

PANICĂ ÎN BLOC
DE LA O PRIZĂ
PREA ÎNCĂRCATĂ

INCENDIU. A fost stare
de alertă într-un bloc de pe strada
Laminorștilor din Galați, după ce
dintr-un apartament de la primul
etaj au început să iasă vâlătuci
groși de fum. » pag. 03



COTIDIAN REGIONAL INDEPENDENT / GALAȚI, ROMÂNIA / ANUL XXXVI, NR. 10.800 / 16 PAGINI / 16 PAGINI SUPLIMENT TV GRATUIT / 4 LEI

PROIECT DE HOTĂRÂRE, PE MASA ALEȘILOR LOCALI » BANI/03

Transurb a cerut mărirea prețului biletelor

Valabile din 2023, tarifele
practicate de compania
publică de transport Transurb
SA ar putea suferi majorări
substanțiale, dacă aleșii locali
vor fi de acord. Operatorul de
transport a solicitat majorarea
tarifelor după ce a făcut o
analiză. ● Anca Melinte



Profesorii Universității, premiați pentru rezultatele în cercetare



ANCA SPÂNU
anca@viata-libera.ro

Sala Senatului Universității „Dunărea de Jos“ a devenit neîncăpătoare, pe 20 martie, exact ziua când instituția a sărbătorit 77 de ani de activitate, pentru cadrele didactice premiate pentru rezultatele excelente pe care le-au avut, în 2024, în materie de cercetare, dezvoltare, inovare și transfer tehnologic. » pag. 05

04 numire

Pictorul Gheorghe Miron este noul manager al Muzeului de Artă Vizuală

meteo

16°

Senin

valuta BNR

€4,97

\$4,58

Cursul de schimb valutar la data de 20.03.2025

06social
„Povești de dragoste”
cu scânteii
și mult haz

07economie
Controale sanitar-veterinare
la comercializarea
cărnilor de miel

09actual
Cine sunt
cei 11 candidați
la prezidențiale

Focus



CEZAR OANĂ

➊ Klaus Iohannis încă e afectat de dezvăluirile legate de banii cheltuiți pe zborurile în străinătate, pe timpul celor două mandate de președinte. De dărmămat ce e și din cauza insistenței presei de la Sibiu, Iohannis și-a setat telefonul pe modul „avion“.

➋ Un cunoscut cotidian de sport anunță că „Gigi Becali își face partid FCSB, cu sigla FCSB.“ Va fi, cel mai probabil, singurul partid politic din România care va lupta pentru schimbările climatice, pe care le va efectua chiar de la pauză.

➌ Un parlamentar român a depus un proiect de lege, prin care să fie legalizată mita din spitale, așa cum este alintată șpaga, și să fie impozitată. Așa de emoționat și mândru de inițiativa sa era alesul

sinaxar

21.03.2025

➊ Sf. Ier. Iacob Mărt.;
Sf. Cuv. Serapion

maxime



Există suficient în lume pentru nevoile omului, dar nu și pentru lăcomia lui

MAHATMA GANDHI

➊ Echipa de serviciu
Responsabil ediție: Anca Spânu;
Corectura: Persida Vanda Onea

editorial

viața liberă

Unii simulează examene, alții, că fac ore

RALUCA ICHIM
raluca.ichim@viata-libera.ro

Așa cum am mai scris în numerele anterioare ale ziarului „Viața liberă”, examenele de Bacalaureat și Evaluare Națională, organizate conform calendarului aprobat și semnat de fostul ministru al Educației, dau peste cap întreg programul școlar al celorlalți elevi. Și, dacă cineva ar spune că mai este până în iunie, când au loc, practic, aceste probe, efectele lor se văd deja. Și asta pentru că, în această perioadă, în întreaga țară se susțin deja simulările celor două examene. Conform legislației în vigoare, și simulările se organizează

ca la carte, cu elevi așezați câte unul în bancă, cu săli special amenajate, cu profesori supraveghetori și evaluatori, cu termene fixe pentru corectare și afișarea rezultatelor, cu supraveghere audio și video. Acest lucru este necesar pentru a obișnui bieții elevi cu rigorile unei testări de o asemenea anvergură. Din păcate însă, toată această muncă pare zadarnică, din mai multe motive. În timp ce colegii din anii terminali de liceu sau gimnaziu se chinuie pentru a rezolva subiectele, ceilalți școlari au parte de un program de școală amestecat. Fie sunt lăsați acasă în zilele cu simulare, fie orele de curs se scurtează, astfel încât să încapă tot programul zilei în doar câteva ore. O parte dintre

ei au din nou ore online sau chiar online asincron (adică fără interacțiune în timp real cu profesorul) pentru că platformele școlare pe care se lucra în pandemie nu mai sunt acum funcționale. Așadar, unii simulează că dau examen, iar alții, că fac școală.

Notele obținute de elev la aceste simulări sunt orientative, ele ar trebui să fie un semnal de alarmă atât pentru viitorul candidat, cât și pentru părinții acestuia. Din păcate însă, totul este tratat cu superficialitate, elevii care obțin note mici se scuză și dau vina pe faptul că au foarte mult de învățat la celelalte obiecte și că se vor pregăti pentru examene începând cu luna mai, ca să aibă materia mai proaspătă. De partea

cealaltă, elevii mai mici, împinși în online, nu prea fac mare lucru.

Cum om fi supraviețuit oare unui sistem în care nu erau la modă simulările, absolventul dădea examen doar la liceul unde își dorea să intre, nu existau ore scurte (de 40 de minute), pauze reduse sau învățământ online sau chiar asincron? Și noi, cei din generațiile anterioare, am făcut școală serioasă, am învățat pentru admitere la liceu și pentru bacalaureat, ne-am stresat și am avut emoții, dar nu am simulat că dăm examen de trei ori înainte. Acum, ce să mai spunem? Succes și concentrare simulatorilor, sperăm ca măcar întreaga zbatere să nu fie în zadar... ●

Raluca Ichim

baba arde
și țara se piaptănă

Tramvai și-amar de noi!

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

ăsta, încât a fost transportat la UPU, cu ambulanța de protocol. Acum, lumea îl așteaptă cu nerăbdare pe unul dintre colegii de specie ai parlamentarului, unul cel puțin la fel de isteț, să vină cu ideea ca șpaga spitalicească să fie înmănată în plicuri tipizate, ca să le vină mai ușor s-o recunoască. Ministerul Finanțelor ar putea propune ca șpaga să fie dată înainte de operație sau consultație, ca să știe Guvernul pe ce buget se bazează anul următor.

➊ Ieri a fost Ziua Internațională a Fericirii. În Finlanda a picat în aceeași zi cu Sărbătoarea Depresiei.

➋ Publicația de știri întâmplătoare, vești vehemente și umor involuntar Stiripesurse.ro a titrat, ieri: „Marcel Ciolacu a lovit în

mafia concediilor medicale.“ A nenorocit-o! I-a dat la operație. Până duminică, mafia concediilor intră în prenatal.

➌ Piedone suferă de ubicuitate, omnisciență și omniprezență în formă continuată. Șeful ANPC, Cristian Popescu Piedone, a descins, ieri, la depourile din București și s-a îngrozit: 23 de tramvaie au fost oprite imediat. Martorii oculari, ei înșiși siderați, au povestit că unul dintre cele 23 de tramvaie este atât de vechi, încât vatanul seamănă deja cu celebrul Gică Petrescu. În momentul controlului, acesta fredona: „Du-mă-acasă, măi tramvai / Du-mă, du-mă, ce mai stai!?”

➍ Cu prilejul unui alt control, la o maternitate din Capitală, același Piedone a închis o fontanelă. ●

divina
tragedia

DULCE CONTEMPORAN (I)

ION ZIMBRU
redactie@viata-libera.ro

Dar ce zgomot se aude? triluri lungi de păsărele?.../ Nu-i nimic: pe sub fereastră trece visurile mele!!/ Șchioape sunt... au fost... (odată!)/... drepte, lungi, frumoase, zvelte/ până când le transformară impostorii în unelte;/ până când șobolănimea le-a scos unghiile, ochii.../ și cu labele păroase le-au cotrobăit sub rochii;/ până când fură scuipate din tribune, din oficiu/ că nu mai suportă raza curbelor de sacrificiu;/ că nu vor să lingă osul și organele Puterii/ care și-a băgat picioru-n carotida Primăverii,/ au lovit,

a pus ortacul să lovească și să urle/ de-a picat (din ură) ciurma și lumina de pe turle;/ s-a suit (câlcând pe sânge) ca păduchele, în frunte.../ și pe muntele lui Venus (cel mai cataclismic munte)...!... De acolo, dă din mână, plânge către națiune,/ bate apa minerală și recordul în lacune;/ mofturește, seculizează, varsă-ntruna resturi grele,/ cum kirovul fără faruri, vaselină și curele;/ ia aplauzele toate, le îndeasă-n buzunare/ ca să le asculte singur, înainte de culcare!!/ După aia: noapte bună sau drum bun... (sută la sută!)/.../ i-a crescut țării bugetul fiindcă (nu) a vrut valută;/ s-a oprit în drum, ca proasta, a expus picioare goale,/ săni

atrofiați de spaima Odelor fundamentale;/ s-a culcat cu mamelucii ca să-și ocrotească Leul!...(despre care perorează și se scuză FARISEUL).../ care se rostogolește spre Apus și scade, scade.../ într-un timp în care numai cine poate, oase roade;/ într-un timp răpus de boală, unde ruginește plugul,/ și cu glaspapir pe limbă îl înmoaie matracucul;/ unde guvernează tagma, indexarea amneziei.../ și cu disperatoscopul se ia pulsul ciocârliei!!/ Iată... unde este locul, cine reprezintă lenea,/ cine se numește vărul, vara, badea, unchiul, nenea;/ cine dă cu diatribe, cine-apostrofază PRESA;/ cine-ar pune EXPRIMĂRII botnița, jujăul,

lesa.../ însă uită că această Animală vrea să pască/ după cum a fost Porunca (dinspre Ceruri) să se nască!!/ Iată, vin la noastră vamă șturlubatici și lichele,/ cică să ne injecteze contra/chix, contra/belele;/ li se „iartă” pașaportul, li se dă (pe „moacă”) vize,/ chiar dac-au adormifere și vrăjeală în valize;/ li se dă onorul, dreptul, stângul, spiciul... tot confortul,/ pe când regele Românilor lacrimă aeroportul!!/... [Publicitate: „Lenea, Luxul, Lăcomia, Lichelismul, Lașitatea:/ cei Cinci L... care aruncă... (în Neant)... Românitatea!"]... (Stai să vezi!) [Notă: dezacordul gramatical din primul alineat este intenționat!] ●

nec plus ultra

MĂTINCĂ



ION ZIMBRU

(SIGUR CĂ DA! NU?)

DIN COLECȚIA
„CELE MAI FRUMOASE
POEZII RĂMASE TABLOU”

(!) DA - TOTDEAUNA-I MAI TÂRZIU CA NICIODATĂ
și în zadar aștept la pândă și la rând -
până atunci e gata cerul și pământul,
iar niciodată-i mai devreme ca oricând (!)
(!) și este-așa fiindcă alt fel nu se poate:
un fel de ochi (același ochi) necruțător
scrutează tot, adună tot și scade totul -
ușor pe greu și foarte greu peste ușor (!)
(!) aceleași note din nimic, a/somnifere
și însemnate-n trândăvie și-n frumos,
toarnă-n auz o des/cântare criminală
de jos în sus, spectacular, de sus în jos (!)
(!) mă re/trezesc într-un extaz fără de care
n-ar izbucni sămânța marii învârteli
într-un cuiabar al rătăcirii mână-n mână -
cât de curat le spăl, le spală și le speli (!)
(!) până atunci e gata cerul și pământul,
chiar în zadar aștept la pândă și la rând (!)
(!) da - totdeauna-i mai târziu ca niciodată
ȘI NICIODATĂ-I MAI DEVREME CA ORICÂND (!)

PROIECT DE HOTĂRÂRE, PE MASA ALEȘILOR LOCALI ● **BANI**

Transurb a cerut mărirea prețului biletelor

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

Valabile din 2023, tarifele practicate de compania publică de transport Transurb SA ar putea suferi majorări substanțiale, dacă aleșii locali vor fi de acord. Operatorul de transport a solicitat majorarea tarifelor după ce a făcut o analiză.

