 30 de zile.

● **Mariana Constandache**

REGIMUL
TALIBAN,
REPREZENTARE
LA MOSCOVA

AFGANISTAN. Rusia consideră inacceptabilă prezența oricărei infrastructuri militare a NATO sau a Statelor Unite în țările vecine cu Afganistanul, a declarat joi ministrul rus de Externe Serghei Lavrov la o conferință internațională dedicată problemelor afgane, transmite Reuters. Afganistanul se învecinează cu China, Pakistanul, Iranul și cu fostele republici



sovietice Turkmenistan, Tadjikistan și Uzbekistan. Lavrov a mai exprimat îngrijorarea Moscovei față de planurile Statului Islamic de a destabiliza Asia Centrală și de a extinde instabilitatea până în Rusia. „Concentrarea de detașamente ale Jamaat Ansarullah și ale Mișcării Islamice din Uzbekistan în apropierea frontierelor afgano-tadjică și afgano-uzbecă reprezintă un semnal îngrijorător”, a avertizat el. Ministrul de Externe rus a anunțat că primul diplomat care reprezintă regimul talibanilor, ajuns la putere în Afganistan în august 2021, a fost acreditat și și-a început activitatea la Moscova de luna trecută. ● **Ovidiu Amălinei**

AMENINȚAREA ARMELOR NUCLEARE ● **MOSCOVA**

Rusia trece la manevre de amploare cu Forțele de Rachete Strategice

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Forțele de Rachete Strategice ale Rusiei au început joi manevre de amploare în regiunea Orenburg, din sudul țării, cu participarea a 3.000 de militari și 300 de echipamente de luptă, în contextul invaziei din Ucraina, la care Rusia se referă cu formula de „operațiune militară specială”, transmite EFE.

„La exercițiile unității de rachete din Iasnenski, în regiunea Orenburg, participă peste 3.000 de militari și peste 300 de echipamente de luptă”, a informat departamentul de presă al Ministerului Apărării rus, într-un comunicat citat de agenția Interfax.

Forțele de Rachete Strategice sunt una dintre principalele componente ale forțelor strategice nucleare ale Rusiei și au ca obiectiv descurajarea nucleară în contextul unei posibile agresiuni împotriva țării, explică EFE. Aceste forțe dispun în arsenalul lor de silozuri de rachete Iars, capabile să distrugă obiective aflate la 11.000 de kilometri distanță, precum și de sisteme de rachete Voievoda, Stilet, Topol-M și noile Avangard.

Manevrele, care se desfășoară la circa 1.500 de kilometri est de frontiera cu Ucraina, vor fi coordonate de Forțele de Rachete Strategice ale Rusiei și de Districtul Militar Central al Forțelor Armate ale Rusiei. La exerciții va participa primul regiment de rachete strategice Avangard, care

dispun de o ogivă hipersonică de croazieră, capabilă să dezvolte viteze de până la 27 Mach (de 27 de ori mai rapidă decât sunetul), integrată în sistemul de apărare rus din decembrie 2019.

„În conformitate cu planul de pregătire al Forțelor de Rachete Strategice pentru 2022, comisia de comandă a acestor trupe efectuează o inspecție integrală a unității de rachete de la Orenburg”, a anunțat Ministerul Apărării rus. În timpul exercițiilor, vor fi efectuate manevre de evitare de către unitățile atacate și va fi analizat răspunsul mijloacelor moderne aeriene și al sistemelor de alertă în cazul unui atac cu acest tip de arme, potrivit sursei citate.

„Principalul obiectiv al manevrelor îl reprezintă perfecționarea muncii în echipă a organelor

de conducere militară, evaluarea pregătirii practice a comandanților și oficialilor de la unitatea de rachete (...) și capacitatea de luptă, organizațională și de aprovizionare generală a trupelor”, a mai menționat ministrul.

La 27 februarie, la trei zile după intrarea trupelor ruse în Ucraina, președintele Vladimir Putin a ordonat punerea forțelor de descurajare ruse „în regim special de serviciu” după „declarațiile agresive” ale principalelor țări ale NATO, care au condamnat „operațiunea militară specială” declanșată de Kremlin.

Putin a transmis aceste instrucțiuni în cadrul unei reuniuni pe care a avut-o cu ministrul Apărării, Serghei Șoigu și cu șeful Statului Major al forțelor armate ruse, Valeri Gherasimov. ●

Georgia, în fierbere

Conducerea Osetiei de Sud plănuiește alipirea la Rusia

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Georgia a calificat joi drept „inacceptabil” planul de referendum pentru alipirea la Rusia a regiunii separatiste Osetia de Sud, care a fost în centrul războiului ruso-georgian din 2008, relatează AFP și Reuters.

„Este inacceptabil să se vorbească despre referendum, atât timp cât acest teritoriu este ocupat de Rusia”, a spus șeful diplomației georgiene, David Zalkaliani.



Cu o zi în urmă, liderul din Osetia de Sud, Anatoli Bibilov, a spus că vrea să organizeze o astfel de consultare populară după 10 aprilie, data viitoarelor alegeri prezidențiale din acest teritoriu a cărui independență a fost recunoscută de Rusia în 2008 imediat după război.

Purtătorul de cuvânt al Kremlinului, Dmitri Peskov, a declarat joi că nu a fost luată nicio „măsură juridică” în acest sens de partea rusă. „Dar, în același timp, tratăm cu respect exprimarea opiniei de către populația din Osetia de Sud”, a spus el.

Planul de referendum a fost anunțat la o lună de la începutul ofensivei ruse din Ucraina. În Ucraina, de asemenea, Moscova a recunoscut independența unor teritorii separatiste pro-ruse, ai căror lideri aspiră la o alipire la Rusia.

Autoritățile din Osetia de Sud au precizat că au trimis militari să lupte alături de ruși în Ucraina.

Cealaltă regiune separatistă din Georgia, Abhazia, situată pe coasta Mării Negre, a spus că sprijină aspirațiile Osetiei de Sud, dar nu îi împărtășește obiectivul de a se alipi la Rusia. ●

Centralele nucleare ucrainene, monitorizate

ASIGURARE. Agenția Internațională pentru Energie Atomică (AIEA) va crea misiuni de monitorizare online pentru centralele nucleare ucrainene de la Cernobil și Zaporijie, ocupate de Rusia, a anunțat șeful companiei nucleare ucrainene (Energoatom), Petro Kotin, informează Reuters. Kotin a spus că AIEA ar trebui să-și

folosească influența pentru a se asigura că oficialitățile ruse din domeniul nuclear nu interferează în operațiunea centralelor nucleare ocupate de forțele ruse care au invadat Ucraina începând din 24 februarie. Ofensiva rusă se desfășoară în Ucraina, o țară cu 15 reactoare în patru centrale active. ● **Ovidiu Amălinei**



CLUBUL LOCAL DE FOTBAL, NOUL CHELSEA? ● **DEZVOLTARE**

Abramovici cumpără echipa Oțelul

Unul dintre cei mai invidiați investitori din fotbalul european are de gând să se stabilească la Galați. Îl constrânge războiul și nici n-ar vrea să rămână pe margine după ce și-a luat mâna de pe clubul care a câștigat cel mai recent trofeu al Ligii Campionilor.

Nu mai e văzut la fel

Roman Abramovici, un nume care se plimbă cu ușurință pe buzele tuturor, poate cel mai invidiat investor din istoria fotbalului. Pentru puținii necunosători, este un foarte potent om de afaceri din Rusia care nu-și mai asumă vreo relație de amicitie cu Vladimir Putin, devenit între timp omul negru de pe planetă, și care chiar se implică în negocierile de pace dintre Ucraina și Rusia. Se subînțelege că a devenit un dușman al Kremlinului. Nici în vestul în care locuia până mai ieri nu mai beneficiază de același respect, vânzarea clubului Chelsea Londra, deținătoarea trofeului UEFA Champions League, fiind una dintre deciziile sugestive în acest sens.

Îi este cunoscut județul

Urechile paginii de pamflet a "Vieții libere" au prins zilele trecute o idee strășnică: Abramovici intenționează să se stabilească, măcar pe perioada conflictului din Ucraina, pe frontul de est al organizației NATO, iar Galațiul ar fi orașul cu cea mai strategică poziție. El însuși i-ar fi povestit-o zilele trecute lui Costel Fotea, președintele Consiliului Județului, într-o întâlnire tête-à-tête



● Costel Fotea și Roman Abramovici au fost văzuți zilele trecute într-un restaurant gălățean

vănată de paparazzi. „Dumneata nu știi că eu am bătut județul ăsta de sute de ori, am făcut toate drumurile, de la est la vest și de la nord la sud, când încă nu mă îmbogățisem. Să nu mă întrebi ce transportam dinspre Republica Moldova, ideea e că mi-am schimbat mașina de zeci de ori. Praf erau străzile”, i-a povestit rusul oficialului gălățean.

Dorește și teren arabil

După ce drumurile județene au cunoscut o îmbunătățire, contextul actual fiindu-i nefavorabil miliardarului plecat din Londra,

iată că a revenit muntele la Mahomed, dacă vă este cunoscută expresia. „Îți cumpăr niște teren în județ și vreau să iau și echipa de fotbal. Am auzit că a fost campioană și că a jucat în Liga Campionilor. Cum îi zice, Oțelul? Perfect. Gata, du-mă la oamenii care dețin societatea, batem palma și o să investesc aici. Vreau să fac la Galați ce am făcut și în Regat cu Chelsea”, i-a mai spus investitorul-minune lui Costel Fotea. În zilele următoare, Roman Abramovici urmează să-l viziteze și pe primarul Ionuț Pușcaneanu.

● **Picu Roman Abramovici**

www.viata-libera.ro Viața ca o glumă

PAMFLET

ultrascurte

Ce ar mai putea face rusul la Galați

● Atragerea lui Abramovici în sud-estul României este un câștig colosal, nu ne vine să credem că n-a ales Brăila, cum s-a întâmplat în multe alte dăți. Și totuși, planează un pericol. Oficialitățile gălățene intenționează să monteze o pânză de proporții gigantice la ieșirea din municipiu. Ne explică un consilier local această nebunie: „Dacă vede ăsta podul de la Brăila, îl pierdem. Măcar până îi facem actele pe Galați, ținem acea pânză în toată zona de sud a orașului, e o pânză de culoarea cerului.”

● V-ați întrebat de ce șeful CJ, Costel Fotea, dorește construirea unui heliport? Veți avea același răspuns după ce ne vom bucura și de un aeroport regional. Doar n-o să circule ditamai miliardarul cu maxi-taxi sau chiar cu mașina personală pe la Surdila-Greci sau pe la Viziru.

● Oamenii de nădejde ai fostului patron al lui Chelsea Londra i-au sugerat să ia toate măsurile necesare pentru a nu se împiedica de vreun concurent din zonă.

„Am auzit că aveți un Roman pe aici, unul care vroia să ajungă primar. Picu Roman, despre el este vorba. Nu știu, faceți ce vreți, dar nu vreau să mai aibă voie să candideze la ceva în județul Galați”, i-a cerut businessman-ul lui Fotea. ● **Miliardare de mână**

pamflet în versuri

O ȘLEAHTĂ

● SUBMARIN COSORESCU

timp năclăit cu kitschuri, slin și proști,
leorbăitori, lichele și deșeuri,
lingăi, pramatii, actuali și foști
oportuniști și hăzi umpluți cu E-uri !!!

sfidează tot, ignoră tot – ce strâmb
se vede viitorul cestei urbe
în care prim arhonte-i un hadâmb
flancat de hoțomani, hulpavi și turbe !!!

ilustri țafandachi sfidează tot
ce mai înseamnă sfânt, sobrietate –
ce se întâmplă-n jururi, nu-i norod,
e-o șleahță de scursori ne/vertebrate !!!

iar alde rapăn – niște jalnici scumpi,
penibili și penali – merg la votare,
se fasolesc și joacă țara-n bumbi –
timp năclăit cu kitschuri și-ngâmfare !!!

Vocea cetățeanului, vocea politicianului

▶ GALAȚIUL ÎN IMAGINI

● Biletele de tren se vor scumpi cu 20 la sută



Sunt din județul Galați și n-o să suport această majorare de preț. Aștept ridicarea aeroportului.



N-o să vină nimeni, clar, dar măcar nu mă puteți acuza că n-am încercat.

● Ministrul gălățean al Economiei, Florin Spătaru, promovează relocările de firme către zona Galați – Brăila

Exploziile din combinat, detectate

DEVESELU. Sunetele terifiante din Combinatul Siderurgic Liberty Galați (foto) – explozii simțite zilele trecute de mai toți cetățenii reședinței de județ – n-au nicio legătură cu războiul. Informația a fost prezentată din timp, dar specialiștii de la Deveselu, acolo unde este montat scutul

NATO, mărturisesc că s-au panicat. „Nouă nu ne-a spus nimeni că tocmai la Galați, oraș de frontieră, vor arunca o parte din combinat în aer. Eram cât pe ce să trimitem niște rachete de întâmpinare, Doamne ferește!”, spun reprezentanții acestui obiectiv militar. ● **CombiNATO**





Am obținut clasarea definitivă a clădirii monumentale din strada Nicolae Bălcescu nr. 17, ca monument istoric. Urmează ordinul de ministru care să certifice acest statut

CĂTĂLIN NEGOIȚĂ
directorul Direcției Județene
pentru Cultură Galați



DOI ANI PENTRU A FI SALVATĂ DE LA O IMINENTĂ DEMOLARE ● **CLASARE**

„Casa cu margarete”, monument istoric

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

Galațiul se îmbogățește cu un nou monument istoric: clădirea veche de 120 de ani, de pe strada Nicolae Bălcescu nr. 17. Cu tencuiala căzută și balcoanele subrede, „Casa cu margarete” - după cum o numește Asociația „Mila 80” - aștepta să fie demolată în martie 2020, dar lucrările au fost sistate pentru că s-a declanșat procedura de clasare de urgență, potrivit dispozițiilor Legii privind protejarea monumentelor istorice. După doi ani de lupte, Direcția Județeană pentru Cultură Galați a obținut clasarea definitivă a clădirii ca monument istoric. Acum începe misiunea cea mai dificilă: aceea de a impulsiona proprietarul clădirii, pentru găsirea unei soluții, în vederea redării farmecului de altădată al monumentului istoric.

„O clădire monumentală va fi DEMOLATĂ”, era titlul articolului publicat pe prima pagină a ediției

ei din 11 martie 2020 a ziarului „Viața liberă”, despre unul dintre puținele imobile care mai amintesc de imaginea de odinioară a vechii străzi Mavromol - astăzi, strada Nicolae Bălcescu nr. 17. Proprietarul ei obținuse autorizație de demolare de la Primăria Galați și se pregătea să o pună la pământ pentru a construi, în loc, un alt imobil, din temelie. O zi mai târziu, pe 12 martie 2020, anunțam că demolarea a fost sistată, deoarece, la solicitarea Asociației „Galați, orașul meu”, Direcția Județeană pentru Cultură a declanșat procedura de clasare de urgență a acestui imobil, potrivit dispozițiilor Legii privind protejarea monumentelor istorice. „Clasarea de urgență este procedura excepțională prin care un bun imobil aflat în pericol iminent de distrugere sau de alterare fizică este clasat în grupa A sau B, după caz, în vederea luării măsurilor urgente necesare pentru salvarea sa”, prevede Legea monumentelor istorice.

Așa cum ați putut afla din ziarul „Viața liberă”, proprietarul

clădirii s-a adresat Tribunalului Galați și, în primă instanță, a obținut câștig de cauză, magistrații dispunând anularea procedurii de clasare. Direcția Județeană pentru Cultură a atacat sentința civilă cu recurs și a câștigat. În iulie anul trecut, magistrații Curții de Apel Galați au dat dreptate Direcției Județene pentru Cultură Galați și au clasat sentința prin care Tribunalul dispusese anularea procedurii de clasare de urgență, în categoria monumentelor istorice, a imobilului. La acel moment, Comisia Zonală a Monumentelor Istorice dăduse un prim aviz favorabil în vederea clasării ca monument istoric.

„După doi ani de lupte, după un proces pierdut la fond și câștigat la recurs, după avizele a trei comisii - Comisia Zonală a Monumentelor Istorice Buzău, Secțiunea Evidență a Comisiei Naționale și Comisia Națională a Monumentelor Istorice - am obținut clasarea definitivă a clădirii monumentale din strada Nicolae Bălcescu nr. 17 ca monument istoric. Urmează ordinul de ministru

care să certifice acest statut”, a declarat Cătălin Negoită, directorul Direcției Județene pentru Cultură Galați.

Trebuie spus că a durat atât de mult pentru că procesul în sine al clasării de urgență este unul îndelungat - imobilul trebuind să treacă prin trei comisii. Iar pe parcursul litigiului cu proprietarul clădirii, procesul de clasare a fost blocat.

„Membrii Comisiei Naționale ne-au felicitat pentru perseverență, pentru că se întâmplă foarte rar în România ca un astfel de proces să fie dus până la capăt. Împărțim felicitările cu Asociația „Galați, orașul meu” și cu Institutul Național al Patrimoniului, fără de care nu ajungeam la acest rezultat.

Pentru noi, cei de la Direcția Județeană pentru Cultură Galați, lupta continuă. Am depășit faza administrativă. Acum urmează să impulsionăm proprietarul clădirii, pentru găsirea unei soluții, în vederea redării farmecului de altădată al monumentului istoric”, ne-a declarat Cătălin Negoită. ●

anchetă

Magazine cu haine ieftine, lăsate fără marfă

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

Centrele comerciale cu produse ieftine au intrat în vizorul poliției, care face cercetări cu privire la calitatea mărfii puse în circulație. Preferate de mulți gălățeni cu venituri medii și mici, magazinele au fost percheziționate zilele trecute, mii de articole fiind indisponibilizate pentru că există suspiciunea că poartă mărci identice cu cele înregistrate.

Obrazul subțire cu chelțuială se ține, dar, când vine vorba de necesitățile de bază, sunt bune și copiile la preț redus. Este principiul după care multe centre co-



merciale din Galați s-au dezvoltat vânzând articole de îmbrăcăminte și jucării la prețuri reduse, chiar dacă mărfurile nu sunt întotdeauna de o calitate măcar

medie. Oficial, în neregulă cu aceste mărfuri este faptul că unele poartă mărci pe care nu ar trebui să le poarte, fiind identice sau similare cu cele înregistrate și pe care, în mod evident, respectivele centre nu-și pot permite să le comercializeze. Astfel s-a ajuns la contextul declanșării mai multor anchete penale, trei dosare fiind în prezent pe rolul Parchetului de pe lângă Judecătoria Galați. Mai multe percheziții au fost făcute pentru adunarea de probe, mii de articole de la haine la jucării fiind luate în custodie de polițiștii de la Investigare Fraude.

„În urma perchezițiilor, efectuate la punctele de lucru a trei

societăți comerciale, au fost descoperite și indisponibilizate 1.256 de articole de îmbrăcăminte, încălțăminte și jucării contrafăcute, în valoare de 69.028 de lei. De asemenea, au fost ridicate documente de evidență contabilă și extracontabilă, care atestă comercializarea unor astfel de produse”, a precizat cms. șef Gabriela Costin, purtătoarea de cuvânt a IPJ Galați. La unul dintre centrele comerciale verificate, polițiștii au constatat că nu se eliberau bonuri fiscale și au aplicat o amendă de 20.000 de lei, confiscând totodată aproape 6.000 de lei, bani încasați și netrecuți prin casa de marcat. ●

ANUNȚURI

mică
publicitate

LUNI - VINERI

8,00-17,00

DUMINICĂ

9,00-13,00

departament
publicitate

Florentina Mihnea

0731 960 090

OFERTE

DE SERVICIU

- SC Rematinvest SRL angajează șoferi profesioniști. Salariu motivant. Telefon 0733070160, 0733070040, 0733070108. (273278)
- Angajăm doamnă instructor de educație cu studii superioare și bucatăreasă calificată, cu/ fără experiență. 0728032511. (273308)

- Societate angajează lucrător arhivă. CV-urile se transmit la email office@coopgalati.ro; fax 0236463375. Tel. 0751299111. (273343)

- SC angajează dulgheri, fierari, zidari, zugravi, finisori. Nu facem deplasări. Rugăm seriozitate. Nr. contact: 0756458101. (273373)

- Restaurant ang. ospătărițe, bucătărese și ajutor de bucătăreasă. Salariu atractiv. Nr. tel. 0742038538. (273374)

- SC angajează sudori, lăcătuși mecanici, muncitori necalificați. Salariu atractiv: 3000- 4000 lei. Tel. 0735510561, 0735510562. (273381)
- Cofetăria L'Eclair by Selena angajează vânzătoare, ajutor cofetar / cofetară, experiența constituie avantaj. Informații la 0745131585 (273386)
- Firmă italiană de construcții angajăm muncitori construcție pentru șantier Italia. Telefon 00393477552101 (273400)
- Brutărie angajează cocători, patiseri, modelatori pâine, modelatori covrigi, șoferi. Relații 0749455809. (273404)
- Restaurant angajă bucătar, ajutor bucătar și ospătar. Telefon 0747350659 (273405)
- Angajăm instalatori, electricieni, lăcătuși și sudori. Relații la telefon 0771475470. email office@aircube.ro (273414)
- Angajează șofer part-time (pensionar), muncitor necalificat- ambalator, patiser. 0751883913. (273423)
- SC Metal Dizainer SRL angajează asistent manager, muncitori necalificați. Pentru detalii 0725892113. (273437)
- Angajăm proiectant AutoCAD, sudor, frigotehnist, mecanic, vopsitor, tinichigiu și electrician în domeniul auto. CV-uri la minibus-luxury@gmail.com. Relații la tel. 0746269698. (273438)
- Restaurant, zona IC Frimu, angajează bucătăreasă. Salariu 3000 în mână. 0744431568, 0746114988. (273444)
- Hotel- restaurant angajăm bucătar, ajutor bucătar, cameristă. 0749278177. (273445)
- Angajăm femeie de serviciu în zona Băncilor. 0748070070. (273448)
- Angajăm administrator de tură în zona Băncilor, este necesar un nivel de engleză avansat, iar abilitățile IT reprezintă un avantaj. 0748070070. (273449)

- Restaurant angajează bucătar, ajutor de bucătar, ospătar, ajutor de ospătar și personal curatenie. 0757490591 (273482)
- Angajăm în condiții avantajoase șofer profesionist, categ. C,D,E cu atestat de macaragi clasa A (macara încărcare fiervechi). Relații la tel: 0743044843, 0745030934. (273504)
- SC angajează muncitori calificați în construcții. Salarii atractive. Det. tel. 0741582972. (273526)
- Muncitor depozit deșeuri, Filești. Tel. 0744618645. (273527)
- Caut OM CURTE și MENAJERĂ, pentru com. Tulucești (Tâtarca). 0753669207 (273532)
- SC angajează cofetar și ajutor de cofetar. Tel.. 07492233334 (273535)
- SC angajează technician electromecanic, electrician, lăcătuș mecanic. Tel. 07492233334 (273536)
- SC angajează brutar, patiser, muncitor necalificat în industria alimentară. Tel. 0749223352 (273537)
- SC angajează pizzar și ajutor bucătar. Tel: 07492233334 (273538)
- Societate comercială angajează șofer profesionist pentru transport cereale. Tel. 0745231394. (273546)

- SC angajează lăcătuși, sudori, macaragii cat.C+E, strungar. Tel. 0744883084. (273555)

- Restaurant angajează bucătar, ajutor bucătar, ospătar, ajutor de ospătar+ personal la vase. 0743067307 (273557)
- SC angajează dulgheri, muncitori necalificați. Salariu atractiv. 0746819395. (273568)

- Pescărie M17 angajează muncitor necalificat, posesor permis categ.B. 0740674780. (273571)

- SC Minibus Luxury SRL angajează vopsitor auto, sudor, tâmplar, tehnician mecanic, electrician auto, tinichigiu carosier, tapițer, finisor textile, croitor. Relații la tel. 0746269698. CV-uri la minibusluxury@gmail.com (273573)
- Firmă angajăm secretară cu cunoștințe în birotică și calculatoare. Tel. 0754376129. (273577)
- Angajează femeie de serviciu scări de bloc. Tel. 0749113161. (273585)
- SC angajează lăcătuș/ sudor confecții metalice inox/ fier forjat. 0744517233. (273586)

- Caut femeie serioasă, dornică de muncă, pentru ajutor îngrijire bătrână. Condiții avantajoase. Detalii la tel. 0744274461. (273587)

- HPC angajează vopsitori, sablatori, polizatori și muncitori necalificați în domeniul naval. Relații la telefon: 0733688953 (273588)

- ANGAJĂM, pentru lucrări în Șantierul Naval Damen Galați: Muncitori necalificați, Vopsitori și Polizatori, Sablatori. Salarii negociabile. Cazare, masă și transport suportate de firmă. Relații la telefon, 0758066321 (273609)

- SC angajează proiectant sisteme branșamente gaze. 0744569046 (273610)
- SC angajează la Combinatul Siderurgic (inclusiv pensionari, șomeri) electricieni, sudori electric, electricieni PRAM, instalatori, lăcătuși. 0744569046. (273611)
- SC angajează electrician, conducător auto. Tel. 0743306136 (273613)
- Spitalul Clinic de Obstetrica Ginecologie „Buna Vestire” organizează concurs pentru ocuparea următoarelor posturi: un post de inginer pe durata nedeterminată, studii superioare, curs achiziții, 3 ani și 6 luni vechime în specialitate, în cadrul serv. Achiziții Publice, Contractare, Aprovizionare și Investiții; un post de agent DDD pe durata nedeterminată, studii generale, curs agent DDD, 6 luni vechime în activitate, în cadrul comp. de Prevenire a Infecțiilor Asistentei Medicale. Dosarele de concurs se depun până pe data de 18.04.2022 ora 12 la Resurse Umane. Proba scrisă va avea loc în data de 27.04.2022 ora 10.00, iar interviul în data de 03.05.2022 ora 10.00. Concursul se organizează la sediul unității din str. N. Alexandrescu nr. 99 Relații suplimentare tel 0236413131 int 115 și pe site. (273615)
- Unitatea Administrativ Teritorială Orașul Berești, județul Galați, cu sediul în orașul Berești, județul Galați, str. Trandafirilor nr. 28, organizează concurs de recrutare pentru ocuparea pe perioadă nedeterminată a funcției contractuale de execuție, vacante, demuncitor calificat treapta profesională I din cadrul Serviciului Administrarea Domeniului Public și Privat din Aparatul de specialitate al Primarului Orașului Berești, județul Galați. Condiții generale: cele prevăzute de art.3 al Regulamentului cadru aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 286/2011, cu modificările și completările ulterioare. Condiții specifice: studii generale sau medii; calificare mecanic utilaj; vechime în specialitatea studiilor necesare ocupării postului – minim 5 ani. Concursul se va desfășura conform calendarului următor: 27 aprilie 2022, ora 10,00 - proba scrisă; 29 aprilie 2022, ora 12,00 – interviul. Dosarele de înscriere se depun la sediul instituției în termen de 10 zile lucrătoare de la publicarea anunțului. Informații suplimentare și bibliografia/tematica se pot obține la sediul instituției sau la telefon 0236342329, persoană de contact – Donciu Ana Cristina. (273623)

VÂNZĂRI

CASE

PRF PVL 000055

Persoană fizică vând
VILĂ Galați
ULTRACENTRAL

- ♦ p+1+ mansardă locuibilă
 - ♦ suprafață teren 341 mp
 - ♦ suprafață construită 102 mp
 - ♦ suprafață desfundată 223 mp
 - ♦ trei dormitoare
 - ♦ cu balcoane închise,
 - ♦ trei băi.
- Anexe: garaj dublu, patio amplu, chișc de vară, zonă grătar.
Se poate vinde mobilat.
Preț 450.000 euro negociabil.

DE VÂNZARE
Tel. 0745105377

- SC angajează vânzătoare magazin alimentar. Program de lucru foarte atractiv. Tel.: 0749223334 (273619)
- Mamaia, angajăm pentru sezon Grataragii, Aj. Bucătărie, barmani, casieri și muncitori necalificați. Oferim cazare, 2 mese și salarii de la 3000-6000 ron. Tel. 0766530656 (273598)
- Angajăm îngrijitori imobile pentru asociație de proprietari. Relații la tel. 0740533119. (273602)
- Angajează persoană pentru îngrijire bătrân, în Micro 13B. Tel. 0236420133. (273604)

VÂNZĂRI

2 CAMERE

- Vând urgent apartament 2 camere, confort 1, Micro 16, zugrăvit proaspăt, etaj 4. Preț 45000 euro. Telefon 0754352271. (273302)

PRF MP 002253

COVCREDIT
CREDITE
CU GIRANȚI SAU IPOTECĂ
PENTRU PERSOANE
FIZICE ȘI JURIDICE ÎN 24 ORE
BONUS: la fiecare 11 dobânzi plătite,
a 12-a este gratuită
*Exemplu: Credit 10.000 lei acordat pe o perioadă
de 5 ani cu dobândă fixă de 15%/an,
rate lunare egale 238 lei/lună, DAE 17,31%
Relații la sediul din str. Siderurgiștilor
nr. 45, Bl. SD1B, parter
sau la tel. 0236.319.154.

- Apartament la cheie, 3/4, recent modernizat, Mic.20, utilitățile separate, CT, AC. 0753669207. (273533)
- Vând apartament 2 camere, etaj 1, zona Romarta. Tel. 0749407328. (273544)
- Vând apartament 2 camere, semidecomandat, zona Francezi, lângă Parcul copiilor, complet utilat, complet mobilat, impecabil. Preț 58000E negociabil. Excluz intermediari. Tel. 0737276288. (273608)

CUMPĂRĂRI

2 CAMERE

- Cumpăr 2, 3 camere, prețul pieței. Tel. 0751.183.790. (271889)

SCHIMBURI

IMOBILIARE

- Schimb casă Brăila cu apartament Galați. Telefon 0720118044. (273514)

- Schimb 50 ari intravilan Tudor Vladimirescu cu 15 ari intravilan Barboși. 0742508640 (273621)

ÎNCHIRIERI

OFERTE APARTAMENTE

- Închiriez garsonieră mobilată, utilată, CT, în Țiglina I (la flori), termen lung. 0740962629. (273452)
- Chirie 1p, 600 lei, condiții bune. 0759163398. (273599)

ÎNCHIRIERI OFERTE

SPAȚII COMERCIALE

- Închiriem spații comerciale zonă centrală, etaj I- 135 mp, etaj III- 135 mp, parter 30 mp. Tel. 0722973837. (273434)
- Închiriez spațiu 135 mp, Nae Leonard 48. 0742874878. (273461)

- Închiriez spațiu comercial, 42 mp, Țiglina 1, str. Brăilei, la parterul blocului A7, vad comercial deosebit, curat, grup sanitar, centrală termică electrică etc. Tel. 0730070208. (273583)

- Închiriem spațiu dotat cu utilaje pentru confecționat textile. Tel. 0722973837. (273618)

CUMPĂRĂRI

TERENURI

- Cumpăr teren pentru casă sau casă bătrânească 0741195100 (273390)

CUMPĂRĂRI

AUTO

- Cumpăr Renault Symbol/ Clio în stare bună de funcționare, ITP. Tel. 0734067630 (273624)

VÂNZĂRI

DIVERSE

- Vând pui curcă, rasă grea 1-2 kg, albi, vaccinați, 39 lei. 0745808293. (273439)
- Două locuri de veci, cu grilaj și bordură comună. 0730004719. (273576)
- Telefon Samsung A21, aproape nou, 400 lei. 0759163398. (273600)

MATRIMONIALE

- Domn 45, 1,74, 60, doresc cunoștință feminină, prietenie. 0724475169 whatsapp. (273574)

ANUNȚURI

ADUNĂRI
GENERALE

PRF MP 002254

CONVOCAȚOR

CONSILIUL DIRECTOR AL CASEI DE AJUTOR RECIPROC A PENSIONARILOR GALAȚI CU SEDIUL ÎN GALAȚI, STR. DOMNEASCĂ, NR. 53, ÎN CONFORMITATE CU PREVEDERILE ART. 13 ȘI ART.16, LIT. (b) ȘI LIT. (c) DIN STATUT, CONVOACĂ ADUNAREA GENERALĂ ORDINARĂ A MEMBRILOR CASEI, REPREZENTATĂ PRIN DELEGAȚI, LA DATA DE 15 APRILIE 2022, ORA 830 ÎN SALA TEATRULUI DRAMATIC „FANI TARDINI”, STR. DOMNEASCĂ, NR. 59, CU URMĂTOAREA ORDINE DE ZI:

1. Raportul Consiliului Director pentru activitatea desfășurată în anul 2021;
2. Execuția Bugetului de Venituri și Cheltuieli pe anul 2021;
3. Raportul Comisiei de Cenzori pe anul 2021;
4. Proiectul Bugetului de Venituri și Cheltuieli pentru anul 2022;
5. Proiectul Hotărârii cu privire la numirea doamnei Șerban Tinca, Consilier cu activități economice și juridice în funcția de Vicepreședinte al Consiliului Director al C.A.R.P. Galați;
6. Proiectul Hotărârii cu privire la aprobarea completării Consiliului Director prin cooptarea doamnei Saghin Norica în funcția de Consilier cu probleme de investiții, construcții, reparații și întreținere;
7. Proiectul Hotărârii cu privire la numirea doamnei Vasiliu Viorica în funcția de Președinte al Comisiei de Cenzori;
8. Proiectul Hotărârii cu privire la aprobarea completării și modificării Statutului Casei de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Galați;
9. Proiectul de hotărâre pentru activitatea ce se va desfășura în anii 2022/2023 de către Consiliul Director;
10. Proiect de hotărâre privind ratificarea deciziilor privitoare la înființarea sucursalelor unității.
11. Proiect de Hotărâre privitor la revocarea Hotărârii nr.26/16.04.2021.
12. Proiect de Hotărâre privitor la revocarea Hotărârii nr.18/08.07.2020.
13. Proiect de hotărâre privind ratificarea deciziilor Consiliului Director emise de la ultima adunare generală și până în prezent.
14. Diverse.
15. Discuții.

Delegațiile pot fi ridicate zilnic, începând cu 08.04.2022, între orele 8⁰⁰ - 14⁰⁰, de la Punctul de lucru al C.A.R.P. Galați, din Cartier Piața Centrală, strada Tecuci, nr.3, bl. V3 V3B, Et. Parter Ap. Tronson 1 - 2, serviciul secretariat (camera nr. 9), în baza actului de identitate în original.

Accesul în sală se va face în baza actului de identitate în original și a delegației primite. Materialele ce vor fi prezentate la Adunarea Generală Ordinară pot fi consultate de către cei interesați la Punctul de lucru din Galați, Cartier Piața Centrală, str. Tecuci, nr.3, bl. V3 V3B Et. Parter Ap. Tronson 1 - 2, camera nr.6, zilnic între orele 10⁰⁰-13⁰⁰, în perioada 08 - 14.04.2022.

CONSILIUL DIRECTOR

DIVERSE

PRF MP 002252

ANUNȚ PUBLIC

MUNICIPIUL GALAȚI anunță publicul interesat asupra depunerii solicitării de emitere a acordului de mediu pentru proiectul „Reabilitare str. Someșului”, propus a fi amplasat în Galați, str. Someșului, județul Galați.

Informațiile privind proiectul propus pot fi consultate pe pagina de internet a autorității competente pentru protecția mediului A.P.M. Galați, apmgl.anpm.ro secțiunea Reglementări - Acordul de mediu-Documentații procedura EIA și EA-Memorii de prezentare 2021 și la sediul Primăriei municipiului Galați, str. Domnească nr. 54.

Observațiile publicului se primesc pe adresa de email office@apmgl.anpm.ro.

PRESTĂRI
SERVICII

- Reparații frigider, mașini de spălat, aer condiționat. La domiciliul clientului. 0740.167.887, 0720.256.788. (272392)
- Execut zugrăveli, reparații gleturi, faianță, gresie. 0749647036. (273506)
- Execut gresie, faianță, gleturi, var lavabil, tencuieli, placări rigips, placări pokistren, parchet laminat, zidărie. Telefon 0748418145. (273518)
- Executăm zidărie, tencuieli, gleturi, zugrăveli, rigips și faianțări. 0750830445. (273605)

- Echipă renovări apartamente/case, interioare+ exterioare, zugrăveli, gresie, faianță, instalații sanitare, rigips, parchet etc. 0741258882 (273529)
- Executăm amenajări interioare, faianță, gresie, instalații sanitare, electrice, glet, zugrăveli. Negociabil. Tel. 0743488380. (273580)

PROPUNERI
DE AFACERI

- CAR MOLDOVA GALAȚI oferă ÎMPRUMUTURI pensionarilor și salariaților în CONDIȚII AVANTAJOASE; de 10 ori fondul. Informații 0236411122, 0724599854. (273382)

PIERDERI

- Pierdut proces verbal de predare primire nr.52617/1992 al locuinței încheiat între SC Loconfort SA și Toader Vasile, apartament situat în cartier Țiglina I, bloc 17 ap.43. Se declară nul. (273496)
- Pierdut contract de vânzare cumpărare nr. 5617/1991 și proces verbal de predare primire a locuinței încheiat între OJVL Galați și Ștefănescu Neculai și Virginia, apartament situat în Galați, b-dul George Coșbuc nr.27, bl.E7 ap.33. Se declară nule. (273593)
- Pierdut carnet și legitimație student pe numele Livadaru Luiza. Se declară nule. (273617)
- Pierdut proces verbal de predare primire nr. 43299/1992 al locuinței încheiat între SC Loconfort SA și Ciubotariu Gabriela Manuela și Valer, apartament situat în cartier Micro 17, bloc H ap.116. Se declară nul. (273620)
- Pierdut carnet membru CAR Pensionari nr.72, Virgolici Paraschiva. Se declară nul. (273622)
- Pierdut carnet student pe numele Șoga Ana-Maria. Se declară nul. (273625)

COMEMORĂRI



- Astăzi e ziua în care, mama și bunica noastră, **POPOVICI ANTONETA**, a plecat în raiul amintirilor! Se spune că „există un tărâm al celor vii și unul al celor morți, iar podul care le unește este iubirea”. Iubirea să fie și pentru noi podul pe care ne întâlnim astăzi în amintirea ei. Dumnezeu să o odihnească în pace și lumină! (273590)



- Să-ți fie somnul lin și Domnul să-ți vegheze pașii în lumea celor drepti. Gândul zboară mereu spre tine, copilul nostru drag, **PRICOP COSTELA** - 23 ani, la 14 ani de la deces. Părinții și surorile. (273603)



- Cu mare regret și profundă durere în suflet, astăzi comemorăm 7 ani de când o inimă mare a încetat să mai bată, un suflet nobil s-a ridicat spre cer pe o rază de soare, legendarul **NICOLAE RAINEA**, cel mai mare arbitru de fotbal din toate timpurile. Vei rămâne veșnic în memoria prietenilor și colegilor ca o persoană extraordinară, întotdeauna exigent, dar vesel, dispus să îi asculte și încurajeze pe mai tinerii colegi. Cei care te-au cunoscut, „MARE MAG”, consideră trecerea la cele veșnice ca pe un vis urât, neașteptat și dureros. Te iubim și vei rămâne veșnic în inimile noastre. Dumnezeu să te odihnească în paceri Regrete eterne. Istudor Dumitru. (273594)

DECESE



- Copiii și nepoții cu regret anunță încetarea din viață a tatălui și bunicului, **TĂBĂCARU VICTOR**. (273596)



- Cu regret soția anunță încetarea din viață a soțului **TĂBĂCARU VICTOR**. Însmormântarea va avea loc astăzi, 1 aprilie 2022, ora 13.00, Șendreni. (273597)

- Cu durere, vecinii din Asociația de proprietari 722 anunță decesul domnului **MARICEL LĂNĂ**. Dumnezeu să-l odihnească! (273626)

DIVERSE

- BUZOI DANIEL-EUGEN ȘI BUZOI ADRIANA-LOREDANA anunță intenția de elaborare a PLANULUI URBANISTIC ZONAL LOTIZARE TEREN - STRADA DRUMUL VIILOR, NR. 24 Obiective: lotizarea terenului din strada Drumul Viilor, nr. 24, pentru obținerea a 26 parcele destinate construirii și a unei parcele cu destinația de cale de acces; reglementarea modului de construire pe loturile respective. Publicul este invitat să transmită observații și propuneri privind intenția de elaborare a planului urbanistic zonal LOTIZARE TEREN, STRADA DRUMUL VIILOR, NR. 24, în perioada 01.04.2022 - 15.04.2022. Persoana responsabilă cu informarea și consultarea publicului: Birou Planificare Urbană e-mail arhitect-sef@primariagalati.ro Observațiile sunt necesare în vederea identificării propunerilor persoanelor interesate cu privire la dezvoltarea zonei studiate și a eventualelor incompatibilități funcționale. Răspunsul la observațiile transmise va fi transmis persoanelor interesate și va fi afișat la sediul Primăriei Municipiului Galați, în termen de 15 zile de la primirea observațiilor. (273606)
- CAS Galați anunță că, începând cu data de 01 Aprilie 2022, demarează procesul de contractare cu furnizorii de servicii medicale, medicamente și dispozitive medicale, pe anul 2022. Documentele se depun/transmit la sediul instituției noastre în perioada 08 aprilie 2022 -15 aprilie 2022. (273614)
- Ubimedia SRL cu sediul social în mun. Galați, str. Colectiviștilor nr.23, cartier Filești, Galați, anunță publicul interesat asupra solicitării obținerii autorizației de mediu în scopul desfășurării activităților: 4675- Comerț cu ridicata al produselor chimice; 5210- Depozitări, desfășurate în mun. Galați, str. Colectiviștilor nr.23, cartier Filești, județul Galați. Informațiile privind impactul asupra mediului al activităților pentru care se solicită obținerea autorizației de mediu pot fi consultate zilnic, de luni până vineri, între orele 8.00-14.00, la sediul APM Galați, strada Regiment 11 Siret nr.2, Galați, județul Galați, cod 800322. Observațiile, sugestiile și/ sau propunerile publicului se primesc în scris la sediul APM Galați. (273595)

PRF PVL 000023

Viata
libera

carnet cultural

ROXANA ARTENE PENCIU
EXPOZIȚII
Muzeul de Artă Vizuală
Sala „Nicolae Mantu“ a Galeriilor de Artă
Muzeul de Istorie și Lapidarium
Casa Memorială „Costache Negri“
Muzeul Istoriei, Culturii și Spiritualității Creștine
Complexul Muzeal de Științe ale Naturii „Răsvan Angheluță“
BIBLIOTECI
Biblioteca „V. A. Urechia“
Biblioteca Franceză „Eugene Ionesco“

tel. utile

Table with 2 columns: Service Name and Phone Number. Includes services like Dispecerat Urgențe, Ambulanță non-stop, Inspectoratul pentru Situații de Urgență (ISU), etc.

școala iubitorilor de animale

Ajutoare din Galați, pentru câinii și pisicile nimănui din Ucraina

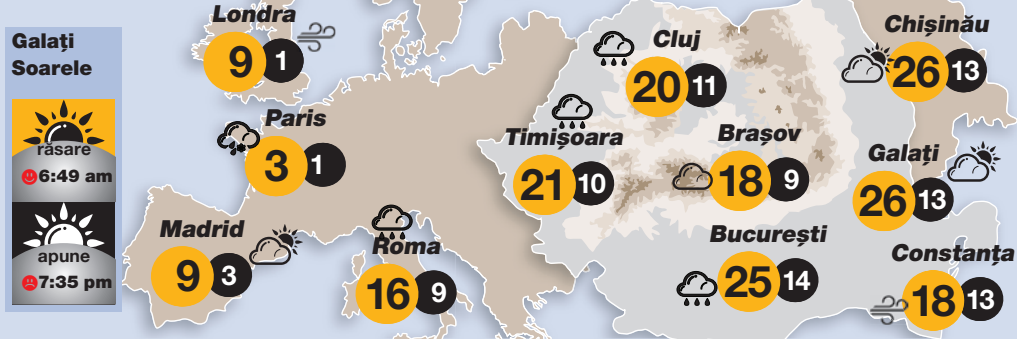
Bun găsit, dragi iubitori de animale! Pentru că implicarea și generozitatea nu țin cont de frontiere și nici de proximitatea unui război crud și absurd, Asociația de protecție a animalelor „Ajutați-l pe Lăbuș” Galați a răspuns, recent, apelului de ajutor venit din Ucraina, din partea unor iubitori și protectori de animale, cu și fără stăpân.



na. Birocrația este covârșitoare, dar am reușit să ne ajutăm noii prieteni ucraineni și necuvântătoarele aflate în grija lor. E o experiență în premieră pentru noi, să intervenim într-o zonă de conflict, suntem cu gândul la suferința celor afectați de război și ne dorim să se termine cât mai repede aceste coșmar”, n-a spus președinta Asociației „Ajutați-l pe Lăbuș”, Corina Grigore.

în stomac și cu gândul doar la animalele care vor fi hrănite cu încercătura transportată de noi”, spune Anamaria Dandeu, voluntară în cadrul asociației. „Sunt foarte multe pisici flămânde, câini ai nimănui, iar eforturile voluntarilor sunt concentrate, ca și la noi, pe castrare și sterilizare, cu scopul de a opri înmulțirea acestora. Am întâlnit oameni obosiți, într-o alertă continuă de a interveni acolo unde e nevoie, recunoscători și impresionați de ajutorul oferit de «Ajutați-l pe Lăbuș», a povestit Anamaria Dandeu.

meteo 1 aprilie România & Europa



VARIABIL. Astăzi, potrivit meteo- rologilor, va fi în mare parte senin. Temperatura va atinge valoarea maximă de 26 grade Celsius, iar pe timpul nopții, mercurul în termometre va coborî până la circa 13 grade Celsius. Sunt șanse de precipitații de circa 19 la sută. Vântul va atinge o viteză de până la 26 kilometri pe oră. Presiunea atmosferică va oscila în jurul valorii de 747 mm coloană de mercur, iar umiditatea nu va depăși valoarea de 41 la sută.

www.viata-libera.ro Viața din carnet
AGENDA
aprilie 1
cronologie
1809 Se naște N. V. GOGOL (m. 1852), scriitor rus.
1859 În cadrul Conferinței de la Paris a reprezentanților Puterilor garante, Franța, Rusia, Anglia, Prusia și Regatul Sardiniei recunosc oficial dubla alegere a lui Al. I. Cuza [recunoașterea de către Austria și Turcia, la 25 august].
1866 Se înființează, la București, Societatea Literară Română. Din august 1867, Societatea Academică Română; din martie 1879, Academia Română.
1873 Se naște SERGHEI VASILIEVICI RAHMANINOV (m. 1943), compozitor, pianist, pedagog rus.
1877 Se naște RADU D. ROSETTI (m. 1949), general, istoric, membru al Academiei Române.
1900 Se naște ALEXANDRU PHILIPPIDE (m. 1979), poet, prozator, eseist, traducător, membru al Academiei Române, laureat cu Premiul Internațional „Gottfried von Herder”, cu Marele Premiu al Uniunii Scriitorilor pentru întreaga activitate.
1919 România trece de la Calendarul iulian la Calendarul gregorian. Ziua de 1 aprilie devine 14 aprilie.
1960 SUA au lansat primul satelit de monitorizare a vremii, TIROS-1.
1962 Încetează din viață CAMIL ALEXIS RESSU (n. 1880, la Galați), pictor, membru al Academiei Române.
1976 Se naște, la Galați, IOANA HÂRJOGHE CIUBUCCIU, grafician.
1982 Se naște, la Galați, TUDOR ȘERBAN, grafician, pedagog.
2008 Încetează din viață SABIN BĂLAȘA (n. 1932), pictor.
2009 Încetează din viață MARGA BARBU (n. 1929), actriță de teatru și film, laureată cu premii ACIN.
2015 Încetează din viață, la Galați, NICOLAE RAINEA (n. 1933), renumit arbitru de fotbal. V.G.

filmul zilei

VINERI, 1 APRILIE



SPIONII DIN VECINI

PRO TV. ora 00,00, acțiune, comedie, 2016, SUA

❶ **Cu:** Zach Galifianakis, Jon Hamm, Isla Fisher, Gal Gadot
 ❷ **Titlu original:** Keeping Up with the Joneses Karen și Jeff Gaffney, doi soți obișnuiți dintr-o suburbie, se trezesc în miezul unei povești internaționale de spionaj, după ce află despre noii lor vecini fermecători, Natalie și Tim Jones, că sunt spioni guvernamentali.

OAMENI DE SEAMĂ ● **REPERE**Joseph de Maistre,
scriitor și filosof francez

Scriitorul și filosoful francez Joseph de Maistre (născut 1 aprilie 1753 – decedat 26 februarie 1821), după ce a urmat Colegiul din localitatea natală – Chambéry - și-a luat diploma în drept la Universitatea din Turin. La fel ca tatăl său, a servit în Senatul de Savoia – o înaltă curte, echivalentă cu Parlamentul francez - și a fost numit, în anul 1788, senator.

Odată cu începutul războaielor revoluționare, la 20 aprilie 1792, când Franța a declarat război Austriei, Joseph de Maistre a servit ca diplomat în Lousanne – în perioada 1793-1797 - și St. Petersburg, din 1803 până în 1817. Cariera sa politică a inclus și serviciul de regent-șef al sistemului de la Curte – în Sardinia, între anii 1800-1803, și regent (ministru de Justiție) la Piedmont – Sardinia, între 1818-1821. Deși a studiat Dreptul, caielele și corespondența sa au demonstrat că a fost interesat mai mult de disciplinele umaniste: filosofie, teologie, politică și istorie.



Primele sale lucrări au fost publicate în volumul „Lettres d'un royaliste savoisien” – apariție 1793, cu o circulație clandestină, într-o Franță ocupată -, ce relevă „dilema unui regalism politic pur într-o epocă a revoluției democratice”. Joseph de Maistre a abandonat, însă, repede analizele politice pure, în favoarea unor interpretări providențiale ale evenimentelor pe care

le-a finalizat în vara anului 1794. Totuși, a scris, în prima jumătate a anului 1794, lucrarea „Considerations sur la France” – care „punea în evidență noile aplicații teologice despre Revoluția franceză și care i-a oferit reputația de apărător major al tronului și al altarului”. Lucrările sale de mai târziu au însemnat „o etapă importantă în dezvoltarea fundamentelor filosofice și teologice”. Lucrarea „Essai sur le principe generateur des constitutions politiques”, scrisă în anul 1807 și publicată în 1814, prezintă „principiile politice”, care stau la baza lucrării „Considerations sur la France”.

Reprezentant al așa-numitei filosofii catolice, Joseph de Maistre a calificat întreaga istorie a filosofiei drept „rătăcire și erezie”.

Joseph de Maistre i-a influențat în scrierile sale pe gânditorul Saint-Simon, Auguste Comte și Charles Mourras, inspirând generații de regaliști francezi și catolici, adepți ai supremației papei. ● **V.G.**

remember

Martha Graham (1894-1991)

Dansatoare și coregrafă, Martha Graham s-a născut pe data de 11 mai 1894, într-un orașel de lângă Pittsburgh, în Pennsylvania. În anul 1908, familia Graham s-a mutat la Santa Barbara, în California. După absolvirea cursurilor liceale, Martha Graham a urmat o școală de artă dramatică timp de trei ani, iar în 1916 și-a început studiile la Școala de Arte și de Dansuri Denishawn. În șapte ani, Graham a început să predea balet, devenind profesoară. A plecat de la Denishawn în anul 1923 și s-a angajat la Greenwich Village Follies, unde și-a câștigat reputația de balerină.

În anul 1925, Martha Graham s-a hotărât să urmeze o carieră independentă. Pentru a se putea întreține, a predat la Școala de Muzică Eastman din Rochester și la Școala John Murray Anderson, din New York.

La 18 aprilie 1926, a avut loc inaugurarea propriei sale școli de dans, Martha Graham Dance Company, cu un program de balet susținut de studenții săi de la Eastman și intitulat „The Flute of Krishma”. Până în anul 1927, Graham a renunțat la posturile de la Eastman și Anderson și s-a dedicat dansului și coregrafiei în New York.



La foarte scurt timp după aceea a început să lucreze alături de Louis Horst, pe care îl cunoștea de la Denishawn. Horst a reprezentat o figură marcantă pe scena de dans modern a anilor 1920, 1930 și 1940. Horst a fost cel care i-a prezentat lui Graham stilul dansatoarei germane Mary Wigman și inovațiile școlii moderne de pictură, inclusiv lucrările artiștilor și pe cele ale lui Wassily Kandinsky. Dar probabil că cel mai important lucru pe care l-a învățat Graham de la Horst a fost lucrul intens pe muzica compozitorilor contemporani. Până atunci, Graham interpretase dansuri pe muzica secolelor XVI-

II-XIX, la fel ca și predecesorii săi, fără să aducă nimic nou în această direcție. Până la sfârșitul anilor 1930, Graham își crease deja un nou stil și o nouă coregrafie.

După o călătorie în zona de sud-vest a Americii, în anul 1931, Graham a încercat să reflecte în dansurile sale istoria americană. În „Positive Mysteries”, coregrafia a combinat interesul manifestat în ritualurile religioase ale indienilor cu explorarea altor ritualuri, precum cele păgâne sau cele creștine. Punctul culminant al acestei perioade americane din cariera lui Graham a fost reprezentat de piesa solo „Frontier”, din anul 1935, și dansul din piesa de teatru cu același nume, „Appalachian spring”, pusă în scenă în anul 1944.

S-a stins din viață pe data de 1 aprilie 1991. ● **V.G.**

horoscop

1 aprilie



BERBEC

21 martie - 20 aprilie



Este recomandat să amânați deciziile importante pe altă zi.

TAUR

21 aprilie - 21 mai



Recomandarea zilei este să fiți puțin mai curajoși și să luați hotărâri obiective.

GEMENI

22 mai - 21 iunie



Este o zi bună pentru a vă permite un moment de relaxare în compania celor dragi.

RAC

22 iunie - 22 iulie



Un eveniment neprevăzut s-ar putea să determine o schimbare a programului zilei de astăzi.

LEU

23 iulie - 22 august



Astrele încurajează astăzi demersurile financiare.

FECIOARĂ

23 august - 21 septembrie



O sumă de bani poate veni de pe urma unei investiții.

BALANȚĂ

22 septembrie - 22 octombrie



Tendința către nervozitate și impulsivitate v-ar putea crea probleme.

SCORPION

23 octombrie - 21 noiembrie



Atenție mărită pentru a nu scăpa din vedere probleme importante.

SĂGETĂTOR

22 noiembrie - 21 decembrie



Se întrevide posibilitatea de a obține câștiguri prin asocieri.

CAPRICORN

22 decembrie - 19 ianuarie



O zi favorabilă pentru a clarifica acțiuni pentru realizarea unor planuri viitoare.

VĂRSĂTOR

20 ianuarie - 18 februarie



Este posibil să fiți dezamăgit de o persoană în care ați avut mare încredere.

PEȘTI

19 februarie - 20 martie



Ziua de astăzi vă găsește optimist în ceea ce privește planul profesional.