„La ora actuală tariful biletului de călătorie este de 2,5 lei/ 60 de minute, cu valabilitate 24 de ore, cu mult sub tariful rezultat din analiza efectuată. Drept urmare, pentru așezarea tarifului la nivel de grad de suportabilitate al călătorilor, vă rugăm modificarea acestuia și stabilirea lui la cel puțin 3,5 lei/ 60 de minute”, este solicitarea pe care SC Transurb SA a făcut-o către administrația locală. Compania a mai cerut ca valoarea biletului de călătorie să fie aceeași, indiferent de metoda de achiziționare, cu excepția celui plătit prin SMS, iar termenul de valabilitate să fie prelungit la 72 de ore.

Proiectul de hotărâre privind modificarea tarifelor practicate pentru serviciul de transport public local de persoane a ajuns pe masa aleșilor locali. Vă pre-



zentăm în continuare cele mai importante tarife care ar putea suferi modificări.

Așa cum spuneam, de la 2,50 lei la 3,50 lei, aceasta este majorarea propusă pentru tariful unui

bilet de călătorie cu durata de 60 de minute, cu mijloacele de transport Transurb.

Conform documentelor ajunse pe masa aleșilor, o majorare importantă ar putea suferi și

abonamentele Plus Nominal: 160 de lei pentru o lună de călătorii nelimitate (care acum costă 114 lei); 455 de lei pentru trei luni de călătorii nelimitate, 875 de lei pentru șase luni de călătorii nelimitate.

Și abonamentele Basic (cu număr limitat de călătorii, în intervalul de valabilitate al abonamentului) vor fi mai scumpe: tariful pentru Basic 25 ar urma să crească de la 56 de lei la 78 de lei, Basic 45 – de la 70 de lei la 98 de lei; Basic 60 - 167 de lei, Basic 135 - 272 de lei, Basic 270 - 526 de lei.

În cazul extraportofelului electronic, zece călătorii vor costa 34 de lei.

Iată și alte modificări propuse: plată prin SMS a biletului de călătorie cu durata de 60 minute - 0,84 euro+TVA; plată prin aplicația mobilPay Wallet a biletului de călătorie cu durata de 60 minute - 3,50 lei.

Biletul special de călătorie cu durata de 60 minute - pentru persoanele care nu dețin titlu de călătorie valabil validat sau documente care atestă gratuitatea va costa 40 de lei.

Rămâne de văzut dacă aleșii locali vor fi de acord cu majorarea și de când se vor aplica noile tarife. ●

transport

În locul Traseului 29, ar putea fi înființată ruta 106

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

Ori de câte ori au ocazia, gălățenii cer cu insistență reintroducerea traseului de autobuz 29, care asigura legătura cartierului Micro 19 cu Gara CFR, rută desființată în 2022, odată cu Linia

104. Insistențele cetățenilor care depind de transportul în comun au ajuns, în sfârșit, la urechea autorităților.

Un proiect de hotărâre ajuns pe masa aleșilor locali propune modificarea programului de transport prin înființarea unui nou Traseu, 106 (Micro 19 – Gara

CFR) și corelarea capacităților acestuia cu cele ale Traseului 105.

De asemenea proiectul mai prevede prelungirea traseului 39.1 (Bariera Traian – Cimitir Israelit) până la Cimitirul „Ștefan cel Mare”, și prelungirea Traseului 13 (Piața Centrală – Bazinul Nou/

Agrogal) până în zona intersecției strada Macazului cu strada Alea Nordului, astfel încât "să se asigure un serviciu de calitate, dar să-și justifice și eficiența economică", se arată în documente.

Proiectele vor fi supuse votului Consiliului Local săptămâna viitoare. ●

apel umanitar

În lupta cu cancerul, Gheorghită are din nou nevoie de noi

RALUCA ICHIM
raluca.ichim@viata-libera.ro

Șerban Gheorghită, gălățeanul bolnav de cancer pentru care „Viața Liberă” a făcut apel la ajutorul celor cu dare de mână din oraș, are din nou nevoie de ajutorul nostru. Omul a trecut pragul redacției noastre și ne-a povestit că are nevoie de o nouă intervenție



chirurgicală, după ce cancerul pulmonar de care a fost operat cu ceva timp în urmă a recidivat, având nevoie din nou de ajutorul medicilor de la Iași și 30.000 de lei, bani pe care nu și-i permite și fără de care nu ar putea să supraviețuiască. „Am fost operat de cancer la plămâni și a recidivat a doua oară. Pentru a mă opera din nou la Iași am nevoie de 30.000 de lei, bani

pe care nu îi am și fără de care nu mă pot opera. Vă rog să mă ajutați iar”, a transmis printr-un mesaj lăsat la redacția noastră Șerban Gheorghită. Cei care doresc să îi acorde din nou o mână de ajutor gălățeanului o pot face donând în contul RO79 RNCB 0706 1068 0388 0001 deschis la Banca Comercială Română pe numele Gheorghită Șerban. ●

PANICĂ ÎN BLOC DE LA O PRIZĂ PREA ÎNCĂRCATĂ

INCENDIU. A fost stare de alertă într-un bloc de pe strada Laminoriștilor din Galați după ce dintr-un apartament de la primul etaj au început să iasă vâlătuci groși de fum. S-a întâmplat joi dimineață, când locatarii imobilului E 6 au cerut ajutorul pompierilor, speriați de fumul care umpluse casa scării și care ieșea pe ferestrele unui apartament de la etajul unu. Zece persoane aflate în locuințe la acel moment au reușit să iasă singure din bloc, însă 18 au avut nevoie de ajutorul echipelor de intervenție, care au ajuns la fața locului cu două autospeciale de stingere, o autoscară și un echipaj SMURD. Printre cei evacuați a fost și o mamă cu doi copii, rămași izolați la etajul al patrulea și care au fost scoși pe fereastră de către pompieri. Incendiul a distrus mai multe bunuri din apartamentul afectat, cauza probabilă stabilită de pompieri fiind o priză, care s-a supraîncălzit pentru că la ea fuseseră conectați prea mulți consumatori. ● **Mariana Constandache**

Unde sunt amplasate radarele

TRAFIC. Aveți grijă cu ce viteză circulați, atât pe arterele din municipiul reședință de județ, cât și în mediul rural. Astăzi, 21 martie, radarele Poliției Rutiere vor fi amplasate, în municipiul Galați, pe străzile Brăilei, Basarabiei și Drumul de Centură. În

județ, șoferii vor fi monitorizați pe DN 25 pe raza localităților Independența și Piscu, iar pe DJ 251, la Cuza Vodă și Costache Negri. Pe DN 26, radare se vor afla la Tulucești și Tămăoani, iar pe DE 581, un radar va fi prezent la Munteni. ● **Mariana Constandache**



www.viata-libera.ro Viața la zi

VIATA LIBERA

TEMPERATURI DE VARĂ, ÎNCEPÂND DE SĂPTĂMÂNA VIITOARE

METEO. După un început de săptămână cu temperaturi scăzute, vremea va începe să se încălzească, iar de luni se vor înregistra temperaturi de vară, situate în jurul a 25 de grade, potrivit Administrației Naționale de Meteorologie. De vineri, 21 martie, temperaturile vor continua să crească, iar în weekend vor ajunge la 19 grade în majoritatea regiunilor. În vestul țării, cerul va fi variabil, cu înnorări și ploi izolate. Vântul va sufla slab și moderat, cu intensificări în Banat și la munte. Începând de luni, 24 martie, meteorologii estimează o vreme deosebit de caldă, care se va menține în toată ultima decadă a lunii martie. Temperaturile maxime vor atinge 24-25 de grade, valori specifice unei zile de vară. În această perioadă, se vor semna averse de ploaie, pe alocuri însemnate cantitativ, la început în vestul, centrul și nordul țării, apoi local și în celelalte regiuni. Potrivit meteorologilor, până la sfârșitul lunii martie nu vor mai fi temperaturi scăzute, nici măcar în timpul nopților.

● **V.L.**

UN MARE ARTIST AL GALAȚIULUI ÎN FAȚA UNEI NOI PROVOCĂRI ● **NUMIRE**

Pictorul Gheorghe Miron este noul manager al Muzeului de Artă Vizuală

De câteva zile, Muzeul de Artă Vizuală din Galați are un nou manager, în persoana pictorului Gheorghe Miron, membru marcant al Filialei Galați a Uniunii Artiștilor Plastici din România (UAPR), artist de notorietate națională și internațională. Miron îi succede la conducerea instituției lui Dan Basarab Nanu, istoric și critic de artă, doctor în Arte Vizuale.



Gălățean prin naștere, Gheorghe Miron a absolvit Liceul de Muzică și Arte Plastice din orașul natal (1977) și Institutul de Arte Plastice „Nicolae Grigorescu” din București, secția Artă Monumentală - Restaurare (promoția 1982). A lucrat ca profesor de educație plastică la Școala Nr. 5 din comuna Pechea, iar în 1990, la propunerea pictorului Ioan Simion Mărculescu, directorul de atunci al Muzeului de Artă Vizuală, s-a transferat la această prestigioasă instituție, în cadrul căreia a funcționat ca muzeograf. În perioada 1993-1997, a activat și ca profesor la catedra de grafică-desen de la Liceul de Arte „Dimitrie Cuclin”.

Din 1983, participă la expozițiile colective ale Filialei Galați a Uniunii Artiștilor Plastici, al cărei membru a devenit în 1991. Este membru fondator al Grupului

„Axa” (1995). Și-a organizat expoziții personale la Galați (1985, 1987, 1995, 2008, 2015, 2018), Katowice, Polonia (1998), Ploiești (2006), Tg. Jiu (2007), Piatra Neamț (2009), București (2010), Bacău (2011), Constanța (2012), Tecuci (2013), Brăila (2013) și a participat la numeroase expoziții de grup și colective, la Galați, București, Constanța, Iași, Brăila, Buzău, Bacău - Chișinău, Călărași, Făgăraș, Tulcea, Piatra-Neamț, Bârlad, Padova, Veneția, Budapesta, Paris etc.

Formația sa de pictor monumentalist i-a dat posibilitatea să desfășoare și o serie de activități de restaurare și de artă murală la Biserica Domnească „Sf. Nicolae” din Curtea de Argeș, Capela Cimitirului din localitatea Moara Domnească, Ilfov (1980), Muzeul „Theodor Aman”, Bucu-

rești (1981), Atelierul de restaurare „Brasso Art Achbah”, Austria (1983), Hotelul „Kreta” Galați (1995-1997), Biserica „Sfinții Împărați Constantin și Elena”, Galați (2002-2003), Biserica „Sf. Mihail” Brașov (2003), Primăria din Câmpina (2003-2004), Primăria Municipiului Galați (2017 - pictură murală pe o suprafață de 80 mp, reprezentând cele mai importante clădiri-monumente istorice din Galați, lucrare executată împreună cu Irina Panțiru).

La manifestările de profil la care a participat și pentru activitatea desfășurată a fost onorat cu mai multe distincții: Premiul pentru grafică la Concursul Național de Pictură, Grafică, Sculptură și Artă Decorativă „N. N. Tonitza”, Bârlad (2006); Premiul pentru grafică la Bienala „Lască

Vorel”, Piatra Neamț (2007); Premiul Municipiului Buzău la Bienala Internațională de Artă „Ion Andreescu”, Buzău (2014); Premiul de Excelență pentru pictură al Filialei Galați a UAPR (2016); Premiul pentru Pictură Murală al Filialei Galați a UAPR, împreună cu Irina Panțiru (2017); Premiul „Ștefan Luchian” pentru pictură, Botoșani (2025).

Are lucrări în colecții de stat și particulare din România, Grecia, Italia, SUA, Austria, Rusia, Franța, Australia.

Prin numirea de către Consiliul Județean Galați a pictorului Gheorghe Miron în funcția de manager, Muzeul de Artă Vizuală va atinge noi cote valorice în activitate, cunoscută fiind exigența maestrului și totala dăruire manifestată pentru promovarea artei. ● **Corneliu Stoica**

pregătire

Exercițiu pentru aplanarea turbulențelor la meciuri

MARIANA CONSTANDACHE
mariana@viata-libera.ro

Jandarmeria Galați și două firme de pază și protecție se pregătesc împreună să gestioneze cât mai bine situațiile tensionate care pot apărea și escalada la competițiile sportive. În acest scop, joi, 20 martie, au desfășurat, la Sala Sporturilor, un exercițiu de antrenament menit să testeze și să îmbunătățească modul de acțiune al forțelor de ordine în cazul producerii de tulburări ale ordinii publice în incinta unei arene sportive.

”Scopul acestui exercițiu a fost de a simula scenariu real care pot



apărea pe timpul unui eveniment sportiv și de a asigura o intervenție promptă și eficientă pentru

protecția spectatorilor, sportivilor și a oficialilor partidei. Echipele participante au exersat tehnici

de intervenție, gestionarea mulțimilor și coordonarea între forțele de ordine și agenții de securitate privată. Astfel de exerciții sunt esențiale pentru a ne asigura că forțele de ordine sunt pregătite să intervină rapid și eficient în situații de risc. Colaborarea dintre Jandarmeria Galați și firmele de pază este esențială pentru menținerea unui climat de siguranță la evenimentele sportive”, a precizat cpt. Cătălin Bădin, purtătorul de cuvânt al Jandarmeriei Galați.

Antrenamentul face parte dintr-un program mai amplu de pregătire și cooperare între instituțiile responsabile cu siguranța publică. ●

Traficant de droguri, patru ani după gratii

PEDEAPSĂ. Un gălățean în vârstă de 28 de ani a ajuns în spatele gratiilor după ce Tribunalul l-a găsit vinovat de trafic de droguri tari și foarte tari, ambele infracțiuni în formă continuată. Bărbatul a fost condamnat definitiv la patru ani de închisoare

cu executare, mandatul fiind pus în aplicare de polițiștii de la Urmărire, care l-au depistat pe raza municipiului. Traficantul a ajuns în custodia Penitenciarului de Maximă Siguranță Galați, unde își va ispăși pedeapsa. ● **Mariana Constandache**



GALA EXCELENȚEI LA "DUNĂREA DE JOS" ● **RECOMPENSE**

Profesorii Universității, premiați pentru rezultatele în cercetare



ANCA SPĂNU
anca@viata-libera.ro

Sala Senatului Universității „Dunărea de Jos” a devenit neîncăpătoare, pe 20 martie, exact ziua când instituția serbează 77 de ani de activitate, pentru cadrele didactice premiate pentru rezultatele excelente pe care le-au avut, în 2024, în materie de cercetare, dezvoltare, inovare și transfer tehnologic.

Nu se poate să vezi laolaltă atâția oameni inteligenți, pregătiți, eleganți și cu simțul umorului la purtător și să nu-ți crească inima de mândrie. Avem oameni talentați și dedicați meseriei lor la Galați și Brăila și suntem norocoși să-i avem, ar trebui, poate, să fie mai vizibili în societate și să-și facă un pic mai mult auzit glasul, poate așa reușim și noi, comunitatea în întregul ei, să mai ridicăm capul către lumină.

Deși nu toți profesorii premiați au putut fi prezenți, cei care au venit au acceptat, cu grație, urările președintelui Senatului, conf. univ. dr. Alexandru Nechifor, diplomele, însoțite, potrivit declarației rectorului, de câte un grant de 10.000 de lei (pe care, evident, toți cei prezenți și i-ar fi dorit euro sau dolari, dar începutul e bun) și pentru cei absenți. Nu au lipsit, evident, premianții din zona de Inginerie, cu mai toate ramurile sale, de la Mecanică și Rezistența materialelor, la Arhitectură navală și de la Chimie alimentară la Științele mediului, precum și de la Calculatoare și tehnologia informației, la Chimie, dar nici cei din Economie și administrarea afacerilor, Drept, Arte, Educație fizică și sport, Istorie și Litere.

Profesorii au fost premiați pe categorii, după cum urmează: Categoria 1 - Top articole publicate în 2024, în reviste indexate Q1 ordonate în funcție de AIS, începând cu valoarea cea mai mare, în platforma Web of Science



Clarivate Analytics; Categoria 2, Valoarea Indicelui Hirsch din platforma Web of Science Clarivate Analytics, pe ramuri de știință; Categoria 3 - Performanțe în domeniul sportului, creației artistice și a științelor umaniste obținute în anul 2024; Categoria 4 - Revistele Universității „Dunărea de Jos” din Galați, indexate în baza de date Web of Science Clarivate Analytics; Categoria 5 - Brevete OSIM obținute în 2024; Categoria 6 - Participarea la competițiile naționale și internaționale de cercetare; Categoria 7 - Tineri cercetători cu performanțe deosebite în activitatea de CDI-TT, validați în Consiliile facultăților.

Anul trecut au fost obținute șapte brevete OSIM, iar nouă proiecte de cercetare (contractate în anul 2024) au fost câștigate în competiții naționale din cadrul PNCDI IV 2022- 2027 și HORIZON Europe Programme 2021-2027.

Profesorii s-au apreciat și aplaudat reciproc, dând dovadă

de fair-play și demonstrând că reprezintă o comunitate, o familie, în ciuda dezbinării temporare pricinuite de alegeri. De altfel, am remarcat că, printre premianți, s-au numărat atât rectorul, prof. univ. dr. Marian Barbu, și trei dintre prorectorii actuali - prof. univ. dr. Adrian Micu, care a fost și maestru de ceremonii, prof. univ. dr. Arthur Tuluș și prof. univ. dr. Daniela Laura Buruiană, cât și fostul rector, prof. univ. dr. Puiu Lucian Georgescu, precum și fostul candidat la poziția de rector, prof. univ. dr. Cătălin Fetecău.

Din păcate, lista integrală a câștigătorilor este mult prea mare pentru spațiul tipografic de care dispunem, dar ea poate fi consultată în varianta online, pe www.viata-libera.ro. Tuturor, sincere felicitări, urări de sănătate și de continuare a performanțelor și din partea noastră. Vivat, crescat, floreat Universitatea „Dunărea de Jos” și cercetătorii săi! ●

mediu

Lucrări la centrul de colectare a deșeurilor de la Umbrărești

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Lucrările la centrul de colectare selectivă a deșeurilor cu aport voluntar de la Umbrărești au ajuns într-un stadiu avansat de execuție.

Acesta este unul dintre cele opt centre de colectare din județul nostru, realizate în cadrul unui proiect mai amplu, în valoare de 66 milioane de lei, de-

rulat de Consiliul Județean (CJ) Galați.

„În prezent, la centrul de la Umbrărești se montează structura metalică și se pregătește terenul pentru platforma unde vor fi depozitate deșeurile. Pe lângă centrul de la Umbrărești, vor mai fi puncte de colectare în municipiul Galați, în orașul Târgu Bujor, precum și în comunele Slobozia Conachi, Valea Mărului, Berești-Meria, Brăhășești și Drăgușeni.



Continuăm investițiile pentru un mediu mai curat, o prioritate pentru un viitor mai bun în județul

nostru”, a declarat președintele CJ Galați, Costel Fotea.

La aceste centre de colectare selectivă vor putea fi aduse diverse tipuri de deșeuri, precum: materiale reciclabile și biodegradabile; mobilier vechi, saltele, anvelope uzate; echipamente electrice și electronice defecte; baterii uzate; resturi din grădină și moloz din construcții; animale moarte - pentru care va exista un container frigorific special. ●

REȚEA DE GAZE DIN GALAȚI, AVARIATĂ DE MUNCITORI



DISTRIGAZ. Miercuri, 19 martie, o firmă care lucra în proximitatea conductei de distribuție a gazelor naturale amplasate la intersecția străzilor Armata Poporului și Ovidiu, din municipiul Galați, a produs o avarie asupra rețelei de distribuție, au declarat oficialii Distrigaz Sud Rețele pentru „Viața liberă”. „În jurul orei 15:20, o echipă a Distrigaz Sud Rețele s-a deplasat în zona respectivă și, pentru a pune consumatorii în siguranță, respectând procedurile în vigoare, a întrerupt temporar alimentarea cu gaze naturale în zona respectivă, fiind afectați un număr de 42 de clienți casnici. La orele 19:00, după remedierea defectului, aceștia au fost repuși în funcțiune”, conform oficialilor companiei. În zonă se desfășoară lucrări pentru modernizarea rețelei de apă, lucru despre care „Viața liberă” a scris în articolul „Cât mai durează șantierul de la modernizarea rețelei de apă din Mazepa”, publicat chiar în cursul zilei de 19 martie.

● **Cristinel Luca**

5,2010 ↑
franc elvețian

4,9768 ↓
euro

4,5871 ↑
dolar

447,0466 ↑
gram aur

APLAUZE LA SCENĂ DESCHISĂ PENTRU „JOY ART THEATRE JUNIOR” ● **REPREZENTAȚII**

„Povești de dragoste”

cu scânteii și mult haz

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

Ropote de aplauze și hohote de râs au dezlănțuit, din plin, „Poveștile de dragoste”... cu scânteii puse în scenă la Teatrul pe Țeavă de tinerii actori din trupa „JoY Art Theatre Junior” din Galați. Fiecare dintre cele trei reprezentații – despre care ați putut afla din ziarul „Viața liberă” – s-a jucat cu casa închisă. Iar la momentul reverențelor de la final, protagoniștii au fost răsplătiți nu doar cu entuziasmul publicului, care îi aplauda încântat, ci și cu multe priviri întrebătoare: „Gata... doar atât a fost?! Mai vrem...”

Talent actoricesc, naturalețe, energie, emoție și mult umor, asta au adus în scenă cei patru protagoniști ai „Poveștilor de dragoste”, o adaptare după piesele „Cerere în căsătorie” și „Ursul” de Anton Pavlovici Cehov. Deși a fost anunțat, cu modestie, ca fiind doar un „exercițiu de actorie”, David Alexandru Gheorghe, Alexie Dolea, Cristiana Rapotan și Daria

Mațoian - componenți ai trupei de teatru „JoY Art Theatre Junior” - au făcut, de trei ori la rând, spectacol în toată regula.

Și nu este doar meritul profesoarei și coordonatoarei „JoY Art Theatre Junior”, Oana Preda - actriță a Teatrului Dramatic „Fani Tardini” din Galați. Este și meritul lor, al celor patru tineri actori, care conving prin jocul și interpretarea lor și reușesc să se pună în valoare reciproc. Dovadă că au reușit să ducă în povestea lor și actori profesioniști: pe Tamara și Gabriel Constantinescu – care s-au numărat printre spectatori la reprezentația din 1 martie. Cei doi profesioniști ai artei dramatice gălățene au savurat spectacolul adolescenților și s-au distrat de minune! Reușita tinerilor este cu atât mai mare, pentru că actorul Gabriel Constantinescu joacă în piesa „Cerere în căsătorie” din repertoriul Teatrului pe Țeavă.

Deci are și experiența personajului Stepan Stepanovici Ciubukov. Un rol jucat cu multă energie și aplomb de Alexie Dolea. În rolul Nataliei Stepanovna, Cristiana Rapotan se transformă



într-o „Scorpie”... cehoviană, îmblânzită doar de sentimentele față de timidul, ipohondrul, dar perseverent (în toată stângăcia sa) Ivan Vasilievici Lomov - David Alexandru Gheorghe. David iese șifonat, rupt și tăvălit zdravăn din experiența primei sale cereri în căsătorie. Dar viu, înșurat și cu succes, asta e important!

Tot David – de această dată în rolul valetului Luka – peltic, loial și temător, își găsește îndrăzneala de a-l înfrunta pe „Ursul” Grigori Stepanovici Smirnov – jucat foarte



expresiv de Alexie Dolea – pentru a-și proteja stăpâna. Pe melancolică văduvă Elena Ivanovna Popova – interpretată strălucit de Daria Mațoian. Cu tăria încăpățănării ei, Daria reușește să topească armura necioplită a „Ursului”.

Decorul este simplu și natural, atmosfera rusească – fermecătoare, cu mici accente de modernism, iar protagoniștii pendulează între furie și pasiune oferind un comic de situație savuros. Un spectacol adevărat, făcut cu credință și simțit, în care protagoniștii sunt



puși în valoare și în cea mai bună lumină! Și un argument să vizionați și versiunea aceluiași piese, jucate de actorii profesioniști la Teatrul pe Țeavă.