PRF PVL 000022



REDACȚIA ȘI ADMINISTRAȚIA:

Galați, str. Domnească nr. 68

redactie@viata-libera.ro

SECRETARIAT 0725348672
REDACȚIE 0731331003
DIFUZARE 0236/460395
PUBLICITATE 0731240401, 0731960090

Manager
post vacant

CONSILIUL EDITORIAL

Dan Cătălin PREDESCU
Redactor șef

Anca SPĂNU
Redactor șef adjunct

SOCIAL-EVENIMENT: Roxana ARTENE
PENCIU, Remus BASALIC, Victor CILINCĂ,
 Mariana CONSTANDACHE, Beatrice DUMITRIU.

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

SPORT: Gheorghe ARSENIU, Florin RADU.

FOTO: Marian CALESTRU.

ONLINE: Monica ZANET, Cosmin SÎRBU.

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

DTP: Lili CRĂCIUN, Cătălin PARAIPAN,
 Constantin POPA.

CORECTURĂ: Ramona COTĂRLEȚ,
 Persida Vanda ONEA (CM), Andra FRĂȚIMAN.

MARKETING PUBLICITATE:
Dorina AXENTE.

DIFUZARE: Cristina PLATON, Vasilica BĂLAN,
 Veronica POPA, Mihai Jean BURLACU.

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®
 MARCĂ 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

STANDARDELE SOCIETĂȚII ȘI VALORILE INDIVIDUALE ● DILEME



Ce înseamnă să fii tu însuți?

DANIELA STRATULAT
daniela.stratulat@viata-libera.ro

Recent, mi-am întrebat prietenii „Ce înseamnă să fii tu însuți?”. Am primit câteva răspunsuri interesante care m-au pus un pic pe gânduri. „Înseamnă să nu vrei să impresionezi prin cum ar trebui să fii sau să atragi atenția asupra eului prin ceea ce nu ești.” „Fii natural mereu, asta înseamnă a fi tu însuți.” „De multe ori, suntem ce vor ceilalți de la noi.”

Una dintre cele mai grele provocări în viață este să fii tu însuți

Într-o lume plină de oameni perfecți, care nu au defecte și niciodată nu au auzit de probleme. Ne vom simți mult mai bine, din momentul în care vom conștientiza că mereu va exista cineva mai frumos ca noi, mai tânăr, mai deștept sau mai de succes, însă nimeni, niciodată, nu va putea fi exact ca fiecare dintre noi. Să fim noi înșine și oamenii potriviți ne vor iubi pe noi, cei adevărați, ei niciodată nu vor încerca să ne schimbe valorile fără acordul nostru.

Toate standardele după care fugim ca disperării ne usucă propria poftă de viață. Obosim, suntem, agitați, nervoși, neliniștiți, într-o

permanentă forfotă. Tindem cu orice preț să fim altcineva, din pricina întregii liste de standarde care ni se impun din ce în ce mai obsesiv. Astfel, trăim prinși într-un cerc vicios „trebuie să fiu ca” „mai bine tac”, „sunt de acord”, „părerea mea nu interesează pe nimeni”. Mult mai grav e că acceptăm aceste lucruri ca normalitate, chiar dacă prin ele ni se fură tot mai mult firescul și farmecul personal. Respectiv, ce mai rămâne din eul fiecăruia dintre noi? Răspunsul e foarte simplu, praf și pulbere!

Atât de mult s-au înmulțit standardele, încât uităm să mai trăim

și să ne mai bucurăm de viață. Ne ghidăm câteodată exclusiv după standardele altora, în ideea că vom fi fericiți, că vom scăpa de neîmpliniri, de dezamăgiri. Ele ne fură esența vieții, care constă în libertatea asumată de a fi ceea ce suntem, nu ceea ce vor alții să fim.

După părerea mea, a fi eu înșami înseamnă să simt că gândurile, vorbele și faptele vin de la sine, nu trebuie să încerc să le controlez. În fond, totul vine de la felul cum sunt, cum gândesc și de la valorile după care mă ghidez în viață.

În opinia ta, ce înseamnă să fii tu însuți? ●

concluzii

Când va veni ziua în care nu vei mai căuta scuze?

DANIELA STRATULAT
daniela.stratulat@viata-libera.ro

Citiseam într-o carte că „Oamenii slabi primesc cele mai nerezonabile scuze”, oare să fie adevărat? Dar poate acceptarea justificărilor e un scut pentru persoanele vulnerabile?

Avem obiceiul de a găsi în mod constant scuze penibile și nejustificate pentru alte persoane. Venim cu o mulțime de scenarii și motive diferite care explică acțiunile lor, comportamentul neobișnuit pe alocuri ciudat.

Respectiv, ne construim propria lume pe care o privim cu ochelari roz. Sau cine știe, poate ne este mult mai comod să credem în propriile noastre minciuni decât să fim de acord să îndurăm dezamăgirea.

Când va veni ziua în care ne vom da seama că, atunci când căutăm scuze pentru acțiunile altora, acest lucru ne aduce doar

suferință și dezamăgire în propriile alegeri. Miștându-ne pe noi înșine, automat, le permitem altora să ne înșele, le permitem să ne



catalogheze drept oameni vulnerabili și ușor influențabili.

În urma unei discuții cu o fostă profesoară despre justificare și scuze, am rămas cu următoarea concluzie: cel mai mare dușman al omului este propria lui minte. Singuri interpretăm mesajele neclare după propriul plac, adorăm să citim printre rânduri, să identificăm metafore ascunse care, de fapt, nu există.

Sunt de părere că cei care ne prețuiesc și țin la noi cu adevărat comunică cu noi printr-un limbaj foarte clar și inteligibil, pe care noi nu trebuie să îl analizăm sau să încercăm să-l descifrăm.

Încetează să mai accepti în viața ta oameni care nu fac nici 10% din ceea ce vorbesc. Trebuie să permitem faptelor să vorbească pentru ei și să încetăm să facem excepții pentru persoanele care nu fac nicio excepție pentru noi. ●

rețeta zilei Mini covrigi

INGREDIENTE. 1 cană făină, 1 cană iaurt grecesc, 1/2 pliculeț praf de copt, 500 ml apă, 1 linguriță bicarbonat, 80 g unt, fulgi de sare;

PREPARARE. Pregătim tava cuptorului, pe care așezăm hârtie de copt. Încingem cuptorul la 200°C. Formăm un aluat omogen din iaurt, făină, praful

de copt, sare. Mutăm aluatul pe planșeta înfăinată. Împărțim în 4 rulouri. Le tăiem în 12 cubulețe. Punem apă la fiert. Când dă în clocot, adăugăm bicarbonatul. Scufundăm pernuțele în apă și le lăsăm 1 minut. Le scoatem direct pe hârtia de copt. Dăm tava la cuptor 8-12 minute. Topim untul, punem pernuțele, amestecăm bine și presăram sare. ● **R.C.**

www.viata-libera.ro Viața caleidoscop
MAGAZIN
tv mania



Totul despre sex la „Survivor România”

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

● A fost sau n-a fost?

„Într-o zi, stăteam în cortul meu, pe o parte, ațipisem frumos și m-am trezit că mă ia cineva în brațe! Era Laura și m-a luat așa în brațe din spate: «Ha-ha, am făcut o glumă cu tine!». Asta a fost. Singurele avansuri, recunosc, au venit din partea lui Emil Rengle. A început așa: «Zmără, ce bine arăți, frate, de când ai slăbit!». A trecut o zi, nu l-am băgat în seamă. Următoarea zi: «Mamă, deci mă uit la tine când te speli dimineața cum arăți, frate!». Zic: «Emil, încetează, fratele meu!». Emil e un tip despre care nu știi dacă glumește sau vorbește serios. Eu am luat-o ca o glumă, a povestit „La Măruță”, Cătălin Zmărăndescu, proaspăt revenit din jungla „Survivor România”. Sportivul a lămurit și speculația că Marian Drăgulescu și Elena Chiriac ar fi căzut în ispită: „Vă spun clar: n-aveau cum să facă lucrul ăsta pentru că erau în cort cu mine. Marian Drăgulescu geme în somn”. Acu’ poți să știi de ce geme? O fi de la jungliu, o fi de la vise... Cert este că medicul show-ului le-a explicat clar că nu se va lăsa nimeni purtat de valul... pasiunii: „«Fetele vor trece prin niște transformări, o să li se oprească ciclul menstrual. La băieți, nu se mai... nimic!». Am ieșit afară și l-am luat pe doctor: «Doctore, nu e decât aparat de făcut pipi». «Păi, ți-am zis! Și vezi că mai durează vreo lună», a povestit fostul luptător MMA. ●

VEGETAȚIE USCATĂ, ARSĂ LA MARGINEA ORAȘULUI

PERICOL. Incendiul violent, care a afectat o suprafață întinsă de teren acoperit cu vegetație uscată, a izbucnit miercuri după-amiază, lângă Cimitirul „Sf. Lazăr”, pe strada Constantin Levaditti. » **pag. 04**



CONTINUARE
DIN PAGINA 5

PRECIZARE. Astăzi este 1 Aprilie, Ziua Păcălelilor! Toate textele din pagina 5 sunt redactate în acest context și trebuie tratate cu umor. Dar asta nu înseamnă că viitorul mai apropiat ori mai îndepărtat nu le-ar putea confirma! Zâmbiți, vă rugăm! ● **V.L.**

COTIDIAN INDEPENDENT / GALAȚI, ROMÂNIA / ANUL XXXIII, NR. 9892 / 20 PAGINI / 20 PAGINI SUPLIMENT TV GRATUIT / 3 LEI

UN MOTIV ÎN PLUS PENTRU A ZÂMBI ● **OBICEI**

1 Aprilie - Ziua Păcălelilor, la noi și în lume

DANIELA STRATULAT
daniela.stratulat@viata-libera.ro

Pe data de 1 Aprilie oamenii din lumea întreagă marchează Ziua Păcălelilor. În această zi, fiecare încearcă să-i facă colegului, prietenului, vecinului, unui membru de familie o farsă cât mai reușită și memorabilă.

Ziua de 1 Aprilie este recunoscută ca Zi a păcălelilor în majoritatea țărilor lumii. Fiind marcată mai întâi în Europa, treptat a trecut peste ocean, răspândindu-se în majoritatea țărilor lumii.

Potrivit tradițiilor și obiceiurilor românești, se spune că, dacă o fată frumoasă reușește să te păcălească de 1 Aprilie, trebuie să o iei de nevastă sau măcar să fii prietenul ei.

Bunica îmi spunea că în nici într-un caz tinerii nu trebuie să-și joace nunta de 1 Aprilie,

pentru că bărbatul însurat în această zi va fi toată viața sub papucul nevastei. Totodată, se zice că pruncii născuți în Ziua Păcălelilor vor avea succes din toate punctele de vedere, dar o recomandare este să stea cât mai departe de jocurile de noroc. Cel care nu va pune la cale o farsă de Ziua Păcălelilor va fi păcălit pentru tot restul anului.

Ziua Păcălelilor este marcată timp de două zile în Anglia: cel păcălit este numit „noddy” și trebuie să poarte o coadă atașată pantalonilor. În Scoția, acestuia i se spune „April qowk” sau „April cuckoo” (cuc de aprilie – trad.), pentru că aceasta este prima pasăre care vestește venirea primăverii.



Ziua Păcălelilor este sărbătorită și în unele state din America Latină – Peru, Mexic și Columbia, dar la 28 Decembrie, sub numele de „Dia de los inocentes” („Ziua celor naivi”).

Ziua de 1 Aprilie este un motiv în plus pentru a zâmbi. În consecință, fiți motivul zâmbetului persoanelor dragi de Ziua Păcălelilor și nu numai! ●

PRF PVL 000027

100 de lei
Viata libera
pentru învățacei
CARNET DE NOTE VIAȚA LIBERĂ
1 Ce notă îi dai ziarului tău astăzi?
săptămâna 28 martie - 2 aprilie 2022

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”.

TALON DE CONCURS
1 Nume
2 Unitatea de învățământ
3 Clasa/Anul
4 Telefon
Câștigătorul trebuie să facă dovada că urmează studiile unei instituții de învățământ, public sau privat

PRF PVL 000028

Bani GREI cu
Viata libera
300 lei
pe săptămână!

TALON DE CONCURS
1 Nume
2 Adresa
3 Telefon
4 B.I./C.I.
Premiile se revendică până la data următoarei extrageri.
Talon valabil pe perioada 28 martie - 2 aprilie 2022

dispozitiv

„Green Cat”, un catamaran care colectează plasticul de pe Dunăre

CRISTINEL LUCA
cristi.luca@viata-libera.ro

„Green Cat”, dispozitiv de colectare a deșeurilor de plastic de pe Dunăre, a fost lansat, la sfârșitul săptămânii trecute, la Brăila. Au fost prezenți la eveniment ONG-ști (Cercetașii României, Centrul de Consultanță ecologică etc.), elevi, studenți și voluntari.

Dispozitivul „Green Cat”, realizat de Parteneriatul Global al Apei (GWP) România și Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați, cu ajutorul unor sponsori și entități



guvernamentale, este de tip catamaran, este controlat prin radio-comandă și colectează deșeurile plutitoare, în special PET-urile de plastic din apele curgătoare, în cazul nostru, din Dunăre. Poate colecta până la 50 de kilograme de deșeuri într-o „sesiune”, care sunt apoi stocate în containere și transferate la centrele de reciclare.

Controlul acestui dispozitiv a fost realizat de echipa de robotică „Helix” din cadrul Makerspace-ului Bibliotecii Județene „Panait Istrati” Brăila.

Construcția dispozitivului „Green Cat” este parte a proiectului „Dunărea fără plastic”, care urmărește reducerea poluării cu plastic a apelor Dunării în orașele Brăila, Galați și Tulcea. La rândul lui, acest proiect este derulat în cadrul programului „Cu apele curate”, finanțat de Lidl.

Organizatorii spun că au fost produse până acum două astfel de dispozitive, dar e nevoie de mult mai multe, nu numai pentru Dunăre. ●

www.viata-libera.ro Viata pe scurt

200 BERSERVATOR

MICA PUBLICITATE ONLINE

PRF PVL 000035

săptămâna
1 - 7 aprilie 2022

03 gastronomie
Alimente benefice
pentru un sistem
imunitar puternic

10 medicină
Ce poți face pentru
a reduce grăsimea
de pe abdomen

Viata
libera

**weekend
magazin**

www.viata-libera.ro



**Cine
sunt
concurenții
de la**

**Ca te înțosc
de la Antena 1**

Concurenții au început deja să filmeze spectaculosul joc al transformărilor

SURPRIZE DE PROPORȚII ÎN SEZONUL 17 AL EMISIUNII DE LA ANTENA 1 » **PAGINA 20**

supliment gratuit al cotidianului **Viața liberă**

MOND

Am primit
propunerea de a
participa cu reținere
și oareșce frică

ZARUG,
designer vestimentar

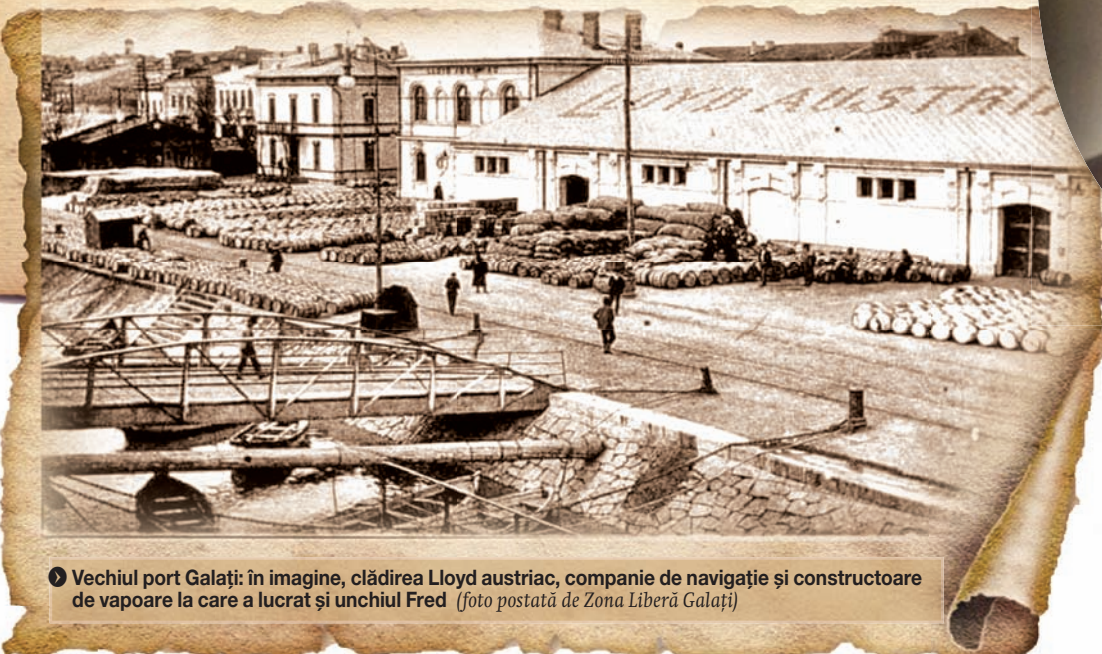


ISTORIA ALTfel

„UNCHIUL FRED” ȘI TREI DECENII DE CORESPONDENȚĂ BRITANICĂ (9) ● REPERE

Din Gara Victoria din Londra,
la Galați, fără bagaje!VICTOR CILINCĂ
victor@viata-libera.ro

Am putut admira portretul „unchiului Fred”, de pe la 1870, trimis pe mail, la dorința mea, chiar de urmașul său, inginerul Chris Higman, pe care am avut plăcerea să îl întâlnesc cândva la malul Dunării gălățene, și care a avut bunăvoința, cu câțiva ani în urmă, să îmi trimită din Anglia, prin fratele său, Julian Higman, foarte bine conservatul portret al înaintașului său Frederick Mourilyan. Apreciatul inginer mi-a povestit și despre istoria veche, de la Galați chiar, a vechii sale familii, ai cărei câțiva membri au fost de altfel înhumați la „Eternitatea”.



➤ Vechiul port Galați: în imagine, clădirea Lloyd austriac, companie de navigație și constructoare de vapoare la care a lucrat și unchiul Fred (foto postată de Zona Liberă Galați)

„Unchiul Fred”, a fost, de voie, de nevoie, trăitor într-un Galați atractiv pentru afaceri internaționale, însă oferind mai puțin comfort occidental. De aici, Fred a trimis familiei sale, în lume, scrisori, între anul 1873 și 1881, cât familia Mourilyan a viețuit la noi. Frații Higman au alimentat site-ul unui generos grup de voluntari întru conservare și cercetare istorică din satul Badsey din Marea Britanie și cu alte date de odinioară, care au fost puse la dispoziția asociației Badsey Society.

Chris Higman, inginer chimist, a fost distins în anul 2019 cu prestigioasa Medalie „Hebden”, de la IChemE. Distincția este acordată „pentru servicii remarcabile în domeniul cercetării, dezvoltării și comercializării în materie de gazeificare”, în serviciul British Gas, concern internațional pentru care, acum peste un veac, a lucrat și „gălățeanul”, unchi Fred. Inginerul Chris Higman, membru al IChemE, are peste 40 de ani de experiență în proiectarea, dezvoltarea și managementul proiectelor de investiții de capital în domeniu, cu experiență în procesele de producție, tratare și sinteză a gazelor. Este autorul unei cărți despre gazeificare - termen ce înseamnă transformarea unui combustibil solid sau lichid într-un combustibil gazos. Chimistul a lucrat un

sfert de veac, ca responsabil, la producția de gaz pentru producție combinată (IGCC) și instalația de hidrogen la rafinăria Shell Pernis din Rotterdam, Olanda. Ca și strămoșul său, se remarcă drept un prețios cetățean al Lumii. La primirea medaliei, oferite „pentru servicii remarcabile”, s-a spus: „Sunt încântat să îi prezint lui Chris Higman prestigiosul premiu «Hebden». Distinsa sa muncă în domeniul gazeificării a fost folosită pentru a îmbunătăți procesele din fabricile din întreaga lume (s.n.). Numeroasele sale titluri pu-

blicate și cartea sa clasică despre gazeificare sunt exemple-cheie ale modului în care inginerii chimiști împărtășesc cunoștințele pentru a îmbunătăți practicile în domeniul energiei curate (s.n.).”

Britanici într-un Galați bântuit de tîfos

Iată și fragmente dintr-o interesantă scrisoare trimisă la Badsey de „unchiul Fred”, surorii sale Eugénie Narcise, căsătorită cu berarul și omul de afaceri Julius Sladden, din acea mică localitate, cu un an înainte ca Fred și familia sa să părăsească România, chiar în anul în care aceasta era cunoscută de puterile europene ca stat: Regatul României.

„Galați/ 7 octombrie 1880/ Draga mea Eugénie,/ Mulțumesc pentru scrisoarea ta din 16 septembrie. Charlotte (sora cumnatului Julius Sladden - n.n.) ți-a spus că m-a văzut la Londra în ziua în care am plecat, la întoarcerea noastră la Galați. Ea și Polly (sora lui Eugénie - n.n.) au venit să vadă copiii (...) Exact când o părăseam [Gara Victoria - n.n.], Hubert (unul dintre fiii familiei Mourilyan - n.n.) s-a plâns că nu se simte bine. Îi era destul de rău dimineața (avea să piară într-un război, în Africa, la vârsta de 25 de ani - n.n.). Copiii au fost foarte buni în călătorie, erau deseori treziți noaptea pentru a schimba trenul, dar de îndată ce au putut să se întindă din nou pe scaun, au plecat la culcare la fel de repede ca și cum ar fi fost în pat. Am călătorit de luni dimineața până marți seara la ora 23,00 (...) și am ajuns la Galați sâmbătă dimineața la 2,25 am. Atât Hubert, cât și Harold (copii ai familiei - n.n.) voiau să meargă din nou cu trenul, nu se săturaseră, așa că vezi că nu îi deranjează să călătorească. Ne-am pierdut toate bagajele în călătorie. Ele au fost trimise în Rusia și a trebuit să așteptăm aproape trei săptămâni înainte ca să apară. M-am bucurat când le-am primit și să constat că nimic nu a fost furat. Eram complet lipsiți de haine, deoarece trimiseseam o parte bună din ele pe mare, așa că am fost puși din greu pe drumuri. (...) Sperăm că vasul va trece prin Dardanele (...). A fost foarte cald când ne-am întors, atunci a plouat și s-a făcut răcoare. Acum este din nou foarte cald. Stăm cu ferestrele deschise, deși sunt aproximativ 10° C noaptea. (...) Harold este bucuros să se întoarcă în Galați, dar Hubert ar dori să plece din nou în Anglia. Am auzit că tata s-a întors din nou la Richmond. Îndrăznesc să cred că îl vei vedea, nu am auzit prea multe despre el de la Paris în ultima vreme.

me. (...) Există o mulțime de boli pe aici, mai ales în rândul englezilor (s.n.) - avem în apropiere un prieten cu febră tifoidă, dar sper că totul va merge bine. Bebelușul începe să încerce să vorbească. Vocea îi este foarte ascutită și se poate face înțeleasă perfect. Florence (Florence Carlotte, soția sa - n.n.) a fost foarte ocupată de când ne-am întors să punem în ordine casa. Nu am găsit-o într-o stare prea satisfăcătoare, avem noi servitori, nici nu sunt deosebit de drăguți, așa că ea nu prea are timp de scris și obosește foarte tare până seara.”

me. (...) Există o mulțime de boli pe aici, mai ales în rândul englezilor (s.n.) - avem în apropiere un prieten cu febră tifoidă, dar sper că totul va merge bine. Bebelușul începe să încerce să vorbească. Vocea îi este foarte ascutită și se poate face înțeleasă perfect.

Florence (Florence Carlotte, soția sa - n.n.) a fost foarte ocupată de când ne-am întors să punem în ordine casa. Nu am găsit-o într-o stare prea satisfăcătoare, avem noi servitori, nici nu sunt deosebit de drăguți, așa că ea nu prea are timp de scris și obosește foarte tare până seara.”

Peste un veac de viață la Badsey pentru familia Sladden

Eugénie, soră a „unchiului Fred”, a intrat, prin căsătoria sa cu industriașul Julius, în onorabila familie Sladden, importantă pentru comunitatea din satul Badsey. „Timp de peste o sută de ani, membrii familiei Sladden au locuit la Seward House, High Street, Badsey și au jucat un rol important în viața satului”, precizează site-ul Badsey Society. „Tinerii Mr & Mrs Julius Sladden au sosit în Badsey împreună cu fiul lor, Jack, în 1879”, consemnează site-ul Badsey Society. „Ultimul Sladden care a ocupat Casa Seward a fost domnișoara Juliet Sladden, copilul familiei, născută în 1897, care a murit acolo în 1984.

În această perioadă, familia Sladden a scris numeroase scrisori, dintre care multe încă există și pot fi găsite fie la „The Hive”, din Worcester, fie la Muzeul Imperial de Război. Ele oferă o perspectivă fascinantă asupra activităților unei importante familii Badsey și oferă multe descrieri iluminatoare ale vieții satului. Datorită unei echipe dedicate de transcrieri și fotografi de la The Badsey Society, această comoară de scrisori a fost pusă la dispoziție digital... (Va urma) ●



➤ „Unchiul Fred”, puțin înainte de a „debarca” la Galați (foto Badsey Society website)



➤ 1876: Bessie (Elisabeth) Sladden, soția lui Dilnot, fratele navigator al lui Julius, despre care am povestit în episodul trecut (foto Badsey Society website)



➤ Inginerul Chris Higman (în stânga imaginii), în momentul premierii (foto de pe site-ul icheeme.org)

GASTRONOMIE

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ● SFATURI

Alimente benefice pentru un sistem imunitar puternic



MONICA ZANET
monica.zanet@viata-libera.ro

Sistemul imunitar este cel care are grijă de sănătatea noastră, protejându-ne contra infecțiilor și luptând cu virusurile și microbi. Este cel care, atunci când identifică un pericol pentru corpul nostru, luptă pentru a-l anihila. Un sistem imunitar slăbit ne face să ne simțim obosiți, apatici, să suferim repetat de infecții, dar și de alergii sau de tulburări digestive. Ca să te asiguri că totul funcționează în parametri normali, alimentația are o importanță deosebită. Există mâncăruri care contribuie din plin la o imunitate de fier. Iată care sunt acestea:

Ciupercile. Sunt gustoase, ușor de preparat și au numeroase proprietăți terapeutice, ajutând la buna funcționare a sistemului imunitar. Acestea furnizează corpului seleniu și vitamina B, elemente care previn apariția răcelilor și care con-

tribuie din plin la buna funcționare a sistemului imunitar.

Fructele de acai. Acestea fac miracole pentru imunitate, datorită antioxidanților pe care îi conțin. Mai exact, luptă cu îmbătrânirea prematură și ajută la protejarea structurii ADN-ului. Este un remediu popular vechi, pe care îl foloseau brazilienii. Acest fruct este încărcat cu substanțe nutritive și ajută la combaterea inflamației. Culoarea închisă a fructelor de acai este semn că au o mulțime de elemente nutritive numite antocianine. Ajută și sistemul nervos să funcționeze la capacitate maximă, datorită conținutului de magneziu și potasiu.

Stridiile. Dacă îți plac fructele de mare, nu ezită să consumi stridii. În urma mai multor cercetări, s-a constatat că acestea luptă împotriva virusurilor, dar conțin și zinc, mineral care ajută la producerea și activarea celulelor albe din sânge implicate în procesul imunitar. Un alt beneficiu oferit de aceste fructe de mare este acela că, datorită unor

substanțe care intră în componența lor, grăbesc vindecarea rănilor.

Iaurtul. Și lactatele ajută la întărirea sistemului de apărare a organismului. Optează pentru iaurturile slabe, care conțin probiotice. Sunt ideale mai ales în cazul răcelilor și infecțiilor respiratorii, pentru că grăbesc vindecarea. În iaurt se găsește și o cantitate importantă de vitamina D. Unele studii au arătat că persoanele cu niveluri scăzute ale acestei vitamine sunt mai predispuse la răceală și gripă. Îți poți începe ziua cu un iaurt, la micul dejun.

Spanacul. Considerat de mulți nutriționiști un superaliment, spanacul face parte din categoria legumelor care ajută imunitatea. Conține acid folic, care ajută la regenerarea celulară și la protejarea ADN-ului. Este o sursă importantă de fibre, antioxidanți și vitamina C, care ajută, de asemenea, la protejarea imunității. Îl poți mânca în salate, crud, deoarece astfel nu își pierde din proprietăți, aflăm de pe site-ul sfatulmedicului.ro. ●

Somon la cuptor cu piure de sfeclă

► **INGREDIENTE:** ulei de măsline, 100-150 grame somon, sare, piper, 3 lingurițe unt, 2 crenguțe rozmarin, suc de lime, 100-150 grame sfeclă roșie fiartă, cuburi, busuioc, 1 lingură smântână de gătit, 100-150 grame porumb, 2-3 frunze mentă proaspătă, mărunțite, 2 lingurițe suc de lime, 1 linguriță oțet balsamic.

► **PREPARARE:** Încinge într-o tigaie un pic de ulei de măsline. Unge și fileul cu ulei de măsline, cu sare și cu piper, apoi prăjește-l bine pe ambele părți. Topește o linguriță de unt, aruncă în tigaie și crenguțele de rozmarin și stropește totul cu puțin suc de lime. Dă la cuptor 5-7 minute, la 180 de grade. Între timp, pasează sfecla cu restul de unt și cu smântâna de gătit, aseasonând cu busuioc și sare. Pune deoparte. Într-un castron, amestecă porumbul cu sare după gust, cu frunzele de mentă, o linguriță suc de lime și oțetul balsamic. Servește somonul cu sos de sfeclă roșie și cu porumb, potrivit sodelicious.ro. ● **M.Z.**



rețete de weekend

PÂINE ÎN TREI CULORI



INGREDIENTE. Pentru stratul roșu: 200 grame făină, 1 linguriță boia, ½ linguriță sare, ½ linguriță zahăr, ½ linguriță drojdie proaspătă, 1 linguriță pastă de tomate, 50 ml apă.

Pentru stratul verde: 200 grame făină, ½ linguriță sare, ½ linguriță drojdie proaspătă, 150 ml apă, 200 grame spanac.

Pentru stratul galben: 200 grame făină, ½ linguriță drojdie proaspătă, ½ linguriță sare, 1 linguriță turmeric, 100 ml apă.

PREPARARE. Adaugă ingredientele pentru stratul roșu într-un blender și amestecă până obții un amestec omogen. Pune aluatul într-un bol uns cu ulei și lasă-l la dospit pentru 40 de minute. Repetă pașii și pregătește și celelalte două alături. Întinde apoi alaturile pe blatul din bucătărie și așază-le unul peste celălalt. Prinde aluatul din partea cea mai aproape de tine și rulează-l în sens opus. Pune aluatul într-o tavă de cuptor tapetată cu hârtie de copt. Crestează ușor suprafața aluatului. Dă pâinea la cuptor pentru 45 de minute, la 190 de grade. ● **M.Z.**

RULOURI CU SALAM ȘI BRÂNZĂ DE CAPRĂ

INGREDIENTE. 50 g salam, tocat, 150 g brânză de capră, 1 linguriță oregano, 200 g foi de plăcintă, 100 g unt topit, 1 gălbenuș, 2 lingurițe susan negru.

PREPARARE. Amestecă salamul tocat împreună cu brânza de capră fărâmițată într-un bol mare, apoi azonează cu oregano. Desfă un pachet de foi de plăcintă, așază-le pe suprafața de lemn și taie-le în două pe lățime. Unge fiecare foaie cu unt topit și adaugă 1-2 lingurițe de compoziție de brânză în capătul dinspre tine. Rulează începând din partea cu umplutura înspre capătul opus. Așază rulourile într-o tavă de cuptor și unge-le cu gălbenuș. Presară susanul negru și dă-le la cuptor pentru următoarele 15 minute, la 170 de grade, potrivit sodelicious.ro. ● **M.Z.**



măsuri

Excesul de grăsimi vegetale, la fel de nesănătos ca cel de slănină

Micșorați consumul de grăsimi saturate (mezeluri, brânzeturi, carne împănată, tocături, produse semipreparate). De asemenea, excesul de grăsimi vegetale (grăsimi de cocos și de palmier, ulei de floarea-soarelui) este la fel de nesănătos ca și excesul de slănină.

Mâncăți pește la fel de des cum mâncăți carne. Este cea mai eficientă sursă de acizi grași Omega 3 cu efect antiinflamator.

Pentru o dietă echilibrată și diversificată, alternați proteinele de origine animală (carne, ouă, brân-



► sursa foto capital.ro

ză) cu proteinele vegetale (fasole boabe, mazăre, soia).

Evitați produsele ambalate, ultraprocesate, obținute din creșterea intensivă, cu ingrediente de proastă calitate, bogate în conservanți și coloranți. Mâncarea gătită în casă, din ingrediente simple, este cea mai sigură variantă. În plus, este echilibrată caloric și îngrășă mai puțin.

Consumați cât mai des produse fermentate de tipul iaurt, borș, murături, au efect probiotic și cresc imunitatea. Conțin culturi vii de lactobacili și bifido bacterii, care

blochează procesul inflamator și multiplicarea agenților patogeni responsabili de îmbolnăvire.

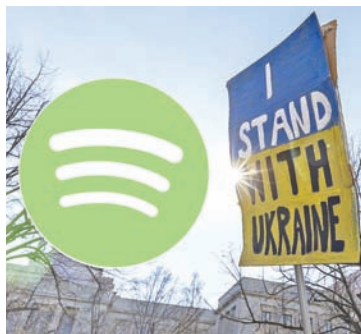
Includeți în meniu fibre și produse făinoase de tipul cartofi, paste sau orez. Sunt alimente cu efect prebiotic, care contribuie la hrănirea coloniilor de bacterii benefice din intestin.

Adăugați la toate aceste recomandări vitamina C, sub formă de supliment (1 g/zi), și un strop de vitamina D și sănătatea vă este asigurată, potrivit sfaturilor prezentate pe site-ul stirileprotv.ro. ● **M.Z.**

IT&C

SPOTIFY
ÎȘI RETRAGE
COMPLET
SERVICIILE
DIN RUSIA

SUSPENDARE. Compania luase deja o serie de măsuri pentru a-și limita serviciile în Rusia. Spotify a anunțat că își va suspenda serviciile de streaming de muzică în Rusia, la mai bine de o lună de la pornirea războiului din Ucraina. Compania nu pare însă să condamne obligatoriu Rusia pentru acțiunile sale, ci a decis să se retragă mai degrabă din motive legale. Se pare că platforma sa poate să intre sub noua lege legată de răspândirea de informații considerate „false” de către Kremlin. Asta pentru că, pe lângă muzică, Spotify găzduiește și multe podcasturi, unele dintre ele oferind informații inclusiv despre războiul din Ucraina. Legea din Rusia poate să atragă sentințe de până la 15 ani de închisoare pentru știri „false” legate de armata țării. Având în vedere că inclusiv menționarea faptului că în Ucraina este un „război” și nu o „misiune militară specială” poate fi o informație încadrată la „fake news”, Spotify preferă să-și oprească serviciile pe teritoriul țării, în special pentru a-și proteja angajații și clienții. Anterior, Spotify deja eliminase accesul agențiilor de presă de stat, RT și Sputnik, din oferta serviciilor sale, acestea publicând conținut în format podcast pe platformă. De asemenea, Spotify și-a închis birourile din Rusia încă de la începutul lunii martie și a oprit abonamentele Premium din țară. În timp ce Spotify și alte servicii de acest gen se retrag voluntar din țară, Rusia a ales să blocheze altele, precum serviciile de social media Facebook și Instagram, spunând că sunt parte a unei organizații extremiste, potrivit The Verge. ● **Monica Zanet**

AVANTAJE PENTRU CONCURENȚI MAI MICI ● **LEGISLAȚIE**

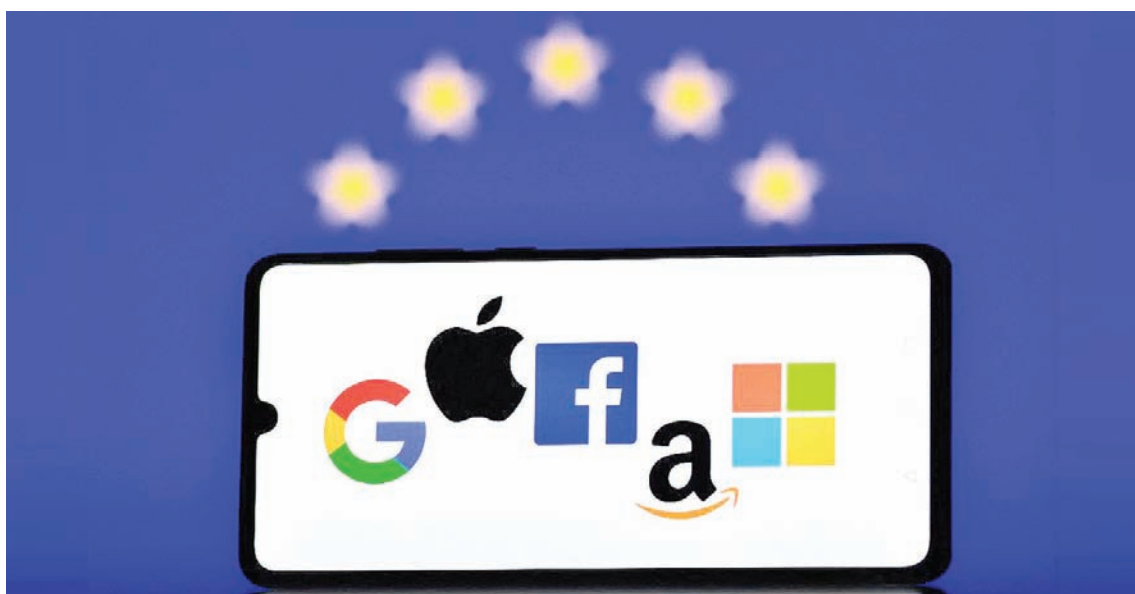
Noi reguli europene pentru marile companii de tehnologie

MONICA ZANET
monica.zanet@viata-libera.ro

Sub prevederile pachetului de legi Digital Markets Act (DMA), marile companii de tehnologie (Apple, Google, Facebook, Amazon și alții) sunt obligate să-și deschidă ecosistemul de servicii și platformele administrate, permițând și accesul competiției reprezentate de companiile mai mici, care activează pe piața europeană, scrie go4it.ro.

Printre prevederile incluse în noua legislație europeană se numără și interzicerea autofavorizării, spre exemplu, prin influențarea rezultatului unei căutări generice pornite de pe un dispozitiv Apple, astfel încât să fie afișate prioritar produse și servicii dezvoltate de gigantul tehnologic.

Pe lista cerințelor reglementate de legislația Uniunii Europene (UE) intră și dreptul utilizatorilor de a putea dezinstala orice aplicație livrată de producătorul dispozitivului. Spre exemplu, chiar browserul Safari sau Samsung Internet, dacă utilizatorul dorește să folosească o altă soluție pentru navigare web. Vestea bună este că modificările propuse nu vor fi prea greu de respectat de companii precum Apple, compania permițând utilizatorilor încă de la versiunea iOS 10 să dezinstaleze multe dintre aplicațiile preinstalate. Anti-



cipând prevederi mai dure în legislația europeană, compania din Cupertino și-a ajustat și algoritmul de căutare din Apple Store, renunțând la multe dintre practicile care ar fi putut atrage amenzi. În conformitate cu noile prevederi aplicabile pe teritoriul UE, Apple este somată să-și deschidă App Store și pentru furnizorii alternativi de servicii de plată. Astfel, utilizatorii și dezvoltatorii de aplicații nu vor mai fi forțați să folosească propriul sistem de plată al Apple, dacă nu doresc acest lucru. Și Google pare că pregătește aplicarea cerințelor UE, gigantul american oferind

deja alternative de plată în Play Store, însă disponibile deocamdată doar în Coreea. Deși Google se supune acestor noi reguli din Coreea de Sud, compania impune și anumite reguli pentru a putea implementa un sistem de plată. De exemplu, dezvoltatorii care vor să ofere utilizatorilor posibilitatea de a cumpăra conținut sau să plătească abonamente în afara Google Play Store, vor fi obligați să ofere și posibilitatea de a plăti prin Google. Aplicațiile care nu implementează sistemul de plată Google nu pot procesa niciun fel de plăți în afara aplicației.

Pe lista produselor și serviciilor direct vizate de prevederile Digital Markets Act mai intră WhatsApp, Facebook Messenger, iMessage, App Store, Google Play și multe alte servicii aparținând marilor firme de tehnologie. Important de știut, prevederile sunt aplicabile doar pentru companiile cu o valoare de piață de peste 75 miliarde de euro, vânzări anuale de 7,5 miliarde de euro și cel puțin 45 de milioane de utilizatori lunari. Astfel, micii jucători care încearcă să se impună pe piața dominată de megacorporații au ceva șanse în plus, măcar pe teritoriul Uniunii Europene. ●

modificări

WhatsApp va crește limita de transfer de 20 de ori

WhatsApp este unul dintre cele mai utilizate servicii la nivel mondial, fiind folosit atât pentru mesaje text, apeluri audio și video, videoconferințe sau chiar transfer de fișiere. Cei care se bazează pe WhatsApp pentru a trimite diverse documente s-au legat probabil de limita de 100 MB a serviciului, însă utilizatorii care testează versiunea beta a serviciului raportează că această limită urmează să fie crescută de 20 de ori, potrivit WABetaInfo.

Se vor permite transferuri de până la 2 GB

Utilizatorii de WhatsApp vor putea, în curând, să trimită fișiere de dimensiuni de până la 2 GB prin intermediul chaturilor de pe platformă. Momentan, noua capacitate este disponibilă unui număr foarte restrâns de utiliza-



tori. Doar câțiva utilizatori din Argentina, care folosesc versiunile 2.22.8.5, 2.22.8.6 și 2.22.8.7 pe Android și iOS, pot folosi noile capacități care elimină vechea limită de 100 MB per transfer.

Este interesant însă că diverse platforme încă folosesc astfel de li-

mite, extrem de scăzute. 100 MB ar putea fi de ajuns pentru transferul unor documente sau fotografii, dar nu de ajuns pentru o arhivă de fotografii sau multiple documente complexe. În 2 GB poți trimite chiar și conținut video de calitate înaltă, fără a mai apela la alte ser-

vicii alternative dedicate, precum WeTransfer, de exemplu. În condițiile în care WhatsApp va permite acum transferuri de 2 GB, servicii precum Gmail sau Facebook Messenger, care încă sunt limitate la 25 MB par să vină din altă eră, mai ales acum, când smartphone-urile pot realiza fotografii de zeci sau sute MB, în formate cu rezoluție de până la 108 megapixeli sau RAW.

De asemenea, pentru filmări pe telefon, avem acum formate avansate precum 4K la frame-rate-uri înalte de 60 sau 120 cadre pe secundă, 8K la 30 de cadre pe secundă sau chiar filmări în format ProRes, pe iPhone-uri. Toate acestea încep să ocupe din ce în ce mai mult spațiu de stocare, iar transferul lor de la un utilizator la altul fără o scădere a rezoluției devine din ce în ce mai complicat. ● **M.Z.**

SEXOLOGIE



CUM ȘTII DACĂ TE AFLI ÎNTR-O RELAȚIE TOXICĂ ● **SFATURI**

Șase semne că iubești un manipulator emoțional

● Manipulatorii emoționali sunt, în mare parte, preocupați doar de propriile dorințe și nevoi

Dacă sentimentele tale sunt în permanență minimalizate și de multe ori ajungi să îi ceri scuze partenerului tău când tu ești, de fapt, cel rănit de comportamentul lui negativ, există șanse mari ca cel cu care îți împarți viața să fie un manipulator emoțional. Experții în relații susțin că manipulatorii emoționali se folosesc de vulnerabilitățile victimelor și, adesea, de cuvintele acestora. La final, când simt că tacticile lor încep să își piardă din eficiență, își prind victimele înapoi în plasă prin scuze și promisiuni că se vor schimba.

Beatty Cohan, un psihoterapeut din New York, susține că există semne clare care îi dau de gol pe manipulatorii emoționali și că relațiile cu astfel de persoane sunt toxice și nu ar trebui continuate. „Când începem să realizăm că ceva nu merge bine, ar trebui să ne ascultăm instinctele. Cu cât rupi mai repede o asemenea legătură, cu atât mai bine, pentru că te vei trezi într-o relație circulară, în care problemele vor fi mereu aceleași. În plus, de la manipularea verbală și emoțională la abuz este un singur pas“, este de părere Cohan.

Îți minimalizează sentimentele

Potrivit specialistei, manipulatorii emoționali sunt, în mare parte, preocupați doar de propriile dorințe și nevoi. De câte ori vei încerca să deschizi o conversație sinceră despre momentele în care te simți rănit sau invalidat, vei fi redus la tăcere și acuzat că te porți copilăros sau exagerat, scrie „Daily Mail“, preluat de adevarul.ro.

„La un moment dat, ajungi să te îndoiești de tine și să te întrebi dacă nu cumva au dreptate. Un manipulator emoțional nu își va cere niciodată scuze și te va face întotdeauna să îți pui sub semnul întrebării emoțiile, reacțiile și sensibilitatea“, spune Patty Blue Hayes, autoare și specialistă în relații.

Te umilește în fața apropiaților

Dacă partenerul tău te insultă sau face glume mai mult sau mai puțin răutăcioase pe seama ta în public, există șanse mari ca acesta să fie adeptul manipularii emoționale. „Astfel de persoane se hrănesc cu nesiguranțele celorlalți. Să presupunem că iubitul tău manipulator emoțional știe că ești complexa-

tă de greutatea ta. În loc să te susțină, te va umili pentru că ai mâncat ultima felie de pizza, aducând în discuție greutatea ta, în fața prietenilor“, explică specialistă.

Dă vina pe tine pentru comportamentul lui negativ

Manipulatorii emoționali nu iau responsabilitatea faptelor lor. În schimb, își vor justifica fiecare acțiune în baza greșelilor perechii lor. „De exemplu, o persoană care se folosește de manipulare emoțională începe să ție la partenerul ei în momentul în care este întrebată dacă a plătit factura de curent electric. În plus, îi spune că ar trebui să știe că este foarte stresată și ocupată la locul de muncă și că nu poate fi deranjată cu asemenea sarcini“, explică Hayes.

Refuză să dea explicații

Specialista explică o altă tehnică a manipulatorilor, care folosesc afirmații precum „nu ai înțelege“. Motivul din spatele acestui comportament constă în faptul că, de fapt, nu își doresc să comunice cu adevărat. „Prin asemenea vorbe te fac să simți că le ești inferioară și că nu ai cum

să înțelegi prin ce trec“, a adăugat autoarea.

Îți neglijează sentimentele

„Un manipulator emoțional este preocupat mai mult de propria persoană, așa că dacă vei încerca să îi povestești cât de grea a fost ziua ta, îți va spune, cu siguranță, că a lui a fost și mai grea, în loc să te consoleze. Încă o dată, sentimentele tale vor fi invalidate și te vei simți vinovată că încerci să comunici“, subliniază Patty Blue Hayes.

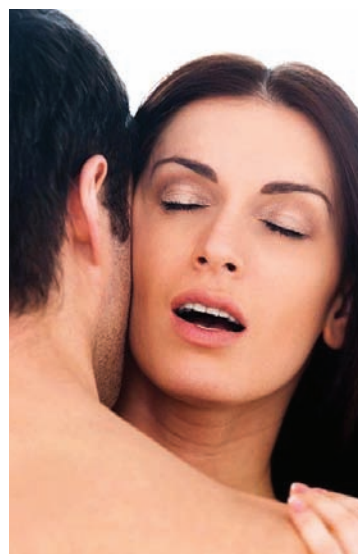
Promite să se schimbe doar când ești gata să îl părăsești

Manipulatorii emoționali își dau seama când ești gata să pui punct jocului lor și exact când ești gata să iei atitudine par că regretă și că sunt gata să se schimbe. Toate acestea durează doar până când le cazi iar în plasă. Apoi vor reveni la vechiul lor comportament. „Dacă ești lângă o persoană care poate să conștientizeze că are o problemă și care încearcă să o rezolve, merită să rămâi și să încercați să depășiți greutățile, dacă nu, ieși din relația aceea cât mai repede cu putință“, sfătuiește psihoterapeuta Beatty Cohan. ● **Iulian Cozma**

relații sexuale

INFORMAȚII NEAȘTEPTATE DESPRE ORGASMUL FEMININ

EVOLUȚIE. Un studiu realizat în urmă cu mai mulți ani a arătat faptul că femeile se bucură mai des de orgasm decât se întâmpla în urmă cu câteva decenii, ajungând aproape la egalitate cu procentul de satisfacție sexuală a bărbaților. Cercetarea a fost realizată în cadrul SKYN Condoms Millennial Sex Survey și a cuprins 2.814 femei și 2.302 bărbați, cu vârsta între 18 și 34 de ani. Voluntarii au răspuns la întrebări legate de viața lor sexuală. Astfel, cercetătorii au aflat că femeile au orgasm în urma actului sexual aproape la fel de des ca bărbații, scrie Womenshealthmag.com. Aproape 90 la sută dintre femei declară că au, de obicei, orgasm, în timp ce procentul bărbaților este de 97 la sută. Femeile sunt însă avantajate clar când vine vorba de numărul



de orgasme. 44 la sută dintre ele spun că au, de regulă, cel puțin două orgasme în timpul unui act sexual, în timp ce procentul bărbaților care reușesc performanța asta este de numai 36 la sută. Emily Morse, sexolog și realizatoarea unei emisiuni despre sex, spune că această evoluție se explică prin faptul că tot mai multe femei știu ce își doresc de la partener și nu mai ezită să discute cu el despre asta. De aceea, numai una din zece femei a spus că mimează orgasmul de cele mai multe ori și doar 60 la sută au făcut asta o singură dată. Femeile din generațiile trecute erau învățate că sexul este doar pentru plăcerea bărbatului, dar tinerele de acum au altă mentalitate: cer și ele satisfacție sexuală. În plus, femeile de acum își cunosc mai bine corpul, nu au inhibiții și recurg deseori la stimularea clitorisului în timpul actului sexual, ceea ce ajută foarte mult la orgasm. ● **Iulian Cozma**

greșeli

Mituri despre sexul în timpul sarcinii

În timpul sarcinii, sexul nu este interzis, deși există multe mituri conform cărora partidele de amor ar face rău copilului sau chiar viitoarei mame. Cel mai răspândit mit este cel care susține că sexul în timpul sarcinii afectează fătul, scrie Parenting.com. În realitate, micuțul este în



siguranță în sacul cu lichid amniotic și nicio mișcare sau poziție sexuală nu îl poate deranja.

În realitate, singura poziție care ar putea duce la un disconfort pentru femeia gravidă este cea cu partenerul deasupra ei. Există însă multe alte poziții, care sunt foarte sigure și plăcute.

Multe femei au parte de orgasme mai intense în timpul sarcinii, pentru că organele genitale sunt mai umflate, terminațiile nervoase mai sensibile, iar apetitul sexual este stimulat și mai mult de oxitocină, un hormon produs de corpul femeii pentru a menține sarcina. ● **Iulian Cozma**

LECTURĂ

Cenaclul
„Noduri și Semne”POEZIA
CA O LACRIMĂ

Poezele Ancă Șerban-Gaiu au fost, metaforic vorbind, lacrimi pe mormintele victimelor celui mai absurd război din secolul XXI - dar ce război nu e absurd?! Din această cauză, cronicarului îi vine greu să comenteze ședința de vinerea trecută, dar trebuie să o facă, pentru că muzele nu mai trebuie să tacă atunci când armele vorbesc.

Puternice și izvorâte din mocnirea atâtor dureri, poemele Ancă - în formă de proze poetice - au stârnit emoție și aprecieri pozitive. Imaginile de o plasticitate remarcabilă, rod al unei imaginații pe alocuri debordante, transformă cititorul într-un canvas pe care autoarea pictează cu ușurință, când conturând cu atenție și mîgală, când aruncând pur și simplu cu penelul culori care se amestecă firesc, printr-un număr de magie specific poeziei cu har - "Dima, mama crește acum mai frumoasă decât florile care i-au supraviețuit. Deasupra ei soarele s-a înnegrit, a putrezit și s-a desprins din corabia lui minunată. Dima, doar pământul întinerește pentru că se hrănește cu sânge cald. Pentru că degetele lui desenează. Pentru că pântecul lui e un imens șotron" (*Scrisoare din Mariupol*).

Senzația pe care o lasă versurile acestea despre o lume în care moartea e ceva cu care aproape că ieși la plimbare de mână pe străzile bombardate este că viața va merge mai departe, chiar dacă pare a se fi oprit în loc o clipă. Cu ușoare modificări acolo unde unele cuvinte dau senzația de superfluu, textele Ancă Șerban-Gaiu pot face oricând parte dintr-o istorie scrisă în versuri a omenirii, un posibil capitol cu titlul „Ucraina rezistă printre lacrimi”.

„A crescut în poezie. Sunt versuri care arată un progres față de alte producții ale sale. Textele de azi sunt de o strictă actualitate, impresionante și impresioniste în același timp. Versuri de o atmosferă intensă. Ritmul interior este alert și dramatic. El dă o muzicalitate specifică textelor. Are multe imagini memorabile” (**Ion Avram**).

„Textele vin din aceeași zonă cu care ne-a obișnuit Anca. Reușește să se adune foarte bine atunci când are o țință în sensul că zona de intenționalitate se mișcă foarte bine. Felul în care se așază lucrurile este remarcabil” (**Leonard Matei**).

„O prinde bine această îmbrățișare a momentului. Este o atitudine poetică sănătoasă. Este inspirată, iar textele sunt bune, cu metafore puternice. Totul pare copleșitor. Resimte momentele în deplinătatea lor” (**Andrei Velea**).

„Războiul e doar un pretext. E un fond anti-război, iar prozo-poemele ei sunt foarte frumoase. Nu m-au dezamăgit. Poate că unele fraze ar putea fi altfel așezate. Imagini frumoase și fragmente emoționante” (**Gabriel Gherbăluț**).