Revenind la „Poveștile de dragoste”, reamintim că acestea au constituit primul dintr-o serie de patru spectacole pe care Oana Preda le pune în scenă cu elevii ei, în colaborare cu Teatrul pe Țeavă. Vor urma „Profesorul de franceză”, de Tudor Mușatescu, „Opt femei”, de Robert Thomas, și „Șantaj”, de Ludmila Razumovskaia. ●

păstrarea și promovarea tradițiilor

Mănăstirea „Sf. Trifon” va găzdui un muzeu dedicat agriculturii

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

La Mănăstirea „Sf. Trifon” de la Șendreni a început replantarea viței-de-vie și reînnoirea livezilor, parte a unui proiect aprobat și derulat cu succes în urma deciziilor din acest an ale

Adunării eparhiale a Arhiepiscopiei Dunării de Jos. Mai mult decât atât, aceste activități vor fi completate prin organizarea unui centru educațional și muzeal privind activitățile agricole din zona noastră.

”Este vorba despre intensificarea activităților cu profil agricol

în cadrul Gospodăriei Anexă a Centrului eparhial de la Mănăstirea „Sf. Trifon” – Șendreni, județul Galați, prin defrișarea livezii și a plantației de viță-de-vie îmbătrânite și apoi replantarea unor suprafețe de teren cu pomi fructiferi și viță-de-vie nobilă, precum și cultivarea unor zone perimetrice cu cereale.

Acest demers face parte dintr-un proiect mai mare care are în vedere înființarea în cadrul acestei mănăstiri a unui Centru educațional și filantropic și a unui Muzeu al Agriculturii la Dunărea de Jos pentru păstrarea, promovarea și cultivarea tradițiilor din istoria poporului roman și din viața

țărânului în rândul tinerelor generații”, precizează Arhiepiscopia Dunării de Jos.

După ce vechea livadă a fost defrișată și o mare parte din materialul lemnos rezultat a fost donat familiilor sinistrate din județul Galați, mai multe echipe de specialiști, după un plan bine stabilit, au început pregătirea terenului cu lucrări specifice și plantarea puieților de pomi fructiferi și a viței-de-vie.

”Marți, 19 martie, chiriarhul Dunării de Jos, ÎPS Casian, împreună cu membrii Permanenței Consiliului Eparhial și preoții protoierei de Galați și Covurlui au ajuns la Gospodăria Anexă a

Centrului eparhial, unde au înălțat rugăciuni către Milostivul Dumnezeu pentru bunul mers al lucrărilor și, ghidați de muncitorii aflați la lucru, au plantat mai mulți pomi fructiferi”, arată Arhiepiscopia Dunării de Jos.

Coordonați de ierarhul locului, cei prezenți la această acțiune s-au bucurat de aerul curat, de mișcare și nu în ultimul rând de generozitatea și ospitalitatea oferite în cadrul gospodăriei anexă.

La final, Părintele Arhiepiscop i-a binecuvântat pe cei implicați și le-a mulțumit tuturor celor prezenți pentru implementarea cu succes a acestui mare proiect eparhial. ●

MĂSURI DE SIGURANȚĂ ÎNAINTE DE SĂRBĂTORILE PASCALE ● ANSVSA

Controale sanitar-veterinare la comercializarea cărnii de miel

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Autoritatea Națională Sanitară Veterinară și pentru Siguranța Alimentelor (ANSVSA) desfășoară, în perioada premergătoare Sărbătorilor Pascale din acest an, controale tematice la nivel național pentru a preveni riscurile de toxinfecții alimentare și a asigura siguranța alimentelor destinate consumatorilor.

Potrivit unui comunicat de presă al instituției, verificările sunt realizate de către medicii veterinari din cadrul Direcțiilor Sanitare Veterinare și pentru Siguranța Alimentelor (DSVSA) județene și circumscripțiilor sanitare veterinare oficiale (CSVSAO).

Controalele vizează verificarea respectării normelor de siguranță alimentară în piețe agroalimentare, abatoare, centre de sacrificare temporare, unități de tranșare, procesare și depozitare a alimentelor, precum și în unități de vânzare cu amănuntul (măcelării, restaurante, cofetării, hipermarketuri etc.), monitorizarea circulației și sacrificării mieilor, cu respectarea regulilor de bunăstare animală și siguranță alimentară și transportul și comercializarea produselor alimentare de origine animală (carne, ouă, lapte, pește etc.).

Acțiunile de control au început pe 19 martie și vor continua până pe 19 aprilie 2025 (premergătoare Sărbătorilor Pascale Ca-



tolice și Ortodoxe), timp în care la sediile DSVSA și CSVSAO va fi asigurată permanența, inclusiv în zilele de sâmbătă și duminică. Consumatorii vor putea sesiza orice nereguli privind siguranța alimentelor la numerele de telefon afișate la sediile acestor instituții și pe site-urile oficiale ale DSVSA județene.

Sacrificarea, doar în abatoare autorizate

Potrivit ANSVSA, sacrificarea mieilor trebuie realizată doar în abatoare autorizate sau în centre de sacrificare amenajate temporar, respectând normele de igienă și bunăstare animală. De asemenea, transportul mieilor va fi verificat de inspectorii DSVSA și

de reprezentanții Poliției, pentru a asigura respectarea condițiilor sanitar-veterinare, iar în zonele afectate de restricții sanitare din cauza peștei porcine africane (PPA) sau a scrapiei, transportul și sacrificarea mieilor vor fi supuse unor analize de risc suplimentare. Totodată, funcționarea centrelor de sacrificare temporară va fi permisă doar în perioada 9 - 19 aprilie 2025, între orele 7:00 - 17:00.

Carnea de miel va fi comercializată doar cu certificat sanitar-veterinar și marcată corespunzător, în timp ce marcarea cărnii obținute în centrele temporare se va face cu o ștampilă rotundă cu diametrul de 3,5 cm, conținând indicativul județului și un cod numeric atribuit de DSVSA.

În același timp, comercializarea de ouă și a produselor din ouă se va face doar în unități autorizate de către producători înregistrați sanitar-veterinar, iar transportul trebuie efectuat în mijloace auto autorizate sanitar-veterinar, asigurându-se condițiile de temperatură și igienă corespunzătoare.

Pentru lapte și produse lactate, la comercializare trebuie să existe informații despre produs, producător, data obținerii și locul de producție. În plus, ambalajele de vânzare trebuie să fie igienizate corespunzător și să asigure trasabilitatea produselor.

În cazul peștelui și al produselor din pescuit, comercializarea se va realiza doar în unități înregistrate sanitar-veterinar. "Produsele trebuie păstrate la temperaturi adecvate și etichetate corespunzător. Se va verifica dacă peștele și produsele din pescuit sunt corespunzătoare din punct de vedere al examenului organoleptic și nu prezintă paraziți vizibili. Gheața utilizată pentru conservarea peștelui trebuie să fie obținută din apă potabilă și să fie menținută pe durata expunerii la vânzare", se menționează în comunicat.

Reguli stricte sunt aplicate și pentru alte produse tradiționale precum cozonaci, prăjituri, legume de sezon etc., acestea urmând să fie comercializate doar în spații autorizate și sub supraveghere sanitar-veterinară, ambalate corespunzător pentru protejarea împotriva contaminării. ●

APIA

Se pot depune cereri de plată pe schemele de silvomediu

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Cererile de plată pentru anul 2025, aferente unei scheme de ajutor de stat privind serviciile de silvomediu, serviciile climatice și conservarea pădurilor, pot fi depuse până la 30 mai inclusiv, a anunțat Agenția de Plăți și Intervenție pentru Agricultură (APIA).

„APIA informează potențialii beneficiari că până la data de 30 mai inclusiv, se depun Cereri de plată pentru anul 2025, aferente

sesiunii 4/2021, anul 5 de angajament, pentru schema de ajutor de stat „Servicii de silvomediu, servicii climatice și conservarea pădurilor”, aferentă Măsurii 15 „Servicii de silvomediu, servicii climatice și conservarea pădurilor”, submăsura 15.1 „Plăți pentru angajamente de silvomediu”, din cadrul Programului Național de Dezvoltare Rurală 2014-2020”, informează APIA, într-un comunicat remis Agerpres.

Cererea de plată se depune online, în aplicația electronică

M15 (pe site-ul APIA, prin Google Chrome), se tipărește, se semnează și se depune/ transmite împreună cu documentele aferente, la centrele județene APIA. În cazuri excepționale, cererea de plată se poate depune doar pe suport de hârtie, împreună cu documentele aferente.

Srijinul financiar prin schema de ajutor de stat se acordă anual, ca sumă fixă pe unitatea de suprafață (hectar), proprietarilor (inclusiv unităților administrativ-teritoriale) de păduri din fondul



forestier național, în baza unui angajament pentru o perioadă de 5 ani și vizează compensarea pierderilor de venit și a costurilor suplimentare suportate de beneficiar ca urmare a implementării unui sau a celor două pachete ale schemei de ajutor de stat. ●

Scădere a afacerilor din industrie

INS. Cifra de afaceri din industrie, pe total piața internă și piața externă, a scăzut în luna ianuarie 2025, în termeni nominali, față de luna decembrie 2024, cu 7,1 la sută, ca urmare a scăderilor înregistrate în industria extractivă (-7,6 la sută) și în industria prelucrătoare (-7,1 la sută), informează Institutul Național de Statistică

(INS). Pe marile grupe industriale, scăderi au înregistrat industria bunurilor de capital (-17,4 la sută) și industria bunurilor de uz curent (-11,8 la sută). Creșteri au înregistrat industria bunurilor de folosință îndelungată (+6,3 la sută), industria energetică (+4,3 la sută) și industria bunurilor intermediare (+4 la sută). ● Ovidiu Amălinei

www.viata-libera.ro Viața firmelor

ECONOMIE

CHELTUIELI REDUSE LA STRICTUL NECESAR

VENITURI. În proporție de 46 la sută, românii consideră că ceea ce cumpără în prezent este strictul necesar pentru a-și asigura supraviețuirea, arată un studiu de piață realizat de Reveal Marketing Research. Inflația ridicată i-a determinat pe români să-și prioritizeze cheltuielile pentru acoperirea nevoilor de bază. Astfel, 46 la sută dintre ei sunt de acord, în mare și foarte mare măsură, că achizițiile lor actuale sunt strict necesare pentru traiul zilnic. În ultima lună, românii au cheltuit cel mai mult pe produse alimentare (89 la sută), utilități (82 la sută), produse de igienă personală (73 la sută), produse pentru îngrijirea casei (67 la sută) și medicamente sau suplimente (66 la sută). Pe de altă parte, 16 la sută dintre români au alocat sume reduse pentru călătorii și vacanțe (13 la sută) sau produse destinate hobby-urilor (7 la sută). Comparativ cu 2022, datele recente arată o creștere semnificativă a cheltuielilor realizate în ultima lună pentru categoriile de bază, precum produse alimentare (+17 la sută), utilitățile (+16 la sută), produsele de igienă corporală (+11 la sută), produsele pentru curățenie (+8 la sută) și medicamentele și suplimentele (+12 la sută).

● Ovidiu Amălinei

din sportul
gălățeanTurneu
semifinal al
junioarelor

HANDBAL. Echipa de handbal junioare I a CS Municipal Galați joacă în aceste zile (20-22 martie) la turneul semifinal care are loc la Plopieni. Iau parte patru echipe: CSM Galați, LPS Brăila, CSM București și CSS1 Constanța.

VOLEI. Meciul de volei de sâmbătă, pentru locurile 5-8, dintre Baia Mare și Arcada va fi arbitrat de Bogdan Bărdășan (Tg. Mureș) și Cristian Botezatu (Piatra Neamț). Iată cum vor oficia arbitrii gălățeni: Lucian Năstase va fluiera la principalul joc masculin din play-off, SCMU Craiova - Corona Brașov, ce are loc vineri (ora 17,00), Sport TV, iar George Grădinaru se va afla sâmbătă, la meciul feminin Rapid - CSM Constanța. Și doi observatori gălățeni: Florin Dimachi, la meciul Corona - Alba Blaj (feminin - joi), Nicușor Marin, la Rapid - Steaua (masculin).