Astăzi, 1 aprilie, de la ora 18.00, la Casa Armatei, citește Andrei Velea. ● **Iulian Mardar**

O STARE DE DRAGOSTE ÎN PLINĂ DESFĂȘURARE ● CONSEMNĂRI

„Mă vei striga:
Marlenka,
Marlenka!”● **Marilena Apostu:**
„UMBRELE NU FAC ZGOMOT”,
versuri, Editura Limes, Cluj, 2022

Este cea de a patra carte pe care **Marilena Apostu** o publică sub acest nume, celelalte trei („Iubește-ți de-partele”, „Opt tăceri” și „Orașul cu femei triste”) fiind oferite cititorilor în anii 2019-2021. Prolificitate sau graba de a spune lumii ce are pe/în suflet? Poate și una, și cealaltă. Noul volum se deschide cu un „Cuvânt înainte și de apoi”, semnat de **Marian Drăghici**, închinat „amintirii poetului Rodian Drăgoi”. Odată scris acest din urmă nume, ajungem la faptul definitoriu pentru prezenta apariție editorială lirică, deoarece, pentru prima dată de când se află înaintea publicului, ca scriitoare, îi oferă acestuia explicit motivul/ condiția/ miracolul existenței acestei noi cărți de poeme închinată iubirii. O spune explicit Marian Drăghici: „Dragă a lui Rodian, Marlenka, iată cuvântul meu înainte și de apoi:/ poetă pur-sânge!.../ Or, paginile dumneavoastră nu sunt pagini, ci, dacă citesc bine,/ apusuri.../ Apusuri de soare și tot atâtea răsărituri, cu pânza scrisului din ochiuri/ de apă/ spânzurată între ele, sub cerul de apoi./ Așa, da - asta era! / Pânza a scrisului/ torsului paradoxal, de păienjenită visătoare,/ cu luciditate frapant tăioasă:/ ce pat mai trainic să legene amintirea unui iubit-poet?”

Că **Marilena Apostu** scrie abundent metaforic știm din precedentele cărți. Deși practicarea acestui meta-limbaj încercat de sensuri obligă, uneori, poate, la recitarea unor poeme pentru a le „citi” toate subînțelesurile, rămâne farmecul lecturii, al impactului acesteia asupra conștiinței cititorului; rezultă în final definirea fără putință de tăgadă a autoarei ca poetă adevărată. „Umbre pentru pereții plini de trecut/ ai însemnat într-o carte,/ să știi că le-am învățat aproape pe de rost/ așteptând un cântec pentru Marlenka./ Respir poeme ce mi-au mângâiat sufletul,” se aud de undeva câteva versuri-soapte. Apro-po, volumul adună 85 de poezii, fără titlu, rezultând de aici, parcă, un glas liric vast cât cartea. O destăinuie/ confesiune/ rugăciune adresate deopotrivă persoanei iubite, însă și lumii, oamenilor care știu, cunosc, se miră poate, apreciază în fel și chip ce se întâmplă (miracole ori durere?) într-o singură inimă de femeie.

Și să vedem mai îndeaproape ce se întâmplă. „Adevărul e spart de neadevăruri./ gândul să-l împace în



zadar./ Te porți precum ai scoate un câine la plimbare? Lasă-l fără lesă, să fie liber./ altfel va urla toată noaptea./ destul respiră cu teamă./ Un șirag legat de gât mi-a rupt cuvintele,/ am visat că era ora 10,30, un cutremur balansa patul./ O voce mă striga: salvează-te! / Nu-ți risipi viața./ Nu vezi că totul se mișcă./ Privește, Marlenka,/ privește,/ totul e o minciună.” Sau: „Zece porunci au adormit pe noptieră,/ voi fi judecată pentru fiecare punct.” Și în alt loc: „Iluzii cad de pe mine ca o tencuială./ Poezia e totuși un scaun de tortură...” Versurile par uneori replici la chemările iubirilor de odinioară sau doar mirări izvorând din propria ființă, se dau răspunsuri și se oferă întrebări. O stare/ poveste de dragoste în plină desfășurare, stare sau poveste la care suntem și martori, și „judecători” poate. Un proces în fond, așa cum puține femei îndrăznesc să-l accepte, necum să-l gândească, așa cum îl

acceptă și-l gândește personajul liric complex/ eroina din fiecare poem al cărții. Și iată ce se mai „rosteste” în paginile ei: „Te implor: ascunde-mă,/ lumea ne ascultă plânsul! / Odată despleteam culori și ne era de ajuns./ Astăzi îndrăznesc să-mi amintesc liniștea/ din ochii tăi și chicoteala mea./ Blândețea stăruia în trup când striga melcilor/ să iasă mai repede din amintiri./ Șovăieli au aprins focul./ Privește-mă,/ sunt cea mai melancolică statuie/ purtând în brațe rotundul soarelui,/ pe care ai iubit-o în tăcere ore întregi.” Uneori se pare că palide/ sfelnice răspunsuri se adresează cuiva știut/ neștiut: „Cuvântul rupea cămașa risipită,/ paharul roșu și acum zornăie pe drumuri./ Un abur acoperit cu cer./ Suflete,/ apără-te de soare! / Nu mă vei recunoaște,/ rochia mea e pătată de ochi blânzi,/ fluturii cerșesc oboseli./ Nu te întreb/ de ce m-ai privit cu ochii dincolo de iertare/ când ai aruncat cu pietre./ Nu voi mai rupe

o bucată de timp ca să-mi aduci liniști./ Aurul din grâu pornește spre carnavalul oprit de ploii.”

„Te-am visat,/ erai uluit de numărul opt” - așa începe un poem. Și mă gândesc că poate și celelalte trei cărți cu poeme de dragoste alături de cea de față sunt chemate să alcătuiască un quartet cu aceeași adresă: persoana iubită, mai ales că titlurile volumelor ne ajută să înțelegem asta (inclusiv „Opt tăceri”). De unde și graba de a le publica repede-repede în patru ani consecutiv. Evident, poezia autoarei invită la fel de fel de supoziții. Mai ales acum, când eroul trăind în prezent, din păcate, doar în zicerile lirice ale autoarei (și în amintirea tuturor celor care l-au cunoscut) are nume și prenume: poetul **Rodian Drăgoi**. Iar „numărul opt”, cum îi spune poeta, pare să exprime, precum am mai zis-o cred în altă însemnare, numărul literelor din numele **Marilena** sau **Marlenka**. „Omie de ani-ți-au trebuit să întâlnești femeia cu nume slav” sună un vers, care ne ajută să transcriem un poem cu semnificații: „Mă vei striga: Marlenka, Marlenka! / voi aștepta cu ochii închiși./ Acolo oamenii mă vor întreba de adresa ta,/ ei îmi vor lustrui pantofii./ Vine-vrea voi muri./ De când am dormit lângă tine este zi promisă lui Dumnezeu./ Voi fi hrană pentru liniștea din somn,/ chinul nu va mai da explicații./ Nu-mi promite o plimbare pe străzi,/ distanța e tăcere, nimic mai mult./ Rochia roșie acum trăiește din amintiri îmbătrânite./ Tâmpile șiroiau de emoție,/ respirația ți se așeza pe coapsele mele./ Eram locul răsfățat fără nicio virgulă./ Mângâierile și acum poartă sângele nostru.”

Marilena Apostu este, mai ales în ultimii ani, o prezență activă între scriitorii orașului. Și ai țării. Poezia de dragoste pe care ne-o propune se așază și își află locul în multitudinea de tonuri lirice prin care Galațiul vrea să-și audă glasul, eventual să se și impună în lumea literară. Nu voi face comparații, nu voi încerca să îi acord calificative. Important mi se pare că poeta scrie. Și scrie convingător. În rest, doar trudă, modestie și viitor. Precum în ultimul poem din această carte. Un poem ca o semnătură: „Sunt o femeie,/ iubesc ochii blânzi și degetele fine./ Sunt o femeie/ cu sânge trist și aștept/ vara viitoare cuvintele frumoase,/ până atunci sunt o oarecare.”

● **Dan Plăeșu**

DESCOPERĂ

STARE DE SPIRIT ● **ATITUDINE**

Rețeta magică a fericirii depinde de noi?



E practic imposibil să definim fericirea. O magie fizică și psihologică, un acord cu tine însuși și cu ceilalți. Cu siguranță, toți, la un moment dat, ne-am întrebat ce este fericirea. Nu există nici o „rețetă magică”, din motiv că fericirea e subiectivă și diferă de la o persoană la alta. Într-o societate care ne poartă cu viteza luminii de la o zi la alta, uităm să mai fim fericiți. Uităm că nu trebuie să se întâmple neapărat ceva ieșit din comun ca să fim fericiți.

Ce este fericirea? Când și cum „intrăm în posesia ei”? Care este rețeta „perfectă” a unei stări de spirit foarte bune? Am observat că oamenii obișnuiesc să plaseze fericirea în viitor, spunând: voi fi

fericit atunci când voi termina studiile, când voi obține jobul dorit, când voi avea locuința mea, când voi avea acel tip de mașină, când îmi voi găsi partenerul/a! Iar când obțin diploma, jobul, statutul social, locuința, mașina, partenerul/a la care au visat, mulți dintre ei se simt nemulțumiți! Apar frustrări și de multe ori se simt singuratici, întrucât fericirea nu este o destinație! Prin urmare, această atitudine este greșită! De ce? Vei căuta un alt obiectiv pe care să-l atingi, pentru a simți din nou starea de fericire. Așadar, nu poți urmări ceva ce deja deții și anume posibilitatea de a fi fericit în momentul prezent! Consider că ceea ce ești

acum este rezultatul a ceea ce ai gândit și ai făcut în trecut. Ce vei fi în viitor este rezultatul a ceea ce gândești și faci în prezent.

Un copil este fericit atunci când primește o jucărie sau când își face un nou prieten. În schimb, persoanele adulte sunt mult prea stresate și pierdute în problemele casnice pentru a se bucura de aceste aspecte mărunte, aparent banale, dar cu o semnificație profundă.

Un om fericit va privi întotdeauna partea plină a paharului. Un om fericit este mereu pozitiv, se va gândi întotdeauna cu drag la trecut și cu speranță la viitor, conștient că totul se petrece aici și acum.

Consider că fericirea provine din lucruri mărunte: o zi senină, o plimbare cu prietenii, un „Salut” de la persoana dragă, lucruri care ne fac să zâmbim cu sufletul. Pentru mine, adevărata fericire este FAMILIA, care întotdeauna a fost alături de mine și m-a susținut necondiționat. Am înțeles că un om poate avea totul, neavând nimic, nu tot ceea ce contează se poate număra, cum nu tot ceea ce se numără contează. Indiscutabil, este necesar să știm să ne bucurăm de viață, să trăim fiecare moment la intensitate maximă și, cum spune un proverb, „Un mare obstacol în calea fericirii constă în a te aștepta la o prea mare fericire”. ● **Daniela Stratulat**

proverbe mereu actuale

„Cum îți așterni, așa dormi”

Această zicală din popor mă face de fiecare dată să râd copios, pentru că îmi aduce aminte de prima dată când mi-a spus-o tătucul! Nu prea am înțeles eu atunci sensul proverbului și, de câte ori îmi făceam patul, la trezire și la culcare, aveam mare grijă să-l aranjez pentru a-mi asigura un somn cât mai dulce.

Ce ne învață, totuși, înțeleapta rostire? În viață, ai ceea ce meriți, „după muncă și răsplată”. Deci dacă ai fost leneș, nepăsător și fără grija zilei de mâine, meriți, nu-i așa?, să dormi într-un pat nu prea confortabil. Dar, dacă ai fost harnic, ai toate șansele să te simți ca un rege în patul tău! Numai noi suntem împunerniciți să ne așternem patul

pe care îl merităm cu adevărat. Cu alte cuvinte, acest proverb poate fi formulat în mai multe moduri: „ai grijă de prezent ca să-ți asiguri un viitor bun” sau „ce investești în tinerețe o să ai la bătrânețe”. Sunt de părere că, dacă „nu bați fierul cât e cald”, pierzi ocazia. Timpul nu stă în loc, trece repede și trebuie să-l valorificăm la maximum, respectiv, să facem lucrurile la timpul lor. În funcție de muncă și străduința pe care o depui, poți dormi într-un pat confortabil sau, dimpotrivă, poți îndura consecințele indiferenței tale față de propria persoană. Se spune că fiecare are viața pe care o merită, lucru perfect adevărat. O merită în sensul că a



muncit sau nu pentru a avea o viață decentă.

„Cum îți așterni, așa dormi” este un proverb foarte vechi, dar încă actual. Ne stabilim un țel în viață și începem să muncim pentru a-l realiza. Trebuie să profităm

de timp, să-l lăsăm să lucreze în beneficiul nostru. Când ne stabilim un scop, 5% este inspirație și 95% muncă asiduă. Așa că, dacă vrei să dormi bine, fă-ți rost de un pat confortabil și „așterne-l” adecvat.

● **Daniela Stratulat**

roman foileton

Lacrămi uscate (115)

UN SOȚ MODEL. MODEL... DE RĂZBOI

„Ei, dacă tot am pierdut noi alianța cu rușii, ori ei cu noi, aliați cari ne-au lăsat acum de izbeliște, nu ne mai putem baza pe domnul conte Dmitr Korzosky că ar fi o partidă”, gândi cu voce tare doamna Carnabel. „Așa că poate O DĂM pe Sofia dupe acest băiat. Se vede bine că o place... Uite, și acum e la spital la el...”. „Domnu’ conti ari o devușka la Petârsburg!”. „Adică, ibovnică ori mai rău, logodnică?”

- se amuză doamna. „Ăi? Păi, cum adevă să ie rusu’ sela și pi a noastră?” - se băgă în vorbă, neîntrebată, Svetlana, fata în casă. Însă doamna nu se supără defel: părea chiar că gândurile ei prindeau formă concretă prin glasul acelei fete trecute prin multe și niciodată mâhnite. „Mda, poate o dăm, e băiat cuminte”, zise încet doamna. „Și... șini altu’ so ie, așa, cu ochii închiși, dacă acu’, când vre omu’, nu-i dăm voie?! Îi dreptu, înci e nițel cununat, da’ la război aiasta nu se pune, mai închidi și Ăl di sus un ochi... Am auzât cu ochii mei cum a risipit-o pi matracuca aia - nu se mai împeacă ei cătu-i veacu!” - continuă neîntrebată Svetlana. „Măi, fetică, tu nu ești chiar proastă-proastă”, concluzionează stăpâna.

Și Sophie înțelesese câte ceva din apropourile doamnei Ecaterina: spre binele fetei, i se căuta un soț de război. Și poate că și tânăra înclina acum să scape de singurătate... Ea simțea dorința celor din jurul ei - doamna Ecaterina și servitoarea, căci domnul se gândea numai la ale lui.

În rezerva de spital a sublocotenentului, cu glas matern, Sofia începu să îi spună acum lui Sergiu:

„Ai fost și dumneata, desigur, în bătălii grele, nu mă îndoiesc. Nu mi-ai povestit niciodată, însă urmările vitejiei soldaților noștri și ale atacurilor lor despre care nu scriu gazetele le-am privit și eu la spital, unde vedeam sânge cât am mai putut vedea și cu seamă răni sau depărtam cu depărtătorul de oase cușca pieptului în cari se zbătea porumbelul inimei (zâmbi ea), ca să poată opera în voie domnul doctor, ori transportam la gunoi câte un membru amputat și îl ascundeam, ca să nu îl târâie câinii flămânzi. Aș fi dorit ca măcar dumneata să fi fost lipsit de astfel de... spectacole”.

Serge zâmbi spre fată, cu toate că își aminti imediat că ea nu îl poate vedea. „Nu, mademoiselle Sophie, războiul meu a fost chiar plictisitor, n-am avut parte de vreo acțiune cât de cât”, minți el convingător. Ce s-o mai amărăscă și mai mult și pe ea, așa, deja amărâtă bine?!

Domnișoara Sophie mai auzise ea câte ceva, din câte scăpaseră alții, despre curajul omului ăsta, un adevărat leu pe front, care acum... își pleca ochii fără curaj în fața ei, chiar dacă ochii domnișoarei nu îl puteau aținti. (Va urma) ● **V. Cilincă**

JOCURI

sudoku

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

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

exerciții de încrucișare

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

- AF, AT, CC, IR, NA, NO, TC, TE, UT;
- AER, ARA, BAL, INS, MIȚ, ȘTI, TEN, TUI, ZEC;
- ARAC, ÎNSĂ, NERO, PITĂ;
- BOTOS, CARTE, INTIM, OȚELI;
- COMETE, ECOURI, ORNĂRI, RISCAT, ACARET, TRATAT;
- ARĂTARE, RĂSFIRA;
- ACTUALIZA;
- ACAPARATOR, CARICATURĂ, RĂTĂCITORI.

[illegible]**rebus**

Discuții

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

- **ORIZONTAL:** 1) Se poartă cu tocuri la școală. 2) Femeie de treabă pentru cinea-treabă – Impulse la gimnastică! 3) Copii deține, cu drepturi depline (p.l.) – Animale ce merg în turmă, nu la urmă. 4) Perioadă pe care o treci spre-nchisoare – Repede...la Cluj sunt două, când plouă... 5) Ghid la mare, din depărtare – Râu... în Spania (ori se-ncurcă?!). – Maici la o mânăstire, din Comarnic! 6) Strângător din fire... multă nesimțire. 7) Culoare, ce-ți face pe plac, ca un lilac – leșit la votare... prin sortare. 8) Primele cuvinte... dintr-o alocuțiune! – Parolă cu care deschizi ușa mare. 9) Multime la țară, popor așadar – Punctul de plecare pentru Soare. 10) Îți scade ”puterea” de te pui cu ea – Turul de control, parol.

- **VERTICAL:** 1) "Rampă" de lansare spre înmormântare. 2) Ploaie de suspine când nu-ți este bine. 3) Dat de-o parte...când ceva-i desparte – Timpul rezervat pentru serialul de luni. 4) Aduce cu barza (oare?) la cioc și picioare – Făinoase fierțe, melci pentru deserturi. 5) Mină... la lumină! – Urmat de un lăilăt să fie, la melodie – Unu, una grupați într-una! 6) Al mai mare indicat... la palat! – Generator de energie în infraroșu să fie. 7) Mișcare la sate când nu e dreptate. 8) Cuier... la birou! – Bază de plecare în fundamentare. 9) Bun la suflut, săritor din popor – Casete... din plastic! 10) Purtător de cuvânt, pe cuvânt – Strănsă ghem, deșirată ruptă și-nnodată.

aritmogrif

➤ Înlocuind numerele cu litere corespunzătoare, se va afla pe spațiul marcat prin raster, citind din colțul stânga-sus, numele marelui poet național, supranumit Luceafărul poeziei românești, iar pe orizontalaă noțiuni din diverse alte domenii.

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

scurte...

George Guran

Rondelul anilor târzii

*Un cetățean – nu spun că-i
turmentat
Ar fi dorit să meargă la votare
A pus, timid, legitimă-ntrebare
Să-mi spuneți drept, da' cine-i
deputat?!...*

Că io să știți pot ca să am răbdare
M-am bărbierit și-aștept acu în sat
Ca cetățean – nu spun că-s
turmentat
Aș fi dorit a merge la votare...

Io recunosc, cinstit, că mi s-a dat
Tot dreptul (că așa-i moral, se pare)
E democratic să aleg pe-oricare
De aia vin, și vin, și-întreb
netulburat...

Ca cetățean, cu cine am votat?!...

**pagini
realizate de
Gheorghe
Gurău**

fuga vocalelor

► Completați vocalele lipsă pentru o dezlegare corectă!

	R		B		S		Z		C		S	T		
M		T	R		P		Z	L		C			T	
	T	R		D		S			T			R		R
C			T		T		C			S	C			M
	C	P		N		T			R		T		T	
Z				C			T	R		S				S
	T		V		H		L		T				R	
H		T		R		R				T		L		R
	R		L				T		R		N		S	T

JOCURI

sudoku

► **Însciriet** 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.

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

Încrucisare

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

- ① EE, EL, EM, IG, OR, RG, RI, TI;
- ② AȚĂ, ATU, DIT, IȚĂ, MIM, PAR, TOT;
- ③ GONI, IȚAR, IȚIT, MARE, RARI, TEZE;
- ④ CÂSLĂ, INARI, IREAL, TACIT;
- ⑤ ARȚARI, SUPĂRA;
- ⑥ TOPITOR, TEREZIE;
- ⑦ ALEGĂTOR, ELEMENTE, ORĂȚÂNII;
- ⑧ ILARITATE;
- ⑨ DERETICARE, RAPIDITATE, RIDICĂTORI.

	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

→	P			D	↔		
							G
		←	→	B			←
							V
→	F			N	↔		
						D	
		←	→		V		←
							G
→					↔		M
		F		J			
		←	→				←
			C				
		U				F	
→	A				↔	→	R
		←	→				←
			L				J
		L					

❶ ABĂTUT, ADITIV, ANTICĂ, ASTFEL, ASTRAL, AȚĂȚAT, CLEAFĂ, CUTUMĂ, EPILAT, FUDULĂ, GRĂSUȚ, IMATUR, ÎNNODA, JURĂȚI, LĂȚITĂ, MINIMĂ, ODISEE, OPTARE, RĂȚĂCI, RĂVĂȘI, STILOU, TERGAL, VIRAJE, ZĂRITĂ.

rebus[illegible]

➤ **ORIZONTAL:** 1) Întreprindere falimentară... de stat (pl). 2) Amestec de nevoie în treburile altora (pl) – Acte ce se pierd prin contabilitate! 3) Aplicată pe baza unei depășiri de normă – Oful croitorului cu vederi înguste (pl). 4) Cuvântul opoziției întors în necunoscut! – A face o figură de prost-gust. 5) Descriș... în limite normale! – Invitată la un bălci al marilor orgolii. 6) Cel de față, din rândul târgoveților – Integrat de tânăr în sistemul bancar. 7) Cele nule de la cancelarie! – Grup de necunoscute tratate prin telepatie! 8) Organizări de expoziții la vedere – Scoase din cuptor cu toptanul! 9) Sistem de orientare de unde... pe unde – Afirmății în rândul celor cu grele încercări. 10) Ofertă la o cerere de ziua îndrăgostiților – Lovitură de suflet slobozite pe nepusă masă.

1) **VERTICAL:** 1) Ifose de țate cu accent de mahala. 2) Rezultatele diviziunii muncii... în sector pomicol – Luat în unanimitate când e vorba de o mulțime de cântece. 3) Alei... din Caledonia, via Alexandria! – Trecere prin fața ochilor în mod surprinzător. 4) Albul pur... pe-a timpului tâmplă – Se întreține cu niște boarfe la timpul său. 5) A da o interpretare în nume personal – Timpul rezervat pentru serialul de luni. 6) Dreptul la cultură când totu-i la pământ (pl) – Centrul cercului privit de la periferie! 7) Veni din partea de Vest a Sloveniei! – Medii acordate pentru minți creatoare (sing.). 8) File de istorie deschise la-nțâmplare – Rădăcină de susai și... de mărar! 9) Descifrate... în fața ușilor închise – Culesul livezilor când se dă în pârg. 10) Implicate într-o bătaie ... model – Stare de bine pentru cei aflați în putere.

solutiile

jocurilor din
ziarul de ieri

DOMENII... DE STAT

► **ORIZZONTAL:**

C, T, G, CALAFAT, PARERI, M,
SATIRIC, MARACINI, T, TAL, FA, PA,
NUSTIU, ARC, R, AGNATE, PACT,
DS, TG, TA, PIETAR, LORD, IZURI,
RANA. ABIL.

O CUGETARE

► **ORIZZONTAL:**

RASPLATAUN, DEAUNAOSAU,
TRIO, AP, RI, O, VAR, IACL, TVA,
RACHIU, NINS, PA, NC, IN, URA,
CAR, ETNII, EPIU, TRI, SULPNB,
SETUCAFENI.

SUDOKU

648791523	984125376
972365814	253687914
531824769	671394852
287536491	128479563
319472685	365218749
456189372	749536128
894613257	537962481
725948136	492851637
163257948	816743295

PRF PVL 000034

Viata liberă
vl online

fuga vocalelor

► Completați vocalele lipsă pentru o dezlegare corectă!

	M		S		T		S		V		S		L	
M		S	T		R			S				L		N
	S	T		L		R			S		M		N	
	C		G		S		S	T		M		T		S
		M		N		R			N				T	
S	T		R		R		B	L				R		
		L		C		S					M		T	
	R		S					C		T				R
		T		R			N		T		R		L	

MEDICINA

PLANTA
CU NUMEROASE
BENEFICII
PENTRU
SĂNĂTATE

LEURDA. Cu beneficii pentru inimă și digestie, leurda a atras atenția fitoterapeuților și pentru multe alte efecte pozitive pentru sănătate. Plantă din familia usturoiului, leurda este mai bogată în principii active decât acesta. În trecut, planta era mâncată pentru întărirea organismului. Leurda are acțiune depurativă, hipotensoare, antiseptică și hipoglicemiantă, fiind indicată în tratamentul naturist al bolilor cardiovasculare, în diaree și contra viermilor intestinali. Remediile cu leurdă sunt de ajutor și celor cu hipertensiune, artrită, reumatism și balonare. Bulbii de leurdă intră în componența tincturilor, siropurilor, decocturilor și cataplasmelor. Contra viermilor intestinali, pot fi consumați în lapte, zdrobiți, acest remediu fiind indicat și pentru echilibrarea florei intestinale. În insomnie, bulbii pot fi mâncați ca atare. Ceaiul obținut din zece grame de frunze tocate,



lăsat la infuzat o jumătate de oră, în 250 de mililitri de apă fiartă, este recomandat pentru scăderea tensiunii și a colesterolului „rău”. Esența de leurdă este de ajutor în reumatism (se masează zona dureroasă). Aceasta se prepară din 30 de grame de bulb zdrobit, care se lasă la macerat în 250 de mililitri de oțet, timp de zece zile. Capsulele din plantă sunt indicate pentru ușurarea digestiei, pentru scăderea tensiunii și pentru stimularea circulației sângelui. Mamele care alăptează este bine să evite leurdă, pentru că afectează laptele. De asemenea, planta este contraindicată celor cu iritații gastrice. Consumată în exces, poate cauza crampe, potrivit clicksanatate.ro. ● **Remus Basalic**

Basalic

ALIMENTAȚIE ȘI MIȘCARE ● **SFATURI**Ce poți face
pentru a reduce grăsimea
de pe abdomen

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Pentru a avea un abdomen plat, este nevoie să mănânci alimente sănătoase și variate. Combină-le și cu mișcarea, iar rezultatele vor fi garantate, potrivit clicksanatate.ro. Problemele hormonale, sarcina, menopauza, stresul, stilul de viață sedentar, alimentația deficitară și excesele calorice se numără printre cele mai frecvente cauze pentru care poate să apară grăsimea pe abdomen.

Pe lângă aspectul inestetic, grăsimea abdominală poate afecta sănătatea. În unele cazuri, contribuie la apariția unor boli de inimă sau diabet. Atunci când îți dorești să scapi de burtă, alimentația este cheia. Hrana corectă detoxifică organismul și accelerează metabolismul.