FOTBAL. Două brigăzi complete de arbitri gălățeni la meciurile de fotbal de sâmbătă din Liga III-a. Ionuț Constantinescu - Daniel Gâță și Andrei Toma vor oficia la AFC Odorheiu Secuiesc - Steagul Roșu Brașov, iar Adrian Sava - Daniel Vlase și Răzvan Bedreagă la Minerul Lupeni - Progresul Pecica.

PATINAJ. În această săptămână, Patinoarul "Olimpic" din Brașov găzduiește Campionatul Național de patinaj artistic, competiție pentru copii, juniori și seniori. Clubul Dunărea Galați a înscris în concurs șase sportivi la copii și juniori și patru la "Cupa Corona", competiție pentru cei mai mici dintre patinatori. La „Naționale”, prof. Ramona Dinu contează pe Ema Căuș, Raisa Munteanu, Maria Șaigău, Ariana Giosan, Robert Stângă și Amelie Alexandru, iar la cea de-a doua competiție vor participa Erika Frățilă, Eveline Mocanu, Erica Căuș și Andreea Brașoveanu. ●

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

DEBUT ÎN CAMPANIA DE CALIFICARE ● **FOTBAL**

România începe lungul drum către Mondiale



FLORIN RADU
florin.radu@viata-libera.ro

Reprezentativa de fotbal a țării noastre are misiunea de a se califica la turneul final mondial din 2026, pornind campania cu un meci pe teren propriu.

Rezultatele bune din ultima perioadă ale naționalei României oferă speranțe mai mari ca în ultimele două decenii în privința șanselor de calificare la Cupa Mondială. „Tricolorii” au făcut o campanie bună la Euro 2024, iar în Liga Națiunilor au câștigat detașat grupa cu Kosovo, Cipru și Lituania. Așa că acum toată lumea speră ca România să continue pe un trend ascendent, care ar culmina cu o calificare la turneul din America de anul viitor.

Primul pas în grupa de calificare este programat vineri seară, de la ora 21:45, pe Arena Națională, România - Bosnia. Selecționata țării noastre are nevoie de un

succes pentru a demara cu avânt campania, în care nu-și permite prea mulți pași greșiți.

România face parte din Grupa H, alături de Austria, Bosnia, Cipru și San Marino. Primul loc în grupă se califică direct la Cupa Mondială, iar locul secund ar avea de parcurs o serie de meciuri de baraj cu alte formații de pe locul 2 din celelalte grupe.

După meciul cu Bosnia, „tricolorii” vor avea de jucat în deplasare cu San Marino (luni, 24 martie).

Tot vineri seară, dar de la ora 19:00, în grupa României se joacă Cipru - San Marino. Luni seară, în etapa a doua, este programat și duelul Bosnia - Cipru. În această perioadă, Austria, cap de serie în Grupa H, are de jucat meciul din Liga Națiunilor cu Serbia, pentru menținere/ promovare în Liga A.

Lotul pentru dubla cu Bosnia și San Marino

Selecționerul Mircea Lucescu a convocat 26 de jucători pentru

„dubla” cu Bosnia și San Marino, în care are ca obiectiv obținerea a șase puncte. Lotul complet se prezintă astfel: portari: Florin Niță (Damac), Horațiu Moldovan (Sassuolo), Ștefan Târnavanu (FCSB); fundași: Alexandru Chipciu („U” Cluj), Nicușor Bancu (CSU Craiova), Andrei Burcă (Baniyas), Andrei Rațiu (Rayo Vallecano), Adrian Rus (Pisa), Deian Sorescu (Gaziantep), Virgil Ghiță (Cracovia), Denis Ciobotariu (Rapid), Mihai Popescu (FCSB); mijlocași: Nicolae Stanciu (Damac), Răzvan Marin (Cagliari), Ianis Hagi (Rangers), Dennis Man (Parma), Marius Marin (Pisa), Alexandru Mitriță (CSU Craiova), Florin Tănase (FCSB), Olimpiu Moruțan (Pisa), Adrian Șut (FCSB), Dennis Politic (Dinamo), Vlad Dragomir (Pafos); atacanți: Denis Alibec (Farul), Denis Drăguș (Trabzonspor), Daniel Bîrligea (FCSB).

Față de precedentele convocații, lipsesc (din cauza accidentărilor) patru jucători importanți:

Radu Drăgușin (Tottenham), Valentin Mihăilă (Parma), Darius Olaru (FCSB) și Florinel Coman (Cagliari).

Tot Dzeko e vedeta Bosniei

Deși a avut o perioadă în care Bosnia propunea jucători la marile echipe ale Europei și participa ca națională cu regularitate la turneele finale, inclusiv la Cupa Mondială, de această dată vorbim despre o reprezentativă în căutări. Tot Edin Dzeko (ajuns la 39 de ani) a rămas vedeta Bosniei, atacantul lui Fenerbahce având 67 de goluri marcate în cele 139 de selecții. În afară de Dzeko, se mai remarcă următorii jucători: Demirovici (atacant la Stuttgart), Dedic (fundaș la Marseille) și Kolasinac (fundaș lateral la Atlanta).

Meciul România - Bosnia poate fi urmărit în transmisiune directă pe Antena 1 sau pe platforma online AntenaPlay. ●

competiții

Start lansat pentru handbalistele CS Municipal

GHEORGHE ARSENIE
gheorghe@viata-libera.ro

HANDBAL. Miercuri după-amiază, echipa gălățeană CSM a susținut al patrulea meci în turneul play-off de handbal feminin. A întâlnit-o pe Știința București, pe care a învins-o cu scorul de 30-28. A fost al patrulea succes consecutiv al elevelor Daciane Balaban, obținut la capătul unui joc controlat permanent, în care au condus și cu șase lungimi pe tabelă.

Lotul gălățean s-a prezentat astfel: Micu, Petre - Merlă (2 goluri), Lazăr (1), Prescură (6), Dabevska (1), Mazilu, Sandu (5), Kojici, Radayeva (3), Eiler (3), Bichir (6), Manolachi (3), Marcu, Chiriac și Milici.

În următoarea etapă, CSM Galați se deplasează pentru meciul



cu Sepsis Sf. Gheorghe, programat duminică, 23 martie.

VOLEI. Echipa de juniori Under 19 a combinatei CS Arcada - CS Școlar Galați are un examen sever în acest weekend (21-23 martie). De vineri până duminică, elevii antrenorilor Nicușor Harabagiu și Ileana Berdila vor disputa trei meciuri în turneul semifinal al Campionatului Na-

țional. Parteneri de competiție al gălățenilor sunt echipele din Baia Mare, Piatra Neamț și Rm. Vâlcea. Primele două clasate se vor califica pentru turneul final, programat în luna mai. Lotul deplasat cuprinde următorii jucători: Panait, Ionescu, Gherghea, Ursu, Chiriac, Stamate, Doca, Apostol, Popa, Neștian, Vologa, Josan, Burcă și Dumitru.

FOTBAL. Campionatul Județean de fotbal își urmează programul, cu etapa a 14-a în Liga a IV-a, respectiv, etapa a 16-a în Liga a V-a.

Sâmbătă și duminică, de la ora 12:00, în Liga a IV-a: Gloria Ivești - Covurluiul Tg. Bujor, Voința Cudalbi - Alegria Matca, Viitorul Umbrărești - Lascăr Schela, Avântul Drăgănești - Siretul Cosmești, Agrostar Tulucești - CS Ghidigeni, Victoria Independența - Progresul Munteni.

În Liga a V-a, duminică, de la ora 11:00: Viitorul Costache Negri - Mălina Smârdan, Foresta Șendreni - Avântul Jorăști, Flacăra Pechea - Prutul Vlădești, Voința Cișmele - Siretul Piscu, Viitorul Frumușița - Luceafărul Berești, Răzeșii Valea Marului - Viitorul Slobozia Conachi; Zorile Grivița are etapa liberă. ●

AU RĂMAS ILEGAL ÎN STRĂINĂTATE ● CNSAS

Peste 71.000 de transfugi români, în comunism



CRISTINEL LUCA
cristi.luca@viata-libera.ro

Peste 71.000 de români au rămas ilegal în străinătate în urma unei călătorii aprobată legal în perioada comunistă, arată datele prezentate joi de Consiliul Național pentru Studierea Arhivelor Securității (CNSAS), informează Mediafax.

Potrivit reprezentanților CNSAS, o cale relativ mai simplă de a evada din „raiul comunist” o constituia rămânerea ilegală în străinătate, în urma unei călătorii aprobată legal. Fiecare solicitant avea nevoie de un aviz pozitiv de la locul de muncă, pe linie de partid, de sindicat, ori de altă natură. În plus, avea nevoie de un aviz pozitiv de la organele de Securitate.

„Chiar dacă acordau avizul pozitiv, securiștii impuneau anumite condiții, care să reducă posibilitatea rămănerii ilegale. Astfel, în extrem de rare cazuri era permisă plecarea întregii familii. De asemenea, era strict interzisă plecarea cu orice acte, în afara pașaportului (buletin, certificat de naștere, acte de studii, de proprietate, cartea de muncă etc.)”, arată reprezentanții CNSAS.

Conform acestora, toți cei care au ales să nu se mai întoarcă în țară urmau să nu-i revadă pe cei dragi pentru o perioadă îndelungată de timp. Dacă reveneau în țară înainte de a-și fi reglementat situația cu statul român, riscuau să fie arestați și, în orice caz, nu ar mai fi putut pleca niciodată. Chiar și după reglementarea situației, dura mult timp până obțineau aprobarea autorităților

comuniste pentru emigrarea familiei rămase în România.

O traumă suplimentară consta în problemele cauzate rudelor apropiate din țară. Acestea își puteau pierde locul de muncă (mai ales dacă activau în structuri militarizate sau din domenii considerate strategice), funcția, dreptul de a pleca, la rândul lor, în străinătate etc.

Astfel, de-a lungul perioadei comuniste, peste 71.000 de români au ales să nu mai revină în țară. Dintre aceștia, cei mai mulți au rămas în străinătate în anii '80 (46.000). Motivele oficiale ale plecărilor sunt diverse. Cei mai mulți – în jur de 44.000 – au avut ca motiv al plecării vizitarea unor rude sau prieteni. Peste 18.000 au rămas în străinătate cu ocazia unor călătorii turistice. Alții au profitat de efectuarea unor tratamente medicale în

străinătate (883 de cazuri) sau de participarea la întreceri sportive (400 de persoane). Cam 1.000 au refuzat revenirea în țară, după ce au ajuns în Occident cu ocazia unor conferințe, simpozioane, la studii sau la specializare. 1.750 erau artiști (balerini, instrumentiști, soliști vocali, actori, pictori etc.), care au făcut deplasări în străinătate pe linie de schimburi cultural-artistice, ori cu contracte prin A.R.I.A. (Agenția Română de Impresariat Artistic).

CNSAS arată că alți peste 3.000 de români s-au stabilit în străinătate, după ce ajunseseră acolo prin natura obligațiilor de serviciu: muncitori și specialiști pe diferite șantiere, angajați în cadrul transporturilor internaționale (piloți, șoferi de T.I.R., navigatori), specialiști trimiși pentru negocierea unor înțelegeri comerciale. ●

cotroceni

Cei 11 candidați la prezidențiale

CRISTINEL LUCA
cristi.luca@viata-libera.ro

Pentru funcția de președinte al României concurează 11 candidați, dintre care patru independenți.

Pentru prima dată în istoria post-decembristă, PSD nu are candidat propriu la alegerile prezidențiale. Premierul Marcel Ciolacu, singurul candidat PSD care a ratat finala prezidențială în ultimii 35 de ani, a refuzat să intre din nou în competiție. Prin urmare, social-democrații mizează pe fostul liberal Crin Antonescu, candidatul comun al coaliției de guvernare PSD-

PNL-UDMR-minorități naționale, scrie News.ro.

Totuși, pe buletinul de vot se regăsește numele unui fost lider PSD, Victor Ponta, revenit în competiția pentru Cotroceni după 10 ani, de această dată ca independent.