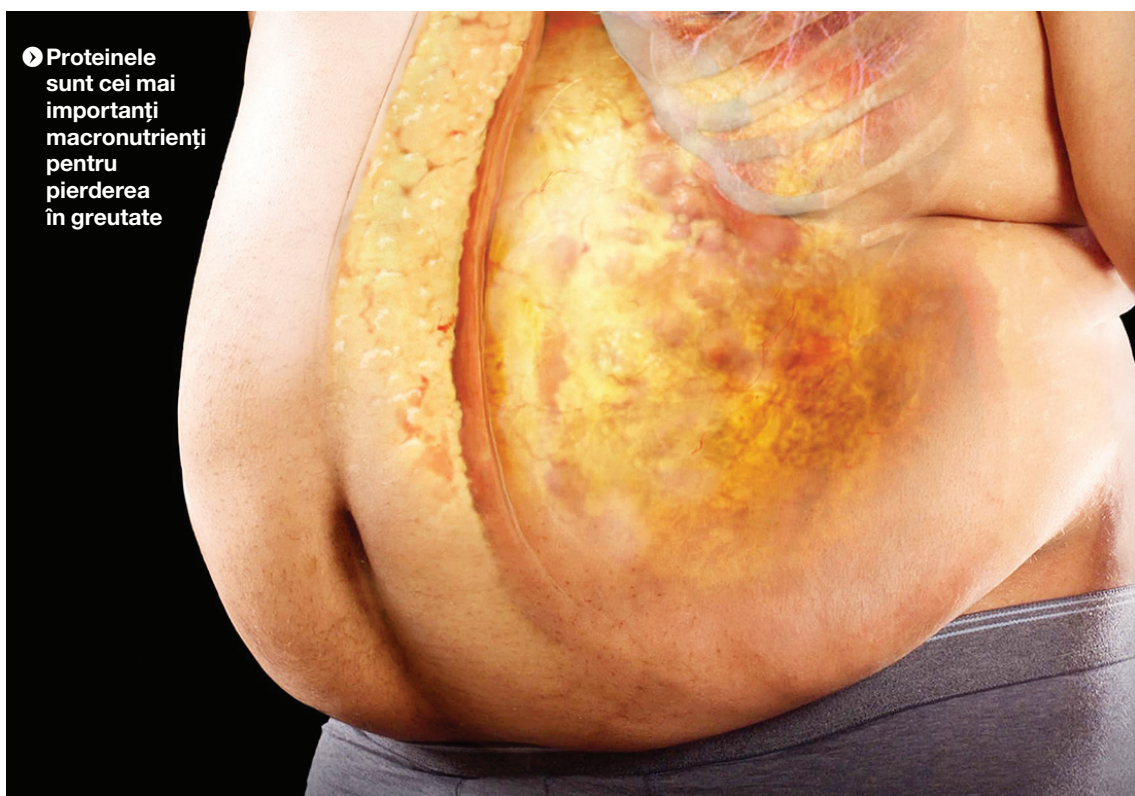
Mai multe proteine

Proteinele sunt cei mai importanți macronutrienți pentru pierderea în greutate. Cercetările arată că proteinele pot reduce pofta de mâncare cu 60 la sută, pot stimula metabolismul și te pot ajuta să mănânci cu până la 440 de calorii mai puțin pe zi. Un studiu a arătat că persoanele care au mâncat proteine au avut mai puțină grăsime pe abdomen decât cele care nu au consumat deloc. Surse bune de alimente bogate în proteine sunt: ouăle, peștele, leguminoasele, nucile, carnea și produsele lactate.

Adaugă fibre în dietă

Consumul de fibre solubile și vâscoase ajută la pierderea în greutate. Aceste fibre stau mai mult timp în intestin, formează o substanță asemănătoare unui gel, care încetinește golirea stomacului și mărește timpul necesar digerației. Drept rezultat, conferă sa-

◆ Proteinele sunt cei mai importanți macronutrienți pentru pierderea în greutate



țietate și scade apetitul. Cel mai bun mod de a consuma mai multe fibre este să mănânci vegetale, inclusiv legume și fructe, cereale sau semințe. Alimentele care conțin surse considerabile de fibre sunt: fasolea, ceapa, orezul brun, ovăzul integral, grâul, migdalele, linte, avocado, murele, ananasul, căpșunile, quinoa, bananele, merele, gutuile, ciupercile, fisticul.

Înlocuiește carbohidrații simpli cu cei complecși

Reducerea cantității de carbohidrați din alimentație este benefică atât pentru eliminarea grăsimii abdominale, cât și pentru pierderea în greutate. Nu trebuie să excluzi total carbohidrații din dietă, ci, pur și simplu, să înlocuiești carbohidrații simpli cu cei complecși. De pildă,

poți înlocui prăjiturile și deserturile cu fructele proaspete, pâinea albă cu pâinea integrală, cerealele procesate cu cerealele integrale, iar băuturile îndulcite cu freshurile din fructe proaspete, mai scrie clicksanatate.ro.

Sfaturi de pus în practică

Fă zilnic mișcare! Exercițiile aerobe (cardio) reprezintă o modalitate eficientă de a arde calorii și de a scăpa de grăsimea abdominală. Frecvența și durata sunt importante, de aceea sunt recomandate minimum 30 de minute de mișcare pe zi, în care poți include: alergat, mers alert, înot, mers pe bicicletă sau alte sporturi antrenante.

Evită zahărul! Alimentele cu adaos de zahăr sunt dăunătoare siluetei, deoarece consumul lor

duce, în mod special, la acumularea grăsimii din jurul abdomenului și ficatului.

Mănâncă mai mult pește gras! Peștele bogat în proteine de înaltă calitate și în acizi grași Omega-3 ajută la reducerea grăsimii abdominale. Adaugă 2-3 porții de pește gras pe săptămână, precum: somon, hering, sardine, macrou.

Hidratează-te suficient! Apa și consumul de ceaiuri ajută digestia, favorizând eliminarea surplusului de grăsime. De pildă, ceaiul verde stimulează metabolismul și ajută la arderea calorilor.

Somnul este important inclusiv pentru pierderea în greutate, iar dacă îți dorești să slăbești, asigură-te că dormi cel puțin șapte ore pe noapte. ●

remediu

Osul-iepurelui, de ajutor în problemele renale



Dacă te confrunți cu afecțiuni urinare, cu retenție de apă, pietre la rinichi, gută, dermatoze sau cu reumatism, poți încerca remedii pe bază de osul-iepurelui. Planta, numită de botaniști ononis spinosa, conține ulei volatil, tanin, glucide și săruri minerale și are efect diuretic, saluretic (ajută la eliminarea sodiului și a clorurilor),

depurativ (curăță organismul de substanțe nocive), antihemoragic (combate hemoragiile) și antisepctic (previne infecțiile).

Osul-iepurelui - ciocul-ciorii, cașul-iepurelui, lemnici, lingoare, cum a mai fost botezată planta - este de mare folos în tratarea colicilor (crizelor) renale. Prepară un decoct astfel: pui o lingură de

pulbere de rădăcină de osul-iepurelui la 250 de mililitri de apă clocotită. Lași să stea 15 minute. Se beau una-două cani pe zi, în mai multe reprize. Printre afecțiunile pe care le mai tratează osul-iepurelui se numără și: reumatismul, bronșita, obezitatea, bolile de piele cronice, stomatitele și ulcerările bucale. ● **Remus Basalic**

TURISM

DESTINAȚII DE VACANȚĂ ● **ACCESIBIL**

Atracții turistice din Cipru

Insula Cipru a devenit în ultimii ani o importantă destinație turistică. Dintr-o locație exclusivistă și zonă a afacerilor offshore, Ciprul a devenit una dintre cele mai accesibile destinații de vacanță din Marea Mediterană, dar a rămas în continuare și una dintre cele mai atractive.

BEATRICE DUMITRIU
beatrice.dumitriu@viata-libera.ro

Transformarea se datorează în primul rând expansiunii masive a companiilor low-cost, dar și politiciii statului pentru promovarea turismului și popularizarea țării ca destinație accesibilă tuturor. Iată câteva dintre atracțiile turistice ale insulei.

Castelul „Sf. Hilarion“

Ruinele castelului „Sfântul Hilarion“ sunt fascinante. Este un vechi bastion al cavalerilor, totodată izvor de legende și mituri locale - cea mai cunoscută fiind aceea că o zână care-și petrecea timpul vrăjind ciobanii locului a construit acest castel, ale cărui ziduri și încăperi se întind pe cornișa muntelui, un adevă-

rat paradis pentru exploratorii moderni. Cei care ajung până în vârf vor avea parte de panorame fantastice asupra insulei. Dacă ți-ai pus în gând să vizitezi un castel în Cipru, atunci aceasta e cea mai potrivită alegere.

Ayia Napa

Stațiunea Ayia Napa este raiul petrecăreților, fiind recunoscută pentru viața de noapte intensă pe care o găzduiește după apusul soarelui. Nenumărate baruri și cluburi, multe dintre ele aflate în Piața centrală, rămân deschise până în zori și oferă muzică live, băuturi delicioase și o atmosferă tinerească.

Pe parcursul zilei, e musai să colinzi superbele plaje din Ayia Napa, precum Nissi, Grecian Bay și Makronissos. Dacă ai și pasi-

uni pentru istorie, fă-ți timp să vizitezi mănăstirea „Ayia Napa“, ridicată în secolul al XVI-lea, precum și Muzeul „Thalassa“, care adăpostește o colecție unică de exponate legate de importanța mării în dezvoltarea regiunii.

Famagusta și Varosha

Famagusta este un oraș din partea de est a Ciprului, aflat în zona așa-zisei Republici Turce a Ciprului de Nord (nerecunoscută internațional), faimos pentru portul său în care poposesc multe dintre vasele de croazieră ce străbat Mediterana. Dincolo de asta, însă, Famagusta este o localitate fortificată, care adăpostește două obiective turistice importante: moscheea „Lala Mustafa Pasha“ și mănăstirea „Sf. Barnabas“. ●



VINERI

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

1 APRILIE 2022

de văzut

CANDIDATUL
ALTORA**TV1000.** ora 19,20, dramă,
război, 2004, SUA

- ❶ **Cu:** Denzel Washington,
Liev Schreiber, Meryl Streep
❷ **Titlu original:** The Manchurian
Candidate

Maiorul Bennett Marco-Washington nu poate dormi noaptea și de fapt nici nu ar vrea să doarmă, deoarece somnul vine întotdeauna cu coșmaruri groaznice. Marco își petrece zilele compunând discursuri foarte inspirate despre operațiunile plutonului său în Kuwait și despre eroica misiune a sergentului Raymond Shaw-Shreiber, care a salvat echipa lui Marco și a fost decorat cu Medalia de Onoare. Dar noaptea, visele lui Marco despre operațiunile din deșert devin coșmaruri sinistre și ceea ce este mai ciudat este faptul că nu seamănă deloc cu amintirile sale din timpul zilei. Și Marco se întreabă dacă cei doi soldați care au murit în schimbul de focuri au avut o soartă nedreaptă și dacă Shaw este chiar un erou adevărat sau fabricat.



DUȘMĂNIA

AMC. ora 22,00, acțiune, thriller,
2019, Marea Britanie

- ❶ **Cu:** Scott Adkins, Craig Fairbrass, Thomas Turgoose
❷ **Titlu original:** Avengement
Eliberat condiționat, Cain Burgess vrea să se răzbune pe cei responsabili de transformarea lui într-un criminal cu sânge rece. Este o luptă epică, sângeroasă, în căutarea sufletului pe care l-a pierdut cu ani în urmă, pe străzile unui oraș neiertător.

tvr 1

07:00 Teleshopping
07:50 Zi de zi (R)
08:00 Cu capu-n zori
10:00 Ediție specială
12:00 Teleshopping
12:30 Parlamentul României
13:00 Ediție specială
14:00 Teleshopping
14:55 Vorbește corect!
15:10 Opre Roma
16:00 EURO polis
17:00 Cooltura
17:30 Momentart (R)
17:45 Legende de palatului:
Concubina regelui
Coreea de Sud, Dramă
19:00 Trage la sorți-
Campionatul Mondial
de Fotbal Qatar, 2022
Teleshopping
20:00 Teleshopping
20:57 Meteo
21:00 Tema zilei
22:10 Luna comanșilor
SUA, Dramă, Western
23:55 #Creativ
00:25 Cooltura (R)
01:00 Teleshopping (R)

hbo

08:35 Misterul lui Hailey Dean
10:00 Plus unu
Comedie, Dramă, Romantic
11:45 Casa din Toscana
Marea Britanie, Italia,
Comedie
13:20 Matrix Renașterea
SUA, Acțiune, SF
15:45 Pe platourile de filmare
16:10 Drumul rușinii
SUA, Comedie
17:45 Alertă de gradul zero
SUA, Acțiune, Aventuri
20:00 Crescuți de lupi
SUA, Dramă, Fantastic, SF
20:55 Rob Roy
SUA, Dramă
23:15 Tatăl nostru
Romania, Documentar
00:45 Îmi aparții
SUA, Thriller
02:30 Crima secolului
SUA, Crimă, Documentar
04:25 Un weekend lung
SUA, Comedie, Romantic
06:00 Space Jam: O nouă eră
SUA, Animație, Aventuri

kanal D

07:00 Știrile Kanal D
08:00 Dimineata cu noi
10:00 Mireasa din Istanbul
Turcia, Romantic
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Asta-i România!
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Mă numesc Zuleyha



23:30 Turcia, Dramă
00:30 Știrile Kanal D (R)
Medici: Conducătorii
orașului Florența (R)
Italia, Marea Britanie,
Franta, Biografic, Dramă,
Istoric, Mister, Romantic,
Thriller

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 Românii au talent



Juriu: Andi Moisescu, Andra,
Dragoș Bucur și Mihai
Bobonete
00:00 Spionii din vecini
SUA, Acțiune, Comedie
02:00 District 13: Ultimatum (R)
Franta, Acțiune

tvr 2

07:30 România...în bucate (R)
08:00 Destine ca-n filme (R)
09:00 Telescoala - Clasa a VIII-a
09:30 Telescoala - Clasa a XII-a
10:00 Documentar 360° Geo (R)
11:00 Educație la înaltă (R)
12:00 Teleshopping
12:40 Teleshopping
13:00 Cultura minorităților
13:30 Pescar hoinar (R)
14:00 Documentar 360° Geo
15:00 Telescoala - Clasa a XII-a
16:00 Mândrie și pasiune
Brazilia
16:50 Filler
17:00 Educație la înaltă
18:00 Ora de știri
18:55 E vremea ta!
19:10 Comisarul Rex
Italia, Familie
20:00 Gala Umorului
21:00 Gala Umorului
22:00 Reteaua de idoli (R)
23:00 Mândrie și pasiune (R)
Brazilia
00:00 Femei de 10, bărbați de 10
02:00 Ora de știri (R)

diva

07:00 Monk
SUA, Dramă
08:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
10:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
12:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă
14:00 Monk
SUA, Dramă
15:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
17:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
19:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă
21:00 Vacanță All Inclusive
SUA, Comedie
23:25 Te mai măști cu mine?
SUA, Comedie, Romantic
02:05 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă,
Dramă
03:05 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
04:05 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Dramă: Povești de familie
15:00 Mireasa
17:00 Observator
18:00 Prețul cel bun



cu Andrei Ștefănescu
și Liviu Vârciu
19:00 Observator
20:30 Condamnat să ucidă
SUA, Acțiune, Dramă,
Thriller
22:45 iUmor (R)
03:00 Observator (R)
04:00 Dramă: Povești de familie
(R)
05:00 Prețul cel bun (R)

pro 2

08:30 Teleshopping
09:00 Jocul cu focul (R)
11:00 Teleshopping
11:30 Lasă-mă să zbor
Mexic, Dramă
12:45 Teleshopping
13:00 Survivor România (R)
16:00 Jocul cu focul
18:00 Inimi impietrite
Mexic, Romantic
20:00 Dragoste fara cuvinte
Romantic
21:00 Numele meu e Riza
00:00 Survivor România



01:00 Inimi impietrite (R)
Mexic, Romantic
03:00 Survivor România (R)
04:00 Ce se întâmplă doctore?
04:30 Lasă-mă să zbor (R)

axn

07:30 Doctorul cel bun
SUA, Dramă
09:20 S.W.A.T.
SUA, Acțiune, Aventuri
10:15 Jucătorul
SUA, Dramă, Thriller
11:10 Doc - În mâinile tale
Italia, Dramă
12:25 Seal
SUA, Acțiune, Dramă
13:20 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
15:10 Doc - În mâinile tale
Italia, Dramă
16:25 Jucătorul
SUA, Dramă, Thriller
17:20 S.W.A.T.
SUA, Acțiune, Aventuri
18:15 Seal, SUA, Acțiune, Dramă
19:10 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
21:00 Împotriva întunericii
SUA, Acțiune, Horror
22:55 Jocuri periculoase
SUA, Crimă, Dramă, Mister
01:15 Căminul ororilor 3
SUA, Horror, Mister, Thriller

național

08:15 Tradiții de la bunica
09:45 Iubirea învinge (R)
India, Dramă
10:45 Vouă
11:30 Baronii
Romania, Comedie
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Specialiști în sănătate (R)
14:15 Tradiții de la bunica
16:15 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
17:15 Miezul problemei
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Iubirea învinge
India, Dramă
21:00 Regina vampirilor 2
Canada, Acțiune, Fantastic,
Horror, Western
23:00 Blitz (R)
Marea Britanie, Thriller
01:00 Stratton (R)
Marea Britanie, Acțiune,
Thriller
03:00 Miezul problemei (R)

prima

07:00 Starea nației (R)
08:00 Focus la prima oră
10:00 Ringo
Mexic, Romantic
11:00 Coloana de direcție (R)
12:00 Teleshopping
14:00 Focus
15:00 Exclusiv VIP



cu Cristi Brancu
18:00 Focus 18
19:15 Oportuniștii
Romania
20:00 Cronica cărcotașilor
22:00 Secretele presedintelui
23:00 Liceenii
Romania, Aventuri,
Comedie, Romantic
01:00 Exclusiv VIP (R)

national geo

07:00 Doctor Pol
08:00 Aeroportul înghețat
din Alaska
09:00 Gordon Ramsay
10:00 Vedete în sălbăcie,
cu Bear Grylls
11:00 A mânca
12:00 Cosmos
13:00 Cosmos
14:00 Securitatea aeroportului
15:00 Dezastre în aer
16:00 Minuni ingineresti
17:00 Știința prostiei
17:30 Știința prostiei
18:00 Doctor Pol
19:00 Climă virală
20:00 Traficanți pe aeroport
21:00 Pierdut printre străini
22:00 Ilegal cu Mariana van Zeller
23:00 Arsenalul spionilor
00:00 Baronii drogurilor
01:00 Marte
02:00 Ultima bătălie a lui Hitler
03:00 Oceanul pe uscat
04:00 Îți joacă mintea?
05:00 Fabrica de mâncare
05:30 Fabrica de mâncare

2 APRILIE 2022

SÂMBĂȚĂ

tvr 1

07:30 Istorii ascunse (R)
08:00 Dr. Chioțea
09:00 Exclusiv în România (R)
09:50 Omul și timpul (R)
10:30 Europa mea
11:30 Lumea azi
12:00 Rugby, Cupa României:
CSM Știința Baia Mare -
SCM Timișoara
14:00 Telegiurnal
14:30 Ora regelui
15:30 Handbal masculin: Liga
Zimbrilor: CS Dinamo
București - ACS HC
Buzău 2012
17:00 Ediție specială
18:00 Eu pot!
18:50 Teleenciclopedia
20:00 Telegiurnal
20:57 Meteo
21:10 Balul de sâmbătă seara
Romania, Comedie
23:00 Telegiurnal
23:30 Profesioniștii...
cu Eugenia Vodă
00:30 Dosar România (R)
01:30 Dark Web (R)

hbo

07:55 Pe platourile de filmare
08:20 Aquaman
*Australia, SUA, Acțiune,
Aventuri, Fantastic, SF*
10:40 O nuntă pe zi
12:15 Galeria inimilor frânte
*SUA, Canada, Comedie,
Romantic*
14:05 Ocean's Eleven -
Faceți jocurile!
SUA, Crimă, Thriller
16:00 Space Jam: O nouă eră
*SUA, Animație, Aventuri,
Comedie, Familie*
17:55 Lucrurile mărunte
*SUA, Crimă, Dramă,
Thriller*
20:00 Blithe Spirit
*Marea Britanie, Comedie,
Fantastic, Romantic*
21:40 Totul despre sex
*SUA, Comedie, Dramă,
Romantic*
00:00 Totul despre sex 2
SUA, Comedie, Dramă
02:25 În zori
Croatia, Dramă

kanal D

07:30 Apel la consilier (R)
08:00 Teleshopping
08:30 Teo Show (R)
10:00 Asta-i România! (R)
11:30 Sport, dietă și o vedetă



12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 ROventura
16:00 Film artistic
18:00 Știrile Kanal D
19:00 Moldovenii
Romania, Comedie
20:00 Se strigă darul
22:30 Ochii din umbră
00:30 Știrile Kanal D (R)
01:30 ROventura (R)
02:30 Ochii din umbră (R)
04:30 Pastila de râs (R)
05:00 În căutarea adevărului (R)
06:45 Știrile Kanal D (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:00 I Like IT
10:30 Superspeed
11:00 Prietenul meu
dinozaur
Aventuri, Familie
13:00 Acasă la Coana Mare 2
SUA, Aventuri, Comedie
15:15 Românii au talent (R)
19:00 Știrile Pro Tv
20:00 Jumanji:
Nivelul următor
*SUA, Acțiune, Aventuri,
Comedie*
22:15 Jumper:
Oriunde, oricând
*SUA, Acțiune, Aventuri, SF,
Thriller*
00:00 Jaful de pe Baker Street
*SUA, Crimă, Dramă,
Thriller*
02:15 Las fierbinți (R)
Romania, Comedie
04:15 Prietenul meu dinozaur
(R)
Aventuri, Familie
06:00 Lecții de viață (R)

tvr 2

07:30 România...în bucate
08:00 Euromaxx
08:30 Generația Fit
09:00 MotorVlog
09:30 Fără prejudecăți
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)
15:00 Femei de 10, bărbați de 10
17:00 Levintza prezintă
17:30 Case și design:
transformarea
18:00 Ora de știri
18:55 E vremea ta!
19:10 Comisarul Rex
Italia, Familie
20:10 Viețile sfinților
Canada, Dramă
21:50 Filler (R)
22:10 Rubirosa
Dramă, Istoric
23:40 Filler (R)
00:00 Drag de Romania mea!
01:00 Drag de Romania mea!
02:00 Ora de știri (R)

diva

07:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
08:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
10:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
11:00 Astrid și Raphaëlle
Franta, Crimă, Dramă
12:10 Mireasa perfectă:
Clopote de nuntă
Romantic
14:10 Romanță pe râu
Canada, Romantic
16:10 Peștor cu blăniță
Romantic
18:10 Vacanță All Inclusive
SUA, Comedie
20:30 Medicul legist
Canada, Dramă
21:30 Detectivi particulari
*Canada, Comedie, Crimă,
Dramă*
00:30 Detectivi particulari
*Canada, Comedie, Crimă,
Dramă*
01:25 Medicul legist
Canada, Dramă

antena 1

09:00 Adela (R)
Romania, Dramă
12:00 Medicoool
13:00 Observator
13:30 Mireasa
15:30 Chefi fără limite (R)
19:00 Observator
20:00 Dancing on Ice:
Vis în doi



23:30 Zi după zi
SUA, Dramă, Romantic
01:30 Rocky
SUA, Acțiune
03:30 Observator (R)
04:00 Condamnat să ucidă (R)
*SUA, Acțiune, Dramă,
Thriller*
06:00 Observator

pro 2

08:30 Teleshopping
09:00 Jocul cu focul (R)
11:00 Teleshopping
11:30 Lasă-mă să zbor
Mexic, Dramă
12:45 Teleshopping
13:00 Survivor România (R)
16:00 Jocul cu focul
18:00 Inimi impietrite
Mexic, Romantic
20:00 Dragoste
fara cuvinte
Romantic
21:00 Numele meu e Riza
23:00 Speak si Stefania -
Aventura, strigati ura!
Survivor România
00:15 Inimi impietrite (R)
Mexic, Romantic
01:15 Survivor România (R)
03:15 Ce se întâmplă doctore?
04:00 Lasă-mă să zbor (R)
Mexic, Dramă
05:30 Dragoste
fara cuvinte (R)
Romantic
06:30 Numele meu e Riza (R)

axn

07:00 Doctorul cel bun
SUA, Dramă
07:55 Doctorul cel bun
SUA, Dramă
08:50 Doctorul cel bun
SUA, Dramă
09:45 Doctorul cel bun
SUA, Dramă
10:45 Scurtcircuit 2
SUA, Comedie, Familie, SF
12:55 Nebunie în Las Vegas
SUA, Comedie
15:15 O rețetă letală: misterul
biscuiților cu ciocolată
Crimă, Mister, Romantic
16:55 Nuntași de închiriat
SUA, Comedie
19:05 Salt
SUA, Acțiune, Thriller
21:00 Viespea verde
*SUA, Acțiune, Crimă,
Thriller*
23:25 Triplu X - 2
*SUA, Acțiune, Aventuri,
Crimă, Thriller*
01:30 Arta războiului III:
Răzbunarea

național

08:30 Vouă
08:45 Teleshopping
09:00 Tradiții de la bunica
10:00 Din viața romilor
12:00 Stan si Bran -
momente de exceptie
12:30 Specialiști în sănătate
12:55 Teleshopping
13:15 Tradiții de la bunica
14:30 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
15:30 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
16:30 Față în față
Romania, Dramă
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Dez-ordine
22:00 Fosta mea iubire
23:45 Regina vampirilor 2 (R)
*Canada, Acțiune,
Fantastic, Horror, Western*
02:00 Albumul Național
04:00 Baronii (R)
Romania, Comedie
05:00 Știri Național TV (R)

prima

07:00 Exclusiv VIP (R)
10:00 Starea nației
11:00 Sănătate cu stil
11:30 Lumea e pe val (R)
12:00 Coloana de directie
13:00 Oportuniștii
Romania
14:00 Liceenii (R)
*Romania, Aventuri,
Comedie, Romantic*
16:00 Aventurierii gustului (R)
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden



20:30 Fotbal Liga 1
22:30 Scorpionul roșu: Riposta
SUA, Acțiune
01:00 Am fost cândva soldați...
și tineri
SUA, Dramă, Război

national geo

07:00 O planetă ostilă
08:00 O planetă stranie
09:00 Climă virală
10:00 Climă virală
11:00 Egiptul văzut de sus
12:00 Egiptul văzut de sus
13:00 Fabrica de mâncare
13:30 Fabrica de mâncare
14:00 Fabrica de mâncare
14:30 Fabrica de mâncare
15:00 Gordon Ramsay
16:00 Alaska
17:00 Alaska
18:00 Invenții și inventatori
18:30 Invenții și inventatori
19:00 China străveche
văzută de sus
20:00 Inginerie abandonată
21:00 Mașini colosale
22:00 Războiul drogurilor
23:00 Illegal cu Mariana
van Zeller
00:00 Pierdut printre străini
01:00 Traficanți pe aeroport
02:00 Securitatea aeroportului
03:00 S.O.S. Mașini clasice
04:00 S.O.S. Mașini clasice

de văzut

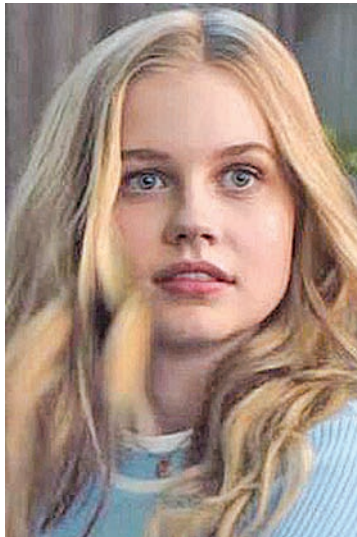


VIETILE SFINȚILOR

TVR 2. ora 20,10,
dramă, 2004, Canada

❶ **Cu:** Sophia Loren,
Sabrina Ferilli, Nick Mancuso
❷ **Titlu original:** Lives of the
Saints

Traversând 20 de ani și două
continente, trilogia premiată a lui
Nino Ricci este o povestire epică
a călătoriei unui băiețel, după
moartea mamei sale - care era un
spirit liber, spre vârsta adultă,
precum și secretele familiei, pe care
le-a luat cu ea în mormânt.



ZI DUPĂ ZI

ANTENA 1. ora 23,30,
dramă, romantic, dragoste, 2018,
SUA

❶ **Cu:** Maria Bello, Angourie
Rice, Debby Ryan, Colin Ford,
Jacob Batalon, Owen Teague
❷ **Titlu original:** Every Day

Este povestea lui Rhiannon,
o adolescentă de 16 ani care
se îndrăgostește de o entitate
misterioasă, pe nume A, care
ocupă involuntar, dar inevitabil,
în fiecare zi, corpul unui alt
adolescent. Simțind că între ei se
stabilește o legătură incredibil
de puternică, Rhiannon și A se
străduiesc să se regăsească în
fiecare zi, fără să știe ce sau pe cine
va aduce ziua următoare. Cu cât
cei doi se îndrăgostesc mai tare
unul de celălalt, cu atât mai mult
consecințele acestei iubiri în care
la fiecare 24 de ore partenerul este
altcineva (și totuși același) apasă
mai tare asupra lor, obligându-i pe
Rhiannon și A să ia cea mai grea
decizie din viața lor.