Președintele USR Elena Lasconi, finalista alegerilor din toamnă, se luptă pe același culoar electoral cu primarul Capitalei, Nicușor Dan, intrat în cursă ca independent.

Partidele suveraniste - AUR și POT - au decis ca Anamaria Gavrila să se retragă pentru a nu diviza voturile, iar candidat comun a rămas George Simion, care încearcă



să transfere electoratul lui Călin Georgescu. Tot în zona suveranistă, pe buletinul de vot figurează și Cristian Terheș (PNCR), ales euro-parlamentar pe lista AUR. Terheș a candidat și în toamnă, când a obținut doar 1%.

De asemenea, Silviu Predoiu (PLAN), fostul șef al SIE, candi-

dează din nou la prezidențiale, după ce la alegerile din noiembrie s-a clasat pe ultimul loc.

Pe lista candidaților mai sunt: Daniel Funeriu (independent), Lavinia Șandru (PUSL), Sebastian Constantin Popescu (PNR) și John-Ion Banu-Muscel (independent). ●

www.viata-libera.ro Viata în România
ACTUAL

DOUĂ VARIANTE PENTRU TICHETELE DE VACANȚĂ



VOUCHERE. Normele de aplicare pentru acordarea tichetelor de vacanță urmează să fie finalizate săptămâna viitoare, a anunțat ministrul Economiei și Digitalizării, Bogdan Ivan, joi, într-o conferință de presă la Palatul Victoria, precizând că sunt luate în calcul două variante. „Sunt cel puțin două variante acum. Cea mai apropiată de fezabilitate, din punctul meu de vedere, după discuțiile tehnice cu colegii mei, e cea în care omul ajunge să-și plătească sejurul, să vină cu factura către companie și ulterior, la următorul salariu, să primească cei 800 de lei. Sunt și alte opinii care spun că ar trebui să fie făcută o formulă în care să dau în avans acei 800 de lei sub forma unor vouchere și, ulterior, să demonstreze angajatul că a folosit acele vouchere”, a arătat el. E un mecanism care - într-o variantă sau în alta - va putea să producă „o anumită neplăcere”, a apreciat Bogdan Ivan, citat de Agerpres. ● **Cristinel Luca**

Cel mai scump tronson rutier din România

CONTRACT. Compania Națională de Investiții Rutiere și Asocieria SA&PE Construct - Tehnostrade SRL - Euro Asfalt D.O.O. (Bosnia) - Spedition UMB au semnat, joi, contractul pentru proiectarea și execuția lotului dintre Ditrău și Grințieș, cel mai lung lot din viitoarea Autostradă a Unirii (A8). Este cel

mai scump contract semnat vreodată pentru realizarea unui tronson rutier în România, valoarea lui depășind 6 miliarde de lei, sumă asigurată din fonduri europene. Lotul are 37,9 km lungime, trece prin județele Harghita și Neamț și include 19 tuneluri și 63 de poduri și viaducte. ● **Cristinel Luca**





SPRIJIN PENTRU REPATRIEREA COPIILOR UCRAINENI RĂPIȚI DE RUȘI

SUA. Președintele american Donald Trump a promis că va ajuta Ucraina să recupereze mii de copii despre care se crede că au fost trimiși în Rusia, dar administrația americană a încetat să mai finanțeze o bază de date care să documenteze locul în care se află aceștia, informează AFP. Trump, care face presiuni pentru încetarea războiului dintre Ucraina și Rusia, a discutat la telefon despre această chestiune cu președintele ucrainean Volodimir Zelenski. Laboratorul de Cercetare Umanitară al Universității Yale (Yale HRL), care urmărea deportarea copiilor din Ucraina și păstra date pentru a urmări copiii dispăruți, a pierdut sprijinul financiar din partea Guvernului SUA, ca parte a reducerilor bugetare ale administrației Trump. Yale HRL, care a lansat un apel pentru donații, spune că peste 19.000 de copii au fost trimiși în Rusia și că doar 1.236 au fost repatriați. Potrivit institutului, peste 8.400 de copii ucraineni au fost transferați în 43 de centre din Rusia sau de pe teritorii controlate de Rusia, precum și în 13 centre din Belarus. Rusia neagă că ar fi comis un abuz și își descrie activitatea ca pe un program umanitar pentru adopția orfanilor. ● **Ovidiu Amălinei**

MII DE OAMENI AU IEȘIT ÎN STRADĂ ● **TURCIA**

Ample proteste după arestarea principalului opozant al lui Erdogan

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Ațiunile autorităților împotriva primarului Istanbulului, Ekrem Imamoglu, principalul opozant al președintelui Recep Tayyip Erdogan, au fost contestate în stradă, în ciuda interdicției pentru adunări publice impuse de Guvernul de la Ankara, scrie Reuters.

În urma unei acțiuni a forțelor de ordine, Ekrem Imamoglu a fost reținut miercuri, fiind acuzat, printre altele, de corupție și de sprijinirea unei grupări teroriste, măsură condamnată de principalul partid de opoziție drept o „tentativă de lovitură de stat împotriva viitorului președinte”.

Mii de protestatari au ieșit pe străzi și în campusurile universitare din mai multe orașe, inclusiv Istanbul și capitala Ankara, mulțimile scandând sloganuri antiguvernamentale, în pofida interdicției de patru zile privind adunările impuse după arestarea lui Imamoglu.

În urma reținerii lui Imamoglu și a altor 105 persoane, autoritățile turce au identificat 261 de conturi de social media, dintre care 62 cu sediul în străinătate, pentru „postări provocatoare care incită la crimă și ură”, și au continuat eforturile de a da de urma suspectilor rămași, a declarat ministrul de Interne Ali Yerlikaya, pe rețeaua X. Ministrul a adăugat că 18,6 milioane de mesaje despre Imamoglu au fost distribuite pe X în decurs de 24 de ore de la reținerea sa.



Popularul politician îl devansează pe Erdogan în unele sondaje de opinie. Dincolo de interzicerea demonstrațiilor, autoritățile au închis mai multe drumuri și au restricționat accesul la unele rețele sociale.

„L-au reținut în grabă pe primarul nostru, pe care l-am ales cu voturile noastre”, a declarat Ali Izar, un susținător al opoziției, care se îndrepta spre serviciu în centrul Istanbulului. „Nu cred că aceasta este o practică democratică și o condamn”, a spus acesta.

Turcia a confiscat, de asemenea, o companie de construcții deținută de Imamoglu și de un alt acționar, a declarat biroul procurorului șef din Istanbul.

„Oamenii își vor da din nou răspunsul”, a declarat un alt susținător al lui Imamoglu, Yusuf

Demirci, 34 de ani, din Istanbul. „După cum ați văzut ieri, toată lumea este pe străzi. Toată lumea este în piețe. Piețele și urnele de vot vor fi rezultatul acestui lucru. Eu spun că cel drept va câștiga”, a spus acesta, potrivit Reuters.

Imamoglu a fost reținut miercuri dimineața alături de alte aproximativ 100 de persoane, printre care jurnaliști și oameni de afaceri, în cadrul unei presupuse anchete de corupție. Anterior, Imamoglu a anunțat pe X că sute de polițiști se află în fața casei sale, adăugând că nu va renunța și că va continua să stea drept în fața presiunilor. Autoritățile l-au reținut pe primarul Istanbulului după ce, în ziua precedentă, Universitatea Istanbul i-a anulat diploma de studii superioare, ceea ce îl scoate din cursa pentru alegerile prezidențiale. Deținerea

unei diplome de studii superioare este o condiție obligatorie pentru depunerea candidaturii la președinția Turciei.

Noile mutări împotriva lui Imamoglu survin după ce, la începutul anului, partidul președintelui Recep Erdogan a confirmat că acesta este interesat de un nou mandat de președinte, deși a ajuns la limita maximă de două, prevăzută de Constituția Turciei.

Ideea unei modificări constituționale care să îi permită lui Erdogan să candideze pentru un nou mandat la alegerile pe care Turcia le va organiza în 2028 a fost vehiculată pentru prima oară în noiembrie anul trecut de Devlet Bahçeli, liderul Partidului Mișcarea Naționalistă (MHP), principalul aliat al Partidului Justiției și Dezvoltării (AKP), condus de Erdogan. ●

apărare

Alianță europeană pentru creșterea producției de armament

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Polonia discută modalități de a colabora cu Regatul Unit și statele europene pentru a crește producția în domeniul apărării, a declarat ministrul de Finanțe polonez, Andrzej Domanski, pentru Financial Times (FT).

Domanski a spus că „noi instrumente” pentru cheltuielile de apărare au figurat în discuții-

le sale de miercuri, de la Londra, cu ministrul de Finanțe britanic, Rachel Reeves, dar nu a precizat dacă au discutat despre Ucraina. „Am un sentiment foarte puternic că politica Poloniei și cea a Regatului Unit privind apărarea este foarte asemănătoare”, a apreciat Domanski, adăugând că finanțarea apărării este principală sa prioritate atunci când discută cu omologul său britanic și cu miniștrii Finanțelor din UE.

Polonia a invitat-o pe Rachel Reeves să participe la o reuniune a miniștrilor de Finanțe europeni de luna viitoare de la Varșovia, alături de ministrul de Finanțe norvegian, Jens Stoltenberg, a adăugat el.

Liderii Uniunii Europene s-au angajat să depună mai multe eforturi pentru a face blocul comunitar mai competitiv, cu mai multă putere militară în fața taxelor vamale impuse de SUA și a altor provocări economice, și a îndoiei-

lor cu privire la un viitor sprijin al Washingtonului pentru apărare.

Ca urmare a invaziei Rusiei în Ucraina, în urmă cu trei ani, Polonia alocă în prezent o proporție mai mare din produsul său intern brut (PIB) pentru apărare decât orice alt membru NATO, inclusiv SUA. Cheltuielile Poloniei pentru apărare au reprezentat anul trecut 4,1 la sută din PIB, estimează NATO, și intenționează să atingă 4,7 la sută în acest an. ●

Finlanda,
pe primul
loc în "Topul
fericirii"

RAPORT. Finlanda a fost desemnată țara cu cea mai fericită populație din lume pentru cel de-al optulea an consecutiv, potrivit World Happiness Report, publicat joi, cu prilejul Zilei Internaționale a Fericirii, informează DPA. România ocupă locul al 35-lea, cu un punctaj de 6,563, în scădere față de anul trecut, când s-a plasat pe

locul al 32-lea. Toate țările nordice se află printre primele 10 poziții. Finlanda este urmată de Danemarca, Islanda și Suedia. Norvegia s-a plasat pe locul al șaptelea. Țările de Jos au revenit în primele cinci, în timp ce Costa Rica (locul 6) și Mexic (locul 10) s-au clasat pentru prima dată în top 10. ● **Ovidiu Amălinei**



PENTRU „STELUȚELE” DIN GRUPA MARE DE LA LIEȘTI ● CATEDRA

O călătorie spre viitor

Cu ocazia „Zilei Porților deschise”, copiii din grupa mare, grupa Steluțelor, ai grădiniței din cadrul Școlii Gimnaziale Nr. 2 din Liești au pășit, pentru prima dată, pragul școlii primare pentru a descoperi cum va arăta viitoarea lor clasă. Această vizită specială, menită să le faciliteze tranziția spre următoarea etapă a educației, a fost un prilej de bucurie și entuziasm pentru micii exploratori, dar și pentru părinți.

Îndrumați de educatoare și însoțiți de părinți, întâmpinați cu căldură de învățătoare și elevii clasei pregătitoare, preșcolarii au avut ocazia să observe, să asculte și să participe la activități interactive. Curiozitatea lor a fost stărnită de poveștile captivante ale elevilor mai mari.

Sala de clasă i-a fascinat pe micuți prin coloritul vesel al materialelor didactice, prin mobilierul nou, prin rafturile pline de cărți și prin

băncuțele pregătite să îi primească în curând. Clasa are tehnologie de ultimă generație: tablă interactivă, laptopuri de ultimă generație și video-proiector, fiecare copil având chiar propria tabletă. Viitorii școlari au avut ocazia să răsfoiască primele lor manuale și să scrie primele litere pe tablă. Această experiență le-a oferit preșcolarilor o imagine clară asupra a ceea ce îi așteaptă în anul următor, ajutându-i să își învingă emoțiile și să privească cu încredere spre viitor. Zâmbetele lor largi și ochii strălucitori au fost dovada clară că vizita a fost un succes.