DUMINICĂ

3 APRILIE 2022

de văzut

LACRIMI
DIN SOARE**PRO TV.** ora 23,00,
acțiune, dramă, thriller, 2003, SUA

- ❖ **Cu:** Bruce Willis,
Monica Bellucci
❖ **Titlu original:** Tears of the Sun
A.K. Waters este comandantul
unei echipe a trupelor speciale care
trebuie să efectueze o periculoasă
misiune de salvare în Nigeria.



FĂRĂ URMĂ

NAȚIONAL TV. ora 00,00,
thriller, 2007, SUA

- ❖ **Cu:** Samuel L. Jackson,
Eva Mendes, Ed Harris
❖ **Titlu original:** Cleaner
Tom este un fost polițist care se
ocupă de curățarea locurilor în care
s-a comis o crimă. Într-o zi, este
chemat să curețe locul unei crime.
A doua zi, când merge să returneze
cheia proprietarei, își dă seama că
tocmai a spălat urmele altei crime...

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 Tezaur folcloric
14:00 Telejurnal
14:30 În spatele frontului
15:30 Handbal feminin, Liga
Florilor: CS Gloria Bistrița -
HC Zalău
17:00 Ediție specială
18:00 Dosar România
19:00 Omul și timpul
19:35 Zi de zi
19:39 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telejurnal
20:57 Meteo
21:00 O dată'n viață (R)
22:00 O dată'n viață (R)
23:00 Telejurnal
23:30 Replay
00:30 Garantat 100%
01:30 Teleenciclopedia (R)

hbo

- 07:55** Lego Ninjago: Filmul
Danemarca, SUA, Acțiune
09:35 Un bilet dus
pentru Moscova
Elvetia, Comedie
11:15 Începutul
SUA, Acțiune, Aventuri, SF,
Thriller
13:40 Moara neagră
Aventuri, Familie
15:20 Înainte de miezul nopții
SUA, Dramă
17:10 Interstellar:
Călătorind prin univers
SUA, Marea Britanie,
Aventuri, Mister, SF
20:00 RUXX
Romania, Comedie, Dramă,
Romantic
21:00 Brigada sinucigașilor:
Misiune ucigașă
SUA, Acțiune, Aventuri,
Fantastic, Mister, SF
23:10 Oslo
SUA, Dramă, Istoric
01:05 Clubul tinerelor vrăjitoare
SUA, Dramă, Fantastic

kanal D

- 07:30** Sport, dietă și o vedetă
08:00 Se strigă darul (R)
10:30 ROventura (R)
11:30 Apel la consilier
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului (R)
cu Ernest
14:30 Asta-i România!
16:00 Film artistic
18:00 Știrile Kanal D
19:00 Moldovenii
Romania, Comedie
20:00 Roata norocului
22:30 40 de întrebări



- cu Denise Rifai
00:30 Știrile Kanal D (R)
01:30 Asta-i România! (R)
02:45 Film artistic (R)

pro tv

- 07:00** Știrile Pro Tv
10:00 Doctor de bine
10:30 Umami: al 5-lea gust
11:00 Acasă la Coana Mare 2 (R)
SUA, Aventuri, Comedie
13:00 Apropo Tv
14:00 Masterchef (R)



- 16:00** Imperiul leilor (R)
18:00 România, te iubesc!
19:00 Știrile Pro Tv
20:00 Survivor România
23:00 Lacrimi din Soare
SUA, Acțiune, Dramă,
Thriller
01:15 Apropo Tv (R)
02:15 Intrusul (R)
SUA, Dramă, Horror, Mister,
Thriller
04:15 România, te iubesc! (R)
05:00 Ce spun românii (R)

tvr 2

- 07:30** România...în bucate (R)
08:00 Repere sacre
09:00 Ferma
10:00 Pescar hoinar
10:30 Natură și aventură
11:00 Destine ca-n filme (R)
12:00 Sănătate cu de toate
12:30 Levintza prezintă (R)
13:10 La răscrucea marilor furtuni
Romania, Dramă, Istoric
Filler (R)
14:45 Drag de Romania mea!
17:00 D'ale lu' Mitică
18:00 Ora de știri
18:55 E vremea ta!
19:10 Comisarul Rex
Italia, Familie
20:10 Munții în flăcări
Romania, Dramă, Istoric
21:45 Primavara amintirilor
22:10 Tesla
SUA, Biografic, Dramă
00:00 MotorVlog (R)
00:35 La răscrucea marilor furtuni
(R) Romania, Dramă, Istoric
02:10 Ora de știri (R)
03:00 E vremea ta! (R)

diva

- 07:00** Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
11:00 Medicul legist
Canada, Dramă
12:00 Dragoste la primul dans
SUA, Dramă, Romantic
14:00 Nuntă la Graceland
Romantic
16:00 Misterele
Aurorei Teagarden:
Reuniune mortală
Mister
18:00 Misterele de la Chronicle
Crimă, Dramă, Mister
20:00 Astrid și Raphaëlle
Franta, Crimă, Dramă
21:10 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă,
Dramă
22:10 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă,
Dramă
23:10 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă,
Dramă
00:10 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă

antena 1

- 09:00** Neatza de weekend
13:00 Observator
13:30 Cooking Show: Hello Chef
14:30 Pistruiatul 3 - Insurectia



- Romania, Aventuri
16:00 Chefi fără limite (R)
19:00 Observator
20:30 iUmor
Juriu: Mihai Bendeac,
Delia și Cheloo
00:00 iMai mult Umor
00:10 Chefi fără limite (R)
03:00 Observator (R)
04:00 Zi după zi (R)
SUA, Dramă, Romantic

pro 2

- 08:30** Teleshopping
09:00 Jocul cu focul (R)
11:00 Teleshopping
11:30 Lasă-mă să zbor
Mexic, Dramă
12:45 Teleshopping
13:00 Survivor
România (R)
16:00 Jocul cu focul
18:00 Inimi impietrite
Mexic, Romantic
20:00 Dragoste fara cuvinte
Romantic
21:00 Numele meu e Riza
23:00 Speak si Stefania -
Aventura, strigati ura!
Survivor România
00:15 Inimi impietrite (R)
Mexic, Romantic
01:15 Inimi impietrite (R)
Mexic, Romantic
03:15 Survivor România (R)
04:00 Doctorul casei
05:00 Lasă-mă să zbor (R)
Mexic, Dramă
05:30 Dragoste
fara cuvinte (R)
Romantic
06:30 Jocul cu focul (R)

axn

- 07:05** Doctorul cel bun
SUA, Dramă
08:55 Doctorul cel bun
SUA, Dramă
09:50 Doctorul cel bun
SUA, Dramă
10:45 Hotel Transilvania 2
SUA, Animație, Comedie,
Familie
12:30 O rețetă letală: misterul
biscuiților cu ciocolată
Crimă, Mister, Romantic
14:20 O rețetă letală: misterul
budincii de prune
Crimă, Mister, Romantic
16:15 În bătaia puștii
SUA, Crimă, Dramă, Thriller
18:55 Recuperatorul
SUA, Thriller
21:00 The International: Puterea
banului
SUA, Dramă, Thriller
23:25 Insidious: Capitoul 2
SUA, Horror, Thriller
01:45 Împotriva întunerului
SUA, Acțiune, Horror,
Thriller

național

- 08:30** Teleshopping
09:00 Vouă
09:15 Tradiții de la bunica
11:00 Față în față (R)
Romania, Dramă
13:00 Start Show



- 16:00** Stan si Bran -
momente de exceptie
16:30 Dez-ordine (R)
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Prietenii mei elefanți
India, Dramă, Familie,
Muzical
00:00 Fără urmă (R)
SUA, Crimă, Thriller
02:00 Start Show (R)

prima

- 07:00** Oportunități (R)
Romania
08:00 Alege rețeta națională (R)
10:00 Ora de profit.ro
11:00 Insider politic



- 13:00** Secretele presedintelui (R)
14:00 Poezie și delicatețuri
16:00 Cronica cărcotașilor (R)
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Schimb de mame
22:00 Insider politic (R)
23:00 Poezie și delicatețuri (R)
01:00 Scorpionul roșu: Riposta
(R)
SUA, Acțiune
03:30 Flash monden (R)
04:00 Exclusiv VIP (R)

national geo

- 07:00** Top 10
08:00 China străveche
văzută de sus
09:00 Fabrica de mâncare
09:30 Fabrica de mâncare
10:00 Dezastre în aer
11:00 Dezastre în aer
12:00 Dezastre în aer
13:00 Construcții gigantice
14:00 Menținută de top
15:00 Secretele Bibliei,
cu Albert Lin
16:00 Secretele Bibliei,
cu Albert Lin
17:00 Insula fără legi
18:00 Insula fără legi
19:00 Salvând Alpii
20:00 Climatul schimbării
21:00 Alaska
22:00 Orașe pierdute,
cu Albert Lin
23:00 Arsenalul spionilor
00:00 Ultima bătălie a lui Hitler
01:00 Megastructuri naziste
02:00 Salvatori
pe drumuri înghețate
03:00 S.O.S. Mașini clasice

4 APRILIE 2022

LUNI

tvr 1

07:00 Telejurnal matinal
07:50 Zi de zi (R)
08:00 Cu capu-n zori
09:45 Teleshopping
10:00 Ediție specială
12:30 Tribuna partidelor parlamentare
13:00 Ediție specială
14:00 Telejurnal
14:55 Vorbește corect!
15:10 Maghiara de pe unu
17:00 Ediție specială
18:10 Legendele palatului: Concubina regelui Coreea de Sud, *Dramă*
19:30 Mic portret de mari romance
19:55 Meteo
20:00 Telejurnal
20:57 Meteo
21:00 Referendum
22:50 Între viață și moarte SUA, *Crimă, Mister, Thriller*
00:30 Sport (R)
00:50 Zi de zi (R)
01:00 Telejurnal (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 Survivor România
23:30 Știrile Pro Tv
00:00 Jumanji: Nivelul următor (R) SUA, *Acțiune, Aventuri, Comedie*
02:30 Umami: al 5-lea gust (R)
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Ce spun românii (R)
06:00 Știrile Pro Tv

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Dramă: Povești de familie
15:00 Mireasa
17:00 Observator
18:00 Prețul cel bun
19:00 Observator
20:30 Chefi fără limite



23:30 Observator
00:00 Rocky (R) SUA, *Acțiune*
02:30 Observator
03:30 Surorile Turcia, *Dramă*
05:00 Prețul cel bun (R)
06:00 Observator

național

07:00 Ștan și Bran - momente de excepție (R)
07:30 Prietenii mei elefanții (R) India, *Dramă, Familie*
11:30 Iubirea învinge (R) India, *Dramă*
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii Romania, *Comedie*
14:15 Tradiții de la bunica (R)
16:15 Vouă
16:25 Destine rătăcite (R) India, *Dramă*
17:20 Don Matteo Italia, *Comedie, Dramă, Thriller*
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite India, *Dramă*
20:00 Dragostea gaseste o cale India, *Dramă*
21:00 Ultimul comando Acțiune, *Dramă, Thriller*
23:00 Dez-ordine (R)
01:00 Poama acră
03:00 Albumul Național

de văzut



ULTIMUL
COMANDO

NAȚIONAL TV. ora 21,00, acțiune, dramă, thriller, 2000, coprod.

❖ **Cu:** Dolph Lundgren, Ishai Golan
❖ **Titlu original:** The Last Patrol
După ce un cutremur masiv distruge Los Angeles, o nouă ordine se formează. Dezacordurile în rândurile liderilor duc însă la război și mai multe conflicte, iar The Last Patrol trebuie să restabilească ordinea atât timp cât mai există speranță.

hbo

08:05 Dădaca McPhee SUA, *Comedie, Familie*
09:45 Oslo SUA, *Dramă, Istoric*
11:40 Misterul lui Hailey Dean
13:05 Pasagerii SUA, *Aventuri, Dramă*
15:00 Ecaterina Australia, *Marea Britanie, Biografic, Comedie*
16:00 Brigada sinucigașilor: Misiune ucigașă SUA, *Acțiune, Aventuri*
18:10 Orașul minciunilor Marea Britanie, SUA, *Biografic, Crimă, Dramă*
20:00 Momentul victoriei: Ascensiunea dinastiei Lakers SUA, *Dramă, Sport*
21:00 The White Lotus SUA, *Comedie, Dramă*
22:00 Visuri într-un cartier din New York SUA, *Dramă, Muzical*
00:20 Vânătoarea de vrăjitoare SUA, *Fantastic, Horror*

tvr 2

07:30 România...în bucate (R)
08:00 Mic dejun cu un campion (R)
09:00 Teleșcoala - Clasa a VIII-a
10:00 Documentar 360° Geo (R)
11:00 Câștigă România! (R)
12:00 Telejurnal TVR 2
13:00 Cultura minorităților
13:30 Fără prejudecăți (R)
14:00 Documentar 360° Geo
15:00 Teleșcoala - Clasa a XII-a
16:00 Mândrie și pasiune Brazilia
16:50 Filler
17:00 România...în bucate
17:30 Case și design: transformarea Ora de știri
18:00 Ora de știri
18:50 E vremea ta!
19:10 Comisarul Rex Italia, *Familie*
20:00 Câștigă România!
21:00 Reteaua de idoli
22:00 Memorialul Durerii
23:00 Mândrie și pasiune (R)
00:00 Lumina de la miezul nopții
01:00 Câștigă România! (R)

pro 2

08:00 Dragoste fara cuvinte (R) Romantic
09:00 Numele meu e Riza (R)
11:00 Lasă-mă să zbor Mexic, *Dramă*
12:00 Aproape de iubire
13:00 Gospodar fără pereche
15:00 Banii sau dragostea?
16:00 Jocul cu focul
18:00 Inimi impietrite Mexic, *Romantic*
19:00 Iubirea are numele tau Romantic
20:00 Mancare pe care
21:00 Dragoste fara cuvinte Romantic
22:00 Calea spre iertare
23:00 Numele meu e Riza
01:00 Iubirea are numele tau (R) Romantic
02:00 Calea spre iertare (R)
03:00 Lasă-mă să zbor (R) Mexic, *Dramă*
04:00 Mancare pe care (R)
05:00 Inimi impietrite (R) Mexic, *Romantic*
06:00 Jocul cu focul (R)

prima

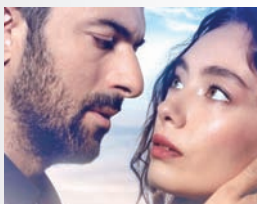
07:00 Starea nației (R)
08:00 Focus la prima oră
10:00 Ringo Mexic, *Romantic*
11:00 Insider politic (R)
12:00 Teleshopping
14:00 Focus
15:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Aventurierii gustului
22:00 Starea nației



cu Dragoș Pătraru
23:00 Focus
00:00 Exclusiv VIP (R)
03:00 Aventurierii gustului (R)
05:00 Focus (R)
06:00 Ringo (R)

kanal D

07:00 Știrile Kanal D
08:00 Dimineata cu noi
10:00 Mireasa din Istanbul Turcia, *Romantic*
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului cu Ernest
15:00 Teo Show
17:00 Asta-i România!
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Fiica ambasadorului



Turcia, *Acțiune, Crimă, Dramă*
23:15 Ramo Turcia, *Dramă*
00:45 Știrile Kanal D (R)
01:45 Fiica ambasadorului (R) Turcia, *Acțiune, Crimă, Dramă*

diva

07:00 Monk SUA, *Dramă*
08:00 Hudson și Rex Canada, *Crimă, Dramă*
10:00 Pompierii din Chicago SUA, *Acțiune, Dramă*
12:00 Detectivi particulari Canada, *Comedie, Crimă*
14:00 Monk SUA, *Dramă*
15:00 Hudson și Rex Canada, *Crimă, Dramă*
17:00 Pompierii din Chicago SUA, *Acțiune, Dramă*
19:00 Detectivi particulari Canada, *Comedie, Crimă*
21:00 Astrid și Raphaëlle Franta, *Crimă, Dramă*
22:10 Căpitanul Marleau SUA, *Crimă, Dramă*
00:10 Detectivi particulari Canada, *Comedie, Crimă*
02:00 Hudson și Rex Canada, *Crimă, Dramă, Mister*
03:00 Hudson și Rex Canada, *Crimă, Dramă*

axn

07:35 Doctorul cel bun SUA, *Dramă*
09:25 S.W.A.T., SUA, *Acțiune*
10:15 Jucătorul SUA, *Dramă, Thriller*
11:10 Doc - În mâinile tale Italia, *Dramă*
12:25 Seal, SUA, *Acțiune, Dramă*
13:20 Memorie perfectă SUA, *Crimă, Dramă*
15:10 Doc - În mâinile tale Italia, *Dramă*
16:30 Jucătorul SUA, *Dramă, Thriller*
17:25 S.W.A.T., SUA, *Acțiune*
18:15 Seal, SUA, *Acțiune, Dramă*
19:10 Memorie perfectă SUA, *Crimă, Dramă*
21:05 Recrutul SUA, *Crimă, Dramă*
22:00 Alex Rider Marea Britanie, SUA, *Acțiune, Aventuri, Familie*
23:00 Viespea verde SUA, *Acțiune, Crimă*
01:30 Jocuri periculoase SUA, *Crimă, Dramă*

national geo

07:00 Doctor Pol
08:00 Supraviețuitorul
09:00 Gordon Ramsay
10:00 Vedete în sălbăcie, cu Bear Grylls
11:00 Alaska
12:00 Insula fără legi
13:00 Dezastre în spațiu
14:00 Securitatea aeroportului
15:00 Dezastre în aer
16:00 Traficanți pe aeroport
17:00 Pierdut printre străini
18:00 Doctor Pol
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Coreea de Nord
21:00 Al Doilea Război Mondial
22:00 Arsenalul spionilor
23:00 Apocalipsa
00:00 Războiul drogurilor
01:00 Apocalipsa
02:00 Tineretul Hitlerist
03:00 Gordon Ramsay
04:00 Gordon Ramsay
05:00 Fabrica de mâncare
05:30 Fabrica de mâncare
06:00 Fabrica de mâncare



ÎNTRE VIAȚĂ
ȘI MOARTE

TVR 1. ora 22,50, mister, thriller, 2017, SUA

❖ **Cu:** D.B. Sweeney, Christa B. Allen, Scottie Thompson
❖ **Titlu original:** Dead on Arrival
Aflat într-o călătorie de afaceri, Sam Collins, responsabil de vânzări la o companie farmaceutică, participă la o petrecere organizată de un doctor. A doua zi, se trezește la spital și află, șocat, că a fost otrăvit și că mai are de trăit 24 de ore.

MARTI

5 APRILIE 2022

de văzut

O REUNIUNE
FORTATĂ**TV1000.** ora 22,30,
comedie, 2015, SUA

► **Cu:** Kathryn Hahn, James Marsden, Jack Black
 ► **Titlu original:** The D Train
 Dan, mai degrabă un ratat, încearcă să îl atragă pe Oliver, un coleg super-cool de liceu, înapoi în orașul lor natal, pentru întâlnirea de zece ani.

SUPRAVIETUIND
PE MARE**ANTENA 1.** ora 00,00,
acțiune, aventuri, dramă, romantic,
thriller, dragoste, 2018, coprod.

► **Cu:** Shailene Woodley, Sam Claflin
 ► **Titlu original:** Adrift
 Navigatori împătimiți, doi îndrăgostiți, Tami Oldham și Richard Sharp, nu și-au imaginat nicio secundă că vor ajunge direct în mijlocul unui dintre cele mai catastrofale uragane din istorie. După trecerea furtunii, Tami se trezește într-o barcă serios avariată, lângă partenerul ei grav rănit. Fără niciun ajutor, tânăra trebuie să găsească puterea și hotărârea de a căuta soluții de salvare pentru ea și iubitul ei.

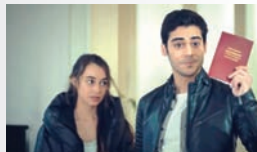
tvr 1

08:00 Cu capu-n zori
09:45 Teleshopping
10:00 Ediție specială
12:00 Teleshopping
12:30 Tribuna partidelor parlamentare
13:00 Ediție specială
14:00 Telegurnal
14:55 Vorbește corect!
15:10 Maghiara de pe unu
17:00 Inspiră Romania
18:10 Legende de palatului: Concubina regelui Coreea de Sud, *Dramă*
19:30 Mic portret de mari romance
19:35 Zi de zi
19:39 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telegurnal
20:57 Meteo (R)
21:00 Tema zilei
22:10 Petrolistele
Franta, Comedie, Western
00:00 Obsesia Evei
SUA, Thriller
00:55 Zi de zi (R)

hbo

07:45 Orașul minciunilor
Marea Britanie, Biografic
09:40 Visuri într-un cartier din New York
SUA, Dramă, Muzical
12:00 Pe platourile de filmare
12:30 Drumul terorii
SUA, Aventuri, Dramă
14:20 Jumanji: Aventură în junglă
SUA, Acțiune, Aventuri, Comedie, Familie, Fantastic
16:20 Știrile săptămânii cu John Oliver
SUA, Comedie, Talk show
16:50 Aquaman
Australia, SUA, Acțiune
19:15 Batwoman
SUA, Acțiune, Aventuri
20:00 Cartea pierdută a vrăjitoarelor
SUA, Marea Britanie, Dramă
20:45 Cartea pierdută a vrăjitoarelor
SUA, Marea Britanie, Dramă, Fantastic, Romantic
21:35 Ultima tură
SUA, Comedie, Dramă
23:05 mama!
SUA, Dramă, Horror, Mister

kanal D

07:00 Știrile Kanal D
08:00 Dimineata cu noi
10:00 Mireasa din Istanbul

Turcia, Romantic
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Asta-i România!
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Fiica ambasadorului
Turcia, Acțiune, Crimă, Dramă
23:00 Ramo
Canada, Dramă
00:30 Știrile Kanal D (R)
01:30 Fiica ambasadorului (R)
Turcia, Acțiune, Crimă, Dramă
04:30 Știrile Kanal D (R)
05:15 Moldovenii (R)
Romania, Comedie

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 Survivor România
23:30 Știrile Pro Tv
00:00 Lacrimi din Soare



SUA, Acțiune, Dramă, Thriller

02:30 I Like IT (R)
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Ce spun românii (R)
06:00 Știrile Pro Tv

tvr 2

08:00 Memorialul Durerii (R)
08:50 Teleshopping
09:00 Telescoala - Clasa a VIII-a
10:00 Documentar 360° Geo (R)
11:00 Câștigă România! (R)
12:00 Telegurnal TVR 2
12:40 Teleshopping
13:00 Cultura minorităților
13:30 Cap compas (R)
14:00 Documentar 360° Geo
15:00 Telescoala - Clasa a XII-a
16:00 Mândrie și pasiune
Brazilia
16:50 Filler
17:00 România...în bucate
17:30 Case și design: transformarea
18:00 Ora de știri
18:50 E vremea ta!
19:10 Comisarul Rex
Italia, Familie
20:00 Câștigă România!
21:00 Destine ca-n filme
22:00 D'ale lu' Mitică (R)
23:00 Mândrie și pasiune (R)
Brazilia
00:00 Luminița de la miezul nopții

diva

08:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
10:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
12:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă
14:00 Monk
SUA, Dramă
15:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
17:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
19:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă
21:00 Camera de gardă
SUA, Dramă
23:00 Anatomia lui Grey
SUA, Comedie, Dramă
00:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă
02:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
04:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
06:00 Monk
SUA, Dramă, Acțiune

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Dramă: Povești de familie
15:00 Mireasa
17:00 Observator
18:00 Prețul cel bun
19:00 Observator
20:30 Chefi fără limite
23:30 Observator
00:00 Supraviețuind pe mare



SUA, Hong Kong, Islanda, Acțiune, Aventuri, Dramă, Romantic, Thriller

02:00 Observator
03:00 Dramă: Povești de familie (R)
04:00 Surorile
Turcia, Dramă
05:00 Prețul cel bun (R)
06:00 Observator

pro 2

08:00 Dragoste fara cuvinte (R)
Romantic
09:00 Calea spre iertare (R)
10:00 Iubirea are numele tau (R)
Romantic
11:00 Lasă-mă să zbor
Mexic, Dramă
12:00 Aproape de iubire
13:00 Gospodar fără pereche
15:00 Bani sau dragostea?
16:00 Jocul cu focul
18:00 Inimi impietrite
Mexic, Romantic
19:00 Iubirea are numele tau
Romantic
20:00 Mancare pe care
21:00 Dragoste fara cuvinte
Romantic
22:00 Calea spre iertare
23:00 Numele meu e Riza
01:00 Iubirea are numele tau (R)
Romantic
02:00 Calea spre iertare (R)
03:00 Lasă-mă să zbor (R)
Mexic, Dramă
04:00 Mancare pe care (R)
05:00 Inimi impietrite (R)

axn

07:00 Test Drive
07:40 Doctorul cel bun
08:30 Doctorul cel bun
09:25 S.W.A.T.
10:20 Jucătorul
11:15 Doc - În mâinile tale
12:30 Seal
13:25 Memorie perfectă
14:20 Memorie perfectă
15:15 Doc - În mâinile tale
16:25 Jucătorul
17:20 S.W.A.T.
18:15 Seal
19:10 Memorie perfectă
20:05 Memorie perfectă
21:00 S.W.A.T.
22:00 Seal
SUA, Acțiune, Dramă
22:55 Triplu X - 2
SUA, Acțiune, Aventuri, Crimă, Thriller
01:00 Insidious: Capitolul 2
SUA, Horror, Thriller
02:55 Doc - În mâinile tale
Italia, Dramă
04:00 Teleshop
06:00 Închiderea programului

național

08:15 Vouă
08:30 Miezul problemei (R)
09:45 Dragostea gaseste o cale (R)
India, Dramă
10:45 Vouă
11:30 Baronii
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii
14:15 Vouă
14:30 Don Matteo (R)
Italia, Comedie, Dramă
15:45 Vouă
16:25 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
17:20 Don Matteo
Italia, Comedie, Dramă
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Dragostea gaseste o cale
India, Dramă
21:00 Sfinți și soldați
SUA, Acțiune, Aventuri
23:00 Drumul Spre Libertate
SUA, Acțiune, Dramă, Istoric

prima

07:00 Starea nației (R)
08:00 Focus la prima oră
10:00 Ringo
Mexic, Romantic
11:00 Insider politic (R)
12:00 Teleshopping
14:00 Focus
15:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Adio, dar mai stau puțin

Marea Britanie, Comedie, Dramă
22:00 Starea nației
23:00 Focus
00:00 Exclusiv VIP (R)
03:00 Adio, dar mai stau puțin (R)
Marea Britanie, Comedie, Dramă
05:00 Focus (R)

national geo

07:00 Doctor Pol
08:00 Supraviețuitorul
09:00 Gordon Ramsay
10:00 Vedete în sălbăticie, cu Bear Grylls
11:00 Alaska
12:00 Insula fără legi
13:00 Dezastre în spațiu
14:00 Securitatea aeroportului
15:00 Dezastre în aer
16:00 Traficanți pe aeroport
17:00 Pierdut printre străini
18:00 Doctor Pol
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Inginerie de excepție
21:00 Organismul la microscop
21:30 Organismul la microscop
22:00 Mașini colosale
23:00 Top 10
00:00 Războiul drogurilor
01:00 Apocalipsa
02:00 Tineretul Hitlerist
03:00 Gordon Ramsay
04:00 Gordon Ramsay
05:00 Fabrica de mâncare
05:30 Fabrica de mâncare

6 APRILIE 2022

MIERCURI

tvr 1

08:00 Cu capu-n zori
09:45 Teleshopping
10:00 Ediție specială
11:00 Ediție specială
12:00 Teleshopping
12:30 Tribuna partidelor parlamentare
13:00 Ediție specială
14:00 Telejurnal
14:55 Vorbește corect!
15:10 Conviețuiri
17:00 Banii tăi
18:00 Handbal masculin, Cupa României: CS Dinamo București - AHC Potaissa Turda
19:35 Zi de zi
19:39 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telejurnal
20:57 Meteo
21:00 Tema zilei
22:00 Breaking fake news
23:00 Adevăruri despre trecut
23:30 Istorii ascunse
00:00 Obsesia Evei
SUA, Thriller

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 Imperiul leilor
23:30 Știrile Pro Tv
00:00 Becky
SUA, Acțiune, Crimă, Dramă, Horror
02:00 Lecții de viață (R)

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Dramă: Povești de familie
15:00 Mireasa
17:00 Observator
18:00 Prețul cel bun
19:00 Observator
20:30 Chefi fără limite
23:30 Observator
00:00 Căsătorie cu repetiție

Romania, Comedie
02:00 Revizie tehnică
05:00 Prețul cel bun (R)
06:00 Observator

național

08:15 Vouă
08:30 Miezul problemei (R)
09:45 Dragostea gaseste o cale (R)
India, Dramă
10:45 Vouă
11:30 Baronii
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii
14:15 Vouă
14:30 Don Matteo (R)
Italia, Comedie, Dramă
15:45 Vouă
16:25 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
17:20 Don Matteo
Italia, Comedie, Dramă
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Datorie de Onoare
SUA, Dramă, Western
22:30 Gamer - Jocul supraviețuirii
SUA, Acțiune, SF, Thriller
00:30 Ultimul comando (R)
Acțiune, Dramă, Thriller

de văzut



MAESTRII SHAOLIN

PRIMA TV. ora 20,00,
acțiune, dramă, 1982, coprod.