Astfel, grădinița noastră își continuă misiunea de a pregăti copiii pentru un parcurs educațional armonios, bazat pe curiozitate, încredere și dorința de cunoaștere. Viitorul începe cu pași mici, dar siguri, iar noi suntem aici să îi ghidăm cu dragoste și devotament spre lumea fascinantă a învățării. ● Maria Alessia Boboc Anton, educatoare Școala Gimnazială Nr. 2 Liești



www.viata-libera.ro Viața comunității

SOCIAL

ANUNȚURI MICA PUBLICITATE

Căutăm ASISTENT MANAGER cu „4 Mâini”! Persoană Punctuală și Serioasă!

Suntem în căutarea unei persoane plăcute, cu abilități excelente de comunicare, capabile să interacționeze eficient atât cu conducerea companiei, cât și cu colaboratorii acesteia.

Cerințe:

- Punctualitate și seriozitate;
- Abilitatea de a gestiona relații profesionale;
- Cunoștințe de limba engleză și o altă limbă latină (de preferat);
- Cunoștințe minime de resurse umane pentru a facilita comunicarea între angajați și firma care ne deservește.

Oferim condiții de lucru deosebite și un program flexibil. Conducerea companiei este receptivă la problemele de familie și sănătate ale angajaților. Suntem o companie care respectă data de salariu.

Nivelul salariului net este influențat de experiența, organizarea și eficiența dumneavoastră.

Discuția despre salariu va avea loc doar după ce vedem ce poți! Nu acceptăm intervenții!

Așteptăm CV-urile la grupmariano@yahoo.com.

Pentru mai multe detalii ne puteți contacta la telefon: 0744581261.

Anunț pentru Galați și Brăila (asigurăm-decontăm transportul)

Alewijnse Marine Galați SA
angajează

Alewijnse

CE OFERIM?

- Salariu personalizat în funcție de nivelul de competență;
- Contract stabil și oportunități de lucru în România și în străinătate;
- Mediu de lucru modern și echipă profesionistă.

CERINȚE

- Experiență în lăcătușerie sau sudură (minimum 2 ani);
- Cunoștințe de citire a documentației tehnice.

**LĂCĂTUȘI
și
SUDORI
NAVALI**

Aplică acum! Trimite CV-ul la recrutare@alewijnse.ro

sau îl poți aduce direct la sediul nostru din Galați, str. Marinei nr. 8.

Căutăm Colaboratori Serioși și Profesioniști!

Ai o echipă de muncitori de calitate, dar te temi să îi pierzi?
Noi suntem soluția!

Oferim lucrări corect plătite, la timp, cu condiția să avem un contract valid și să respectăm standardele de calitate. Colaborând cu noi, ai salariile la timp!

Căutăm o echipă de instalatori pentru instalații sanitare și termice, **o echipă de lăcătuși confecții metalice, muncitori necalificați și un conducător bun care poate fi inginer, maestru sau șef de echipă.**

Dacă ai o echipă profesionistă și ești în căutarea unui partener serios, **contactează-ne acum** la telefon 0744581261 pentru a stabili termenii colaborării și trimite un CV la raelbamarconstruct@yahoo.com.

Anunț pentru Galați și Brăila (asigurăm-decontăm transportul)

Ești Inginer, Maistru sau Șef de Echipă, Pensionar și ai o echipă de profesioniști (inclusiv pensionari) pe care îi poți conduce? Vrei să îți suplimentezi veniturile?

Oferim un program flexibil, adaptat nevoilor echipei tale, cu plată corectă și punctuală.

Căutăm persoane dedicate, care pun accent pe calitate și sunt dornice să colaboreze într-un mediu profesionist și transparent.

Dacă ești interesat și vrei să îți crești veniturile, contactează-ne acum la telefon: 0744581261 și trimite un CV la raelbamarconstruct@yahoo.com.

Anunț pentru Galați și Brăila (asigurăm-decontăm transportul)

OFERTE DE SERVICIU

- Angajăm femeie de serviciu scări de bloc și grădinar. 0723112233. (287264)
- IANK SECURITY GUARD angajează agenți securitate. 0755124302. (287266)

- RESTAURANT angajează lucrător vase. Salariul atractiv. Tel. 0767441177. (287288)

- RESTAURANT Țig.1 angajează OSPĂTARI/ ajutor ospătar (fete sau băieți), cu/ fără experiență. Salariul atractiv și la timp. 0759672578 (287366)
- Angajăm tineri în vederea calificării mecanic agricol. Tel. 0745112602. (287370)
- SC ANGAJEAZĂ LUCRĂTOR COMERCIAL, ZIDAR, LĂCĂTUȘ, INSTALATOR. TEL. 0745686276 (287374)

- Restaurant angajează bucătăreasă, aj. bucătar, ospătar. Rog seriozitate. 0742038538. (287388)

- Angajăm șofer pe camion cu remorcă ABROLLKIPPER cu Graifer pentru fier vechi. Tel. 0758109412. (287402)
- Societate comercială angajează: operatori încărcător frontal, șoferi profesioniști C+E pentru articulate basculabile și camion basculabil 8x4. Pentru informații sunați la numărul - 0768201543. (1239)

VÂNZĂRI GARSONIERE

- Vând garsonieră Micro 19, bl.G2. Telefon 0770744026. (287112)

VÂNZĂRI 3 CAMERE

- Vând apartament 3 camere. Tel. 0741090324. (287313)

VÂNZĂRI CASE

- Vând casă, 1200 mp, deschidere 17,5m, zona Grădina Publică. Tel. 0727343361. (287390)
- Vând casă 3 camere, plus dependințe, centrală, geamuri termopan, garaj, pe str. Română în apropierea Pieței Centrale. Informații la telefon 0722131035. (287401)

ÎNCHIRIERI OFERTE SPAȚII COMERCIALE

- Garaj 90 mp, curte, zona Mașniță. 0742502502. (287345)

VÂNZĂRI TERENURI

- Vând 1000 mp vatră casă, Filești. Tel. 0774958249. (287359)

ANUNȚURI

prin SMS

scanează codul QR pentru detalii

PRIMĂRIA MUNICIPIULUI GALAȚI
ANUNȚ IMPORTANT

Primăria municipiului Galați anunță public procedura de atribuire a autorizațiilor taxi disponibile din totalul de 1.050 autorizații taxi aprobate de Consiliul local prin HCL 243 / 2021 pentru toate solicitările depuse până la data de 17.04.2025. Lista cu documentele care trebuie depuse poate fi consultată la Primăria Galați – Compartimentul Transport Urban. Rezultatele evaluării dosarelor vor fi anunțate prin afișare la sediul Primăriei Galați în data de 21.04.2025. Eliberarea autorizațiilor taxi atribuite în cadrul acestei proceduri se va face după aprobarea prin hotărâre a Consiliului local a atribuirii numărului de autorizații taxi și a numerelor de ordine ale acestora.

Reamintim solicitanților de autorizații taxi să acorde atenție la achiziționarea autoturismelor asupra gradului de transparență a geamurilor astfel încât acesta să corespundă cerințelor R.A.R.

Criteriile de departajare și punctajele care se acordă autovehiculelor participante sunt:

1.	VECHIME AUTOVEHICUL-calculată față de anul de fabricație înscris în cartea de identitate a vehiculului	
	0 ani	8 pct.
	1 an	6 pct.
	2 ani	4 pct.
	3 ani	2 pct.
	4 ani	1 pct.
	5 ani	0 pct.
2.	NORMA EURO	
	ELECTRIC	50 pct.
	HYBRID	25 pct.
	EURO 6 ȘI SUPERIOR	3 pct.
3.	AER CONDITIONAT	
	DA	3 pct.
	NU	0 pct.
4.	AIRBAG	
	Peste 4	5 pct.
	4	3 pct.
	2	1 pct.
	0 – 1	0 pct.
5.	VOLUM PORTBAGAJ	
	Sub 700 litri	1 pct.
	Peste 700 litri	0 pct.
6.	EFORT INVESTITIONAL	
	PROPRIETATE / LEASING	2 pct.
	GARANTIE	0 pct.
7.	AUTOVEHICUL ADAPTAT TRANSPORTULUI PERSOANELOR CU DIZABILITATI LOCOMOTORII	
	DA	25 pct.
	NU	0 pct.
8.	VECHIME TRANSPORTATOR	
	Peste 5 ani	2 pct.
	Sub 5 ani	0 pct.
9.	GPS – monitorizare flotă	
	DA	2 pct.
	NU	0 pct.
10.	VECHIME ÎN LISTA DE AȘTEPTARE	
	Se acordă 1 punct pentru fiecare 2 luni de așteptare	se va calcula automat

PRESTĂRI
SERVICII

- Reparații frigider, mașini de spălat. 0740167887, 0720256788. (287036)
- Execut zugrăveli, reparații, glafuri, finisaje, faianță. 0749647036 (287349)
- Instalator montez centrale, instalații apă, boilere, reparații robinete, apă separat. 0754616725 (287351)

PIERDERI

- Pierdut proces verbal de predare primire nr. 38804/ 1992 al locuinței încheiat între SC LoconfortSA și Necula Gheorghe și Necula Aurelia, apartament situat în cartier Țiglina I, str. Arad nr.1, bloc PS12 ap.137. Se declară nul. (287398)

LICITAȚII

ANUNȚ

LICITAȚIE PENTRU VALORIFICAREA DEȘEURILOR METALICE PROVENITE DIN DEZMEMBRAREA UNOR BUNURI APARTINÂND MUNICIPIULUI

Consiliul Local al Municipiului Galați, prin Primăria Municipiului Galați – Comisia de licitație numită prin Dispoziția Primarului nr. 2615/26.07.2021, cu sediul în GALAȚI, STR. DOMNEASCĂ NR. 54, organizează LICITAȚIE PUBLICĂ, CU STRIGARE, PENTRU VALORIFICAREA DEȘEURILOR METALICE PROVENITE DIN DEZMEMBRAREA UNOR BUNURI APARTINÂND MUNICIPIULUI

- Denumirea și adresa instituției publice organizatoare a licitației:**
Primăria Municipiului Galați, str. Domnească nr. 54, COMISIE LICITAȚIE NUMITĂ PRIN DISPOZIȚIA PRIMARULUI NR. 2615/26.07.2021, telefon: 0236/307.720, COD FISCAL: 3814810
- Locul unde pot fi văzute bunurile:**
GALAȚI - str. Zimbrului nr. 1, cartier Traian Nord - DEPOZITUL PRIMĂRIEI GALAȚI.
GALAȚI – SECȚIA 3 TRANSURB S.A., DEPOUL Nr. 1, Piața Energiei.
Bunurile pot fi văzute până la data organizării licitației publice deschise, cu strigare.
- Adresa, data și ora ținerii ședinței de licitație, pentru vânzarea bunurilor:**
Ședința de licitație publică, deschisă, cu strigare, va avea loc în data de 09.04.2025, ora 11:00, la sediul Primăriei Municipiului Galați, str. Domnească nr. 54.
- Informații suplimentare despre bunurile care fac obiectul vânzării:**
 - **Tel: 0236/307.798 - RUSU ANCA CRISTINA** - anca.rusu@primariagalati.ro
 - **Caietele de sarcini vor fi puse gratuit la dispoziția solicitanților prin transmitere pe adresele electronice indicate de aceștia.**
- Documente necesare pentru înscrierea la licitație a operatorilor economici:**
 - Dovada achitării garanției de participare la licitație, în contul **RO84TREZ3065006XXX000235**, deschis la TREZORERIA MUNICIPIULUI GALAȚI, cod fiscal 3814810;
 - Copie Certificat de Înmatriculare la Registrul Comerțului, pentru persoanele juridice române, din care să rezulte vechimea societății participante, de minim 5 ani;
 - Certificat de atestare fiscală, emis de Administrația Finanțelor Publice, din care să rezulte faptul că participantul nu are datorii la bugetul de stat;
 - Certificat de atestare fiscală, emis de Direcția de Taxe și Impozite Locale, prin care să se ateste faptul că participantul nu are datorii la bugetul local din localitatea unde se află sediul social al operatorului economic;
 - Autorizație de mediu;
 - Copie act de identitate administrator sau împuternicire și copie a actului de identitate pentru persoana care va reprezenta ofertantul la licitație;
 - **Documentele de participare la licitație se acceptă de organizatorul licitației doar dacă sunt depuse / transmise (prin curier/poștă) în plic sigilat, până la data de 09.04.2025, ora 10.00, la Registratura Generală a Municipiului Galați din str. Domnească nr. 54.**