❖ **Cu:** Jet Li, Jianqiang Hu
❖ **Titlu original:** Shao Lin si
Fang Shih-Yu și Hu Hui-Chien sunt doi ucenici Kung Fu ai templului Shaolin care își propun să răzbune moartea taților lor, provocată de gruparea pro-Ching Wu Tang. Între timp, Dinastia Ching a hotărât să distrugă Templul Shaolin. După ce se răzbună, Fang și Hu se întorc în templu la timp pentru a-i ajuta pe călugări în lupta împotriva soldaților Ching.



PERSOANA POTRIVITĂ

HBO. ora 00,10, comedie,
romantic, 2021, coprod.

❖ **Cu:** Cleopatra Coleman, Nick Thune, Iliza Shlesinger, David Koehnner
❖ **Titlu original:** The Right One
Sara, o scriitoare care suferă de blocaj, are nevoie de inspirație și o găsește când îl întâlnește întâmplător pe Godfrey, un tip aiurit, care-și schimbă personalitatea și alter ego-urile ca să facă față trecutului traumatizant și ca să evite realitatea. Tocmai când Godfrey începe să fie sincer cu Sara, el descoperă că aceasta l-a folosit ca inspirație pentru următorul ei roman. Ca urmare, bărbatul dispăre din viața ei. Oare l-a pierdut Sara pe bărbatul visurilor ei sau va reuși să-l găsească și să îndrepte lucrurile?

hbo

08:20 Jumanji: Aventură în junglă
SUA, Acțiune, Aventuri
10:20 Un weekend lung
SUA, Comedie, Romantic
11:50 Drumul rușinii
SUA, Comedie
13:25 Apoi ai apărut tu
SUA, Comedie, Romantic
15:00 Pădure - Te Văd Peste Tot
Ungaria, Dramă
16:55 Monica și prietenii ei:
Legături
Brazilia, Aventuri,
Comedie, Familie
18:30 Patrula cățelușilor: Filmul
SUA, Canada, Animație,
Aventuri, Comedie, Familie
20:00 Brigada sinucigașilor:
Misiune ucigașă
SUA, Acțiune, Aventuri,
Fantastic, Mister, SF
22:10 RUXX
Romania, Comedie, Dramă
23:05 Momentul victoriei:
Ascensiunea dinastiei
Lakers
SUA, Dramă, Sport

tvr 2

08:00 Ferma (R)
08:50 Teleshopping
09:00 Teleșcoala - Clasa a VIII-a
10:00 Documentar 360° Geo (R)
11:00 Câștigă România! (R)
12:00 Telejurnal TVR 2
12:40 Teleshopping
13:00 Cultura minorităților
13:30 Sănătate cu de toate (R)
14:00 Documentar 360° Geo
15:00 Teleșcoala - Clasa a XII-a
16:00 Mândrie și pasiune
Brazilia
16:50 Filler
17:00 România...în bucate
17:30 Case și design:
transformarea
18:00 Ora de știri
18:50 E vremea ta!
19:10 Comisarul Rex
Italia, Familie
20:00 Câștigă România!
21:10 La răsărit de Eden
SUA, Dramă
22:50 Filler (R)
23:00 Mândrie și pasiune (R)
Brazilia

pro 2

08:00 Dragoste fara cuvinte (R)
Romantic
09:00 Calea spre iertare (R)
10:00 Iubirea are numele tau (R)
Romantic
11:00 Lasă-mă să zbor
Mexic, Dramă
12:00 Aproape de iubire
13:00 Gospodar fără pereche
15:00 Banii sau dragostea?
16:00 Jocul cu focul
18:00 Inimi impietrite
Mexic, Romantic
19:00 Iubirea are numele tau
Romantic
20:00 Mancare pe care
21:00 Dragoste fara cuvinte
Romantic
22:00 Calea spre iertare
23:00 Numele meu e Riza
01:00 Iubirea are numele tau (R)
Romantic
02:00 Calea spre iertare (R)
03:00 Lasă-mă să zbor (R)
Mexic, Dramă
04:00 Mancare pe care (R)
05:00 Inimi impietrite (R)

prima

07:00 Starea nației (R)
08:00 Focus la prima oră
10:00 Ringo

Mexic, Romantic
11:00 Oportuniștii (R)
Romania
12:00 Teleshopping
14:00 Focus
15:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Maestrii Shaolin
China, Hong Kong,
Acțiune, Dramă
22:00 Starea nației
23:00 Focus
00:00 Exclusiv VIP (R)
03:00 Maestrii Shaolin (R)
China, Hong Kong,
Acțiune, Dramă

kanal D

07:00 Știrile Kanal D
08:00 Dimineata cu noi
10:00 Mireasa din Istanbul
Turcia, Romantic
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Asta-i România!
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Mă numesc Zuleyha



Turcia, Dramă
23:30 Știrile Kanal D (R)
00:30 Medici: Conducătorii orașului Florența
Italia, Marea Britanie, Franta, Biografic, Dramă, Istoric, Mister, Romantic, Thriller
01:30 Mă numesc Zuleyha (R)
Turcia, Dramă

diva

08:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
10:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
12:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă
14:00 Monk
SUA, Dramă
15:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
17:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
19:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă
21:00 Misterele Aurorii
Teagarden: Reuniune mortală
Mister
23:00 Misterele de la Chronicle
Crimă, Dramă, Mister
01:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă
02:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
04:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă

axn

07:40 Doctorul cel bun
SUA, Dramă
09:25 S.W.A.T.
SUA, Acțiune, Aventuri
10:20 Jucătorul
SUA, Dramă, Thriller
11:15 Doc - În mâinile tale
Italia, Dramă
12:20 Seal
SUA, Acțiune, Dramă
13:15 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
15:10 Doc - În mâinile tale
Italia, Dramă
16:25 Jucătorul
SUA, Dramă, Thriller
17:25 MacGyver
SUA, Acțiune, Aventuri
18:20 Ultimul atac
SUA, Acțiune, Dramă, Mister, Thriller
19:15 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
21:05 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă
22:00 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă

national geo

07:00 Doctor Pol
08:00 Supraviețuitorul
09:00 Gordon Ramsay
10:00 Vedete în sălbăcie,
cu Bear Grylls
11:00 Alaska
12:00 Insula fără legi
13:00 Dezastre în spațiu
14:00 Securitatea aeroportului
15:00 Dezastre în aer
16:00 Traficanți pe aeroport
17:00 Pierdut printre străini
18:00 Doctor Pol
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 La pescuit de ton
21:00 Insula fără legi
22:00 Alaska
23:00 Supraviețuitorul
00:00 Războiul drogurilor
01:00 Apocalipsa
02:00 Micii criminali hitleriști
03:00 Gordon Ramsay
04:00 Gordon Ramsay
05:00 Fabrica de mâncare
05:30 Fabrica de mâncare
06:00 Fabrica de mâncare

JOI

7 APRILIE 2022

de văzut



SALVAȚI AMERICA

NAȚIONAL TV. ora
21,00, acțiune, aventuri, dramă, 2016,
SUA

► **Cu:** Dina Meyer, Marshall R. Teague, India Easley
► **Titlu original:** AmeriGeddon
O reprezentare fictivă a unui viitor în care o organizație teroristă globalistă s-a aliniat la Națiunile Unite pentru a dezactiva rețeaua electrică a Statelor Unite și a institui legea marțială.

OCEAN'S
ELEVEN - FACETI
JOCURILE!**HBO.** ora 23,45, thriller, 2001,
SUA

► **Cu:** Julia Roberts, George Clooney
► **Titlu original:** Ocean's Eleven
Condamnatul carismatic și prefăcut Danny Ocean este eliberat condiționat din închisoare și imediat începe să orchestreze cel mai nou plan al său: să realizeze cel mai îndrăzneț jaf din istoria orașului Las Vegas.

tvr 1

08:00 Cu capu-n zori
09:45 Teleshopping
10:00 Ediție specială
12:00 Teleshopping
12:30 Parlamentul României
13:00 Ediție specială
14:00 Telegiurnal
14:55 Vorbește corect!
15:10 Akzente
17:00 Radar geopolitic
18:00 Handbal feminin, Liga Florilor: CS Măgura Cismădie - CSM București
19:35 Zi de zi
19:39 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telegiurnal
20:57 Meteo
21:00 Tema zilei
22:00 Destinul Romei
23:00 Nocturne
00:00 Obsesia Evei
SUA, Thriller
Zi de zi (R)
01:00 Telegiurnal (R)
02:00 Obsesia Evei (R)
SUA, Thriller

hbo

07:35 Un prieten foarte rău
Comedie
09:10 Tânărul Sheldon
SUA, Comedie
09:30 Monica și prietenii ei:
Legături
Brazilia, Aventuri, Comedie
11:05 Faimă virtuală
SUA, Documentar
12:30 Frați de sânge
Franta, Belgia, Olanda, SUA,
Acțiune, Crimă, Dramă
14:00 Hotel Transilvania
SUA, Animație, Aventuri
15:30 Ultimii veniți
Dramă
16:55 Un bilet dus pentru
Moscova
Elvetia, Comedie
18:35 Misterele peșitoarei
20:00 One True Singer
21:00 Slow Burn
22:00 Sunt din noi aici!!!
Documentar
23:45 Ocean's Eleven -
Faceți jocurile!
SUA, Crimă, Thriller

kanal D

08:00 Dimineata cu noi
10:00 Mireasa din Istanbul
Turcia, Romantic
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Asta-i România!
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Mă numesc Zuleyha
Turcia, Dramă
23:30 Știrile Kanal D (R)
00:30 Medici: Conducătorii
orașului Florența



Italia, Marea Britanie,
Franta, Biografic, Dramă,
Istoric, Mister, Romantic,
Thriller

01:30 Mă numesc Zuleyha (R)
Turcia, Dramă
04:00 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 Masterchef
23:30 Știrile Pro Tv
00:00 War on Everyone



Marea Britanie, Acțiune,
Comedie

02:00 Lecții de viață (R)
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Ce spun românii (R)
06:00 Știrile Pro Tv

tvr 2

08:00 Reteaua de idoli (R)
09:00 Telescoala - Clasa a VIII-a
10:00 Documentar 360° Geo (R)
11:00 Câștigă România! (R)
12:00 Telegiurnal TVR 2
12:40 Teleshopping
13:00 Cultura minorităților
13:30 Natură și aventură (R)
14:00 Documentar 360° Geo
15:00 Telescoala - Clasa a XII-a
16:00 Mândrie și pasiune
Brazilia
16:50 Filler
17:00 România... în bucate
17:30 Case și design:
transformarea
Ora de știri
18:00 E vremea ta!
18:50 Comisarul Rex
Italia, Familie
20:00 Câștigă România!
21:10 Misterele adevăratului
Sherlock Holmes
Marea Britanie, Thriller
22:50 Filler (R)
23:00 Mândrie și pasiune (R)
Brazilia

diva

08:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
10:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
12:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă
14:00 Monk
SUA, Dramă
15:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
17:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
19:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă
21:00 Medicul legist
Canada, Dramă
22:00 Morgane, geniul
investigațiilor
Mister
23:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă,
Dramă
00:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă,
Dramă
01:00 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Dramă: Povești de familie
15:00 Mireasa
17:00 Observator
18:00 Prețul cel bun
19:00 Observator
20:30 Adela



Romania, Dramă

23:00 Observator
23:30 Dancing on Ice: Vis în doi
(R)
02:30 Căsătorie cu repetiție (R)
Romania, Comedie
04:00 Dramă: Povești de familie
(R)
05:00 Prețul cel bun (R)

pro 2

07:00 Case și design: PRO 2
08:00 Dragoste fara cuvinte (R)
Romantic
09:00 Calea spre iertare (R)
10:00 Iubirea are numele tau (R)
Romantic
11:00 Lasă-mă să zbor
Mexic, Dramă
12:00 Aproape de iubire
13:00 Gospodar fără pereche
15:00 Banii sau dragostea?
16:00 Jocul cu focul
18:00 Inimi impietrite
Mexic, Romantic
19:00 Iubirea are numele tau
Romantic
20:00 Mancare pe care
21:00 Dragoste fara cuvinte
Romantic
22:00 Calea spre iertare
23:00 Numele meu e Riza
01:00 Iubirea are numele tau (R)
Romantic
02:00 Calea spre iertare (R)
03:00 Lasă-mă să zbor (R)
Mexic, Dramă
04:00 Mancare pe care (R)

axn

07:15 Doctorul cel bun
SUA, Dramă
09:10 MacGyver
SUA, Acțiune, Aventuri
10:05 Jucătorul
SUA, Dramă, Thriller
11:00 Doc - În mâinile tale
Italia, Dramă
12:15 Ultimul atac
SUA, Acțiune, Dramă
13:15 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
15:05 Doc - În mâinile tale
Italia, Dramă
16:25 Jucătorul
SUA, Dramă, Thriller
17:20 MacGyver
SUA, Acțiune, Aventuri
18:15 Ultimul atac
SUA, Acțiune, Dramă
19:10 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
21:05 Doctorul cel bun
SUA, Dramă
22:00 Spitalul de campanie
Canada, Dramă, Război
22:55 Doctorița Mafiei

național

08:15 Start Show (R)
10:45 Vouă
11:30 Baronii
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii
14:15 Vouă
14:30 Don Matteo (R)
Italia, Comedie, Dramă
15:45 Vouă
16:00 Teleshopping
16:15 Destine răătăcite (R)
India, Dramă
17:15 Miezul problemei
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine răătăcite
India, Dramă
20:00 Iubirea învinge
India, Dramă
21:00 Salvati America
SUA, Acțiune, Aventuri,
Dramă
23:00 Gamer - Jocul supraviețuirii
(R)
SUA, Acțiune, SF, Thriller
01:00 Sfinți și soldați (R)
SUA, Acțiune, Aventuri,

prima

07:00 Starea nației (R)
08:00 Focus la prima oră
10:00 Ringo
Mexic, Romantic
11:00 Secretele presedintelui (R)
12:00 Teleshopping
14:00 Focus
15:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 The Sniffer



Ucraina, Acțiune

22:00 Starea nației
23:00 Focus
00:00 Exclusiv VIP (R)
03:00 The Sniffer (R)
Ucraina, Acțiune
05:00 Focus (R)

national geo

07:00 Doctor Pol
08:00 Supraviețuitorul
09:00 Gordon Ramsay
10:00 Vedete în sălbăticie,
cu Bear Grylls
11:00 Alaska
12:00 Insula fără legi
13:00 Dezastre în spațiu
14:00 Securitatea aeroportului
15:00 Dezastre în aer
16:00 Traficanți pe aeroport
17:00 Pierdut printre străini
18:00 Doctor Pol
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Granițe periculoase
20:30 Granițe periculoase
21:00 Dezastre în aer
22:00 Traficanți pe aeroport
23:00 Ilegal cu Mariana van Zeller
00:00 Războiul drogurilor
01:00 Apocalipsa
02:00 Tineretul Hitlerist
03:00 Gordon Ramsay
04:00 Gordon Ramsay
05:00 Fabrica de mâncare
05:30 Fabrica de mâncare

CINEMA

O IMAGINE GREȘITĂ DESPRE EGIPT ● **PREJUDECĂȚI**



Regizorul „Moon Knight” critică o scenă din „Wonder Woman 1984”

ORLANDO BLOOM, ÎNTÂLNIRE CU COPIII REFUGIAȚI



UNICEF. Actorul Orlando Bloom, ambasador al Bunăvoinței UNICEF, a vizitat săptămâna trecută Republica Moldova, pentru a întâlni copiii și familiile refugiate din Ucraina. Pe parcursul călătoriei de două zile, Bloom a vizitat un centru „Blue Dot” susținut de UNICEF, în Palanca, sud-vestul Moldovei, unde femeile și copiii se opresc pentru odihnă și pentru a primi sprijin, după ce au trecut granița din Ucraina, în căutarea siguranței. „Am întâlnit o mamă atunci când a ajuns la punctul de trecere împreună cu cei trei copii ai săi. Mi-a spus că au fugit din Ucraina aseară, după ce casa vecinului lor a fost bombardată și le-a fost prea teamă să mai rămână”, a afirmat Bloom. „Am fost îndurerat să văd această familie și atât de multe altele trecând granița după lungi călătorii, cu doar câteva bunuri și neștiind unde se va termina călătoria lor”. UNICEF și UNHCR, în parteneriat cu guvernele și organizațiile societății civile, au înființat trei centre „Blue Dot” în Moldova, pe rutele cele mai importante folosite de refugiați. Aceste spații sigure oferă informații familiilor care călătoresc, ajută la identificarea copiilor neînsoțiți și separați de familii și asigură protecția acestora împotriva exploatării, fiind centre pentru servicii esențiale. ● **R.B.**

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Mohamed Diab, un regizor de origine egipteană, încearcă să transmită imaginea potrivită a Egiptului modern, în noul serial Disney+ „Moon Knight”, dar subliniază că un alt film cu supereroi a transmis imaginea greșită, scrie IndieWire, potrivit cinemagia.ro. Dacă ne gândim la „Femeia Fantastică 1984”, probabil cunoașteți scena în care eroul negativ Maxwell Lord merge în Egipt pentru a-l întâlni pe un baron al petrolului, pentru ca imediat apoi Femeia Fantastică să înceapă o urmărire cu mașini. Scena a fost criticată imediat ce filmul lui Patty Jenkins a avut premiera, iar poziția publicului nu s-a îmbunătățit de atunci încolo.

În interviul său din publicația SFXMagazine, Diab a fost sincer privind necesitatea unei reprezentări corecte a unei culturi, mai ales cea egipteană. Diab arată cu degetul o scenă controversată din „Wonder

Woman 1984” și o dă drept exemplu negativ: „Așa cum văd eu lucrurile, există o parte importantă despre Egipt și despre cât de incorect a fost descris de Hollywood. Întotdeauna este descris drept exotic - numim această tendință orientalism. Ne dezumanizează. Întotdeauna suntem dezbrăcați; întotdeauna sexy; întotdeauna răi; întotdeauna depășim măsura, declara Diab, care a continuat: „niciodată nu vedeți orașul Cairo în filmele de Hollywood. Vedeți filmări în Iordania drept scene din Cairo, filmări din Maroc drept scene din Cairo, uneori chiar din Spania drept scene din Cairo. Asta ne supără. Îmi aduc aminte de o scenă din «Femeia Fantastică 1984» și acolo era o scenă importantă plasată în Egipt, o rușine pentru noi. Aveam un șeic - așa ceva noi n-am avut niciodată. Egiptul era descris ca o țară din Evul Mediu. Un deșert gol...”

Criticii de film speră că regizorii precum Mohamed Diab pot promova un nou val de reprezentări

mai cinstitute și mai progresiste ale diferitelor culturi în film.

„Moon Knight” încearcă să dea Egiptului un supererou adevărat în Marvel Cinematic Universe și o nouă esență serialului. În „Moon Knight”, Steven Grant, un vânzător de magazin care nu e un dur, începe să sufere pierderi de memorie și are amintiri din altă viață. Steven descoperă că are probleme de identitate și că în corpul lui trăiește mercenarul Marc Spector. Pe măsură ce dușmanii amândurora se unesc împotriva lor, trebuie să își gestioneze identitățile în timp ce sunt aruncați într-un mister mortal, în lumea zeilor egipteni.

În serial apar Oscar Isaac în rolul Marc Spector/Moon Knight, Ethan Hawke în rolul lui Arthur Harrow, Gaspard Ulliel în rolul lui Midnight Man (actorul a murit în urma unui accident de schi pe 19 ianuarie), Lucy Thackeray în rolul Donna și May Calamawy în rolul Layla. Serialul a avut premiera pe Disney+ pe 30 martie 2022. ●

premii

LeBron James, „Zmeura de Aur” pentru „cel mai prost actor”

LeBron James, starul de la Los Angeles Lakers, strălucește pe terenurile de baschet, dar nu și pe platourile de filmare, el fiind „recompensat”, sâmbăta trecută, cu titlul de „cel mai prost actor” la premiile „Zmeura de Aur”. LeBron James a fost „recompensat” pentru rolul din Space Jam. La feminin, „cel mai prost rol” a fost cel al Jeannei de Waal, în „Diana The Musical”. Jared Leto („House of Gucci”) și Judy Kaye („Diana The Musical”) au primit premii pentru rol secundar, scrie News. ro. „Diana The Musical” a fost cel

mai prost film, iar la „Cele mai proaste interpretări ale lui Bruce Willis într-un film în 2021”, s-a remarcat filmul „Cosmic Sin”.

Premiile „Zmeura de Aur” sunt decernate în urma voturilor exprimate online de cei aproximativ 1.000 de membri ai Golden Raspberry Award Foundation. Aceste premii, înființate în 1981 de John J. B. Wilson, parodiază premiile Oscar și ironizează cele mai slabe filme, scenariile, prestații actricești și regizorale din industria cinematografică americană. ● **Remus Basalic**



FILM PREMIERĂ



săptămâna
1 - 7 aprilie 2022

04 IT&C
Noi reguli pentru
marile companii
de tehnologie

11 turism
Atracții din Cipru,
o destinație
accesibilă

Viata
libera

weekend
magazin

www.viata-libera.ro

supliment gratuit al cotidianului Viata libera

NON



Cine sunt concurenții de la „Te cunosc de undeva“



Au început filmările pentru cel de-al 17-lea sezon al emisiunii „Te cunosc de undeva“, care va putea fi urmărit în curând la Antena 1, iar show-ul vine cu o mulțime de surprize. Concurenții unul și unul au pornit în provocarea spectaculosului joc al transformărilor, într-un sezon al duetelor.

Emi și Cuza, Ana și Monica Oda-giu, Maria Buză și Paula Chirilă, Alexia Talavutis și Dima Trofim, Jazzy Jo și Zarug, Carmen Chindriș și Romică Țociu, Ilona Brezoianu și Florin Ristei sau Anisia Gafton și Ionuț Rusu vor face spectacol la dublu, în curând, la Antena 1. Totodată, începând din acest sezon, Pepe se alătură spectaculosului joc al transformărilor, de data aceasta în calitate de prezentator, alături de Alina Pușcas.

**Cuza, pentru
a doua oară în show**

Dacă pentru Cuza, scena „Te cunosc de undeva“ nu este deloc

străină, Emi participă pentru prima oară în calitate de concurent al show-ului transformărilor de la Antena 1: „Momentul când am primit invitația de a face echipă cu prietenul meu cel mai bun, Cuza, ne-a bucurat pe amândoi, pentru că el a mai fost acum vreo cinci ani, cred, și mi-a tot zis «trebuie să facem asta împreună, că e frumos rău!», a declarat Emi, component al trupei „Noaptea Târziu“. „Emisiunea e foarte drăguță, cu totul pe domeniul artistic - trebuie să cânti, să dansezi, să imiți.... acum, că noi nu le avem nici cu cântatul, nici cu actoria, iar cu dansatul suntem «pământ», asta să fie handicapul nostru! Noi suntem pregătiți să fie fun și să ne bucurăm de fiecare moment!“, a declarat Cuza, iar Emi a completat: „Din punct de vedere sufletește, pentru mine e o bucurie și mai mare, pentru că era emisiunea preferată a bunicii mele, care tot timpul mă întreba: «Când te văd, mamă, și pe tine acolo?». Nu a mai apucat să mă vadă, dar știu că de acolo de unde e e foarte bucurioasă pentru mine!“.

Pentru Zarug, show-ul este o noutate, însă „am primit propunerea de a participa cu reținere și oarece frică. Eu sunt o fire foarte emo-tivă și genul ăsta de performance foarte public mă și sperie, dar mă și ambiționează să văd de ce sunt în stare. Mă reconfortează gândul că Jazzy Jo are multă experiență pe scenă și faptul că ea e, de fapt, «doer-itza» care mă împinge să pot!“, a declarat acesta, în vreme ce partenera lui, Jazzy Jo, a completat: „Cum am primit propunerea? Wow! Cu brațele și cu sufletul deschise, entuziasmată pentru nenumăratele schimbări de toate felurile prin care o să trecem. Al meu partener și prieten, Zarug, este delicios, clickuim împreună ceva de speriat! Abia aștept! E o provocare genială! Watch out for us, Zarug and Jo!“.

**Alexia Talavutis
face din nou echipă
cu Dima Trofim**

„Îmi place mult formatul emisiunii și mă bucur mult să fac parte din sezonul 17 «Te cunosc

de undeva», cu atât mai mult cu cât voi face din nou pereche cu Dima Trofim. Avem sute de ore petrecute împreună pe scenă, pe platourile de filmare și multe amintiri din perioada Lala Band cu turnee. Acesta cred că este cel mai mare avantaj al nostru, că ne cunoaștem atât de bine. Cea mai mare provocare este să ne apropiem cât mai mult de artiști mari, precum Whitney Houston, Prince sau Lady Gaga. Suntem pregătiți să primim în viața noastră orice personaj și să muncim la dublu!“, a declarat Alexia, în vreme ce partenerul ei, Dima, a mărturisit: „Nu este pentru prima dată când particip la «Te cunosc de undeva», dar este pentru prima dată când am emoții teribile! Și nu, nu pentru că fac echipă cu Alexia, pentru că ne știm de multă vreme, e un profesionist! Altcineva mă face să am emoții cât Casa Poporului - are 68 de cm, aproape 8 kg și dacă se uită urât la mine sunt capabil să intru în pământ de rușine!“, a mai spus Dima. ● Beatrice Dumitriu

Noi suntem pregătiți să fie fun și să ne bucurăm de fiecare moment!

CUZA,
artist