VÂNZĂRI
DIVERSE

- Vând garaj, str. Cezar, teren închiriat. Preț 7000 euro. Tel. 0724378639. (287364)

DIVERSE

- Unitatea administrativ –teritorială Comuna Bălăbănești, din județul Galați anunță publicarea documentelor tehnice ale cadastrului pentru sectoarele cadastrale 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, începând cu data de 24.03.2025, pentru o perioadă de 60 de zile, la sediul Primăriei Comunei Bălăbănești, conform art. 14 alin. (1) și (2) din Legea cadastrului și publicității imobiliare nr. 7/1996 republicată cu modificările și completările ulterioare. (287397)
- PRIMĂRIA COMUNEI ȘENDRENI anunță publicul interesat asupra luării deciziei etapei de încadrare fără evalu-

area impactului asupra mediului și fără evaluarea impactului asupra corpurilor de apă, de către A.P.M. Galați, în cadrul procedurii de evaluare a impactului asupra mediului, pentru proiectul „CONSTRUIRE ȘANT BETONAT STRADA UNIRII SAT ȘENDRENI COM. ȘENDRENI”, propus a fi amplasat în sat Șendreni strada Unirii com. Șendreni jud. Galați. Proiectul deciziei de încadrare și motivele care o fundamentează pot fi consultate la următoarea adresă de internet: <http://apmgl.anpm.ro> la secțiunea: Reglementări-Acordul de mediu– Drafturi acte de reglementare– Proiect decizie etapă de încadrare 2025. Publicul interesat poate înainta comentarii/ observații la proiectul deciziei de încadrare în termen de 10 zile de la data publicării anunțului pe pagina de internet a A.P.M Galați, pe email: office@apmgl.anpm.ro sau fax 0236471009. (287400)

COMEMORĂRI

- Au trecut 40 de zile de dor și jale, de când iubita noastră soție, mamă și bunică, **IONAȘCU LENUȚA**, a plecat dintre noi. Drum lin printre îngeri! Familia. (287355)

Viata libera
PUBLICITATE
CU EFECT
tel: 0731 960 090

carnet cultural

- EXPOZIȚII**
- **Muzeul de Artă Vizuală** Expoziția “Salonul anual al filialei UAPR Galați 2024” - în memoriam Silviu Catargiu.
 - **Sala “Nicolaie Mantu” a Galeriiilor de Artă** Expoziția “Eterogen 5”, care reunește creațiile membrilor grupului “Eterogen”: Bogdan Mosorescu, Daniel-Mihai Nistor, Ciprian Petre, Cristian Radu, Dennis Teodorescu, Traian Tsamuris și artistul invitat Tudor Șerban.
 - **Casa Artelor** Expoziția “Șoaptele portretelor”, a artistului fotograf Teodora Codreanu.
 - **Muzeul de Istorie și Lapidarium** Expozițiile: “Mozaic tehnic”, “Repere arheologice la Dunărea de Jos”, “Civilizația tradițională din sudul Moldovei”.

- **Casa Memorială “Costache Negri” (comuna Costache Negri)** Temporar închisă.
- **Casa Rurală “Ion Avram Dunăreanu” (comuna Suhurlui)** Expoziția “Ambient tradițional românesc”.
- **Casa “Hortensia Papadat Bengescu” (comuna Ivești)** Expoziția “Personalități iveștene”.
- **Casa “Cuza Vodă”** “85 ani de la inaugurarea Muzeului «Casa Cuza Vodă»”.
- **Casa Colecțiilor** Închisă.
- **Muzeul Istoriei, Culturii și Spiritualității Creștine** Expoziția de pictură “Dăinuire”, a artistei Diana Melnic.
- **Complexul Muzeal de Științe ale Naturii “Răsvan Angheluță”** Corpul

principal (expozițiile temporare, Acvariul și Observatorul Astronomic) este închis pentru renovare.
Sunt deschise Grădina Botanică (program: miercuri - duminică, 9,00 - 17,00; luni și marți, închis) și Grădina Zoologică din Pădurea Gârboavele (program: miercuri - duminică, 9,00 - 17,00; luni și marți, închis).

- BIBLIOTECI**
- **Biblioteca “V. A. Urechia”** La filiale, programul este de luni până vineri, între orele 9,00 - 19,00; duminică: 9,00 - 13,00. Sediul central este temporar închis.
 - **Biblioteca Franceză “Eugene Ionesco”** Program luni - joi: 11,00 - 17,00.

tel. utile

Dispecerat Urgențe	112
Ambulanță non-stop (VITAL MED)	0236/462222
Inspectoratul pentru Situații de Urgență (ISU)	0236/460142
Inspect. Jud. de Poliție	0236/407000
Poliția Transporturi	0236/418460
Secția 1 de Poliție	0236/419966
Secția 2 de Poliție	0236/460854
Secția 3 de Poliție	0236/413400
Secția 4 de Poliție	0236/468490
Secția 5 de Poliție	0236/416945
Serviciul Teritorial al Poliției de Frontieră Galați	0236/491066
Centrul de prevenire și consiliere antidrog	0236/461800
Jandarmi	0236/334152
Poliția Locală	0236/316000
Prefectură	0236/462739
	0236/460330
Consiliul Județean	0236/302520
Tel. verde: 0800/828 674	
Primărie	0236/307775
Garda de Mediu	0236/461650
	0236/413170
ECOSAL PREST	0236/312282
Informații CFR	0236/460643
Rezervare bilete tren	0236/496000
Protecția Consumatorului	021 9551
Starea Civilă	0236/307746
Dispecerat iluminat public	0751/586462

DERANJAMENTE - INTERVENȚII:	
CALORGAL:	0725/257814
	0236/473100
APĂ CANAL:	dispecerat - 0236/463294
	0236/473380
DISTRIGAZ SUD (Galați)	021/9376
ELECTRICA (Siderurgistilor)	0236 305 973
	(Bălcescu) 0236 305 701
ILUMINAT PUBLIC	0751 586462
SPITALE	
Spitalul De Urgență	0236/301111
	0236/301112
Spitalul Psihiatrie	0236/479401
Boli Infecțioase	0236/334022
	0236/334032
Spitalul De Copii	0236/469849
	0236/469100
Spitalul Militar	0336/401461
Spitalul TBC	0236/460712
	0236/460713
Spitalul CFR	0236/475764
	0236/475768
Maternitatea Municipală	0236/413131
	0236/412301
FARMACII NON-STOP:	
Hygeia (vizavi de Spitalul Județean)	0236/473013

ȘCOALA IUBITORILOR DE ANIMALE ● SFATURI

Câtă mișcare trebuie să facă un câine

Câtă mișcare trebuie să facă un câine pe zi? Răspunsul simplu este de cel puțin 45 de minute. Totuși, ideal ar fi ca acest timp să fie extins la cel puțin 60 de minute, mai ales pentru animalele active și sănătoase. Chiar dacă aveți curți, plimbările zilnice sunt esențiale.

Cât de activ ar trebui să fie câinele tău?

Ca și în cazul oamenilor, sănătatea câinilor este strâns legată de mișcare. Activitatea fizică ajută la menținerea unei greutăți ideale, reduce stresul și previne diverse boli. Exercițiile sunt, de asemenea, esențiale pentru bunăstarea mintală a câinelui, având un impact direct asupra comportamentului său.

Câinii sănătoși ar trebui să facă cel puțin o oră de mișcare zilnic. Rasele mai mici sau mai puțin active, cum ar fi bulldogii, pot avea nevoie de mai puțin. Tipul de exercițiu trebuie adaptat la rasă și starea de sănătate a patrupedului.

Exercițiile fizice sunt benefice și pentru articulațiile câinilor, prevenind sau ameliorând problemele articulare. Animalele active tind să fie mai puțin anxioase și agresive, iar mișcarea frecventă reduce frica față de oameni și obiecte. Lipsa de mișcare poate duce la obezitate și probleme asociate, precum boli de inimă și dificultăți respiratorii.

Activități în aer liber

Alergatul după minge: Dacă ai o curte, un joc simplu de adus mingea poate fi un exercițiu eficient.

Agilitate improvizată: Poți crea un traseu de agilitate improvizat în curtea ta, folosind obiecte de zi cu zi precum stâlpi sau coșuri de gunoi. Fă-l să se strecoare printre obstacole sau să sară peste ele.



➤ Kojirou Sasaki/ unsplash.com

Activități în casă

Jocuri în hol: Dacă locuiești într-un apartament, holurile sunt un spațiu excelent pentru a-i arunca mingea sau discul. Asigură-te că folosești o suprafață antiderapantă pentru siguranța câinelui.

Trage de funie: Un joc de tras funia nu necesită mult spațiu și îți oferă și ție, și câinelui tău un antrenament intens pe termen scurt. Stabilește reguli pentru acest joc, cum ar fi comenzi să stea sau să arunce jucăria la comandă. Jocul trebuie să se desfășoare în condițiile tale și, odată ce câinele le respectă, îl poți recompensa reluând jocul.

Exercițiul mental este la fel de important

Pe lângă efortul fizic, stimularea mentală este esențială. Exercițiile mentale consumă la fel de multă energie ca cele fizice și au beneficii asupra comportamentului câinelui. Creează jocuri interactive cu lucruri pe care le ai deja în casă. Folosește-te de nasul hipersensibil al câinelui și ascunde recompense sau jucării prin casă. Această acti-

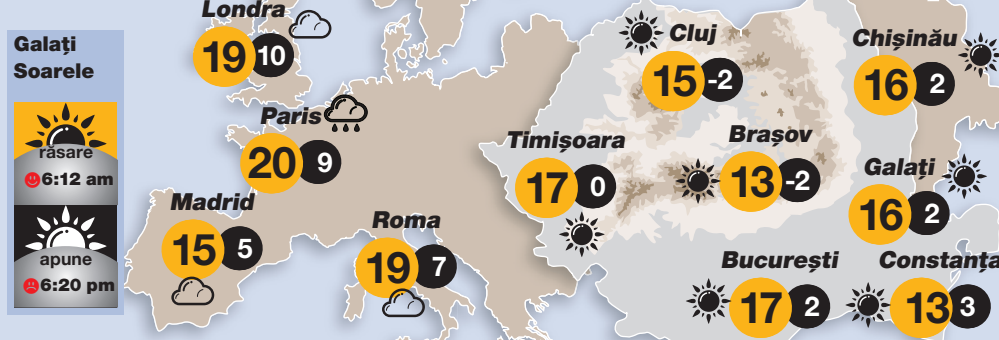
vitate îi va oferi câinelui o provocare mentală și fizică. Poate fi un mod bun de a-i distra atenția de la tine și de a-l ajuta să fie mai independent, prevenind anxietatea de separare.

Ține-ți patrupedul în formă cu aceste trucuri

Pe lângă mersul pe jos, câinii mai pot face activități variate, cum ar fi alergatul sau înotul. În cazul câinilor mai în vârstă, exercițiile fizice sunt esențiale pentru menținerea mobilității articulațiilor.

Indiferent de talia câinelui, exercițiile zilnice sunt vitale pentru sănătatea sa fizică și mentală. Rasele mici au nevoie și ele de mișcare regulată. Câelușii trebuie să fie activi, dar fără a exagera cu exercițiile intense. Pentru a te asigura că patrupedul tău primește suficient exercițiu, încearcă să ieșiți la plimbare de cel puțin trei ori pe zi. Menține un ritm alert timp de aproximativ 20 de minute înainte de a-i permite câinelui o pauză de explorare olfactivă ca „recompensă”. ● **Anca Spânu**

meteo 21 martie România & Europa



SENIN. Astăzi, vremea în Galați este mai frumoasă. Cerul va fi mai mult senin, cu temperaturi cuprinse între 2 grade Celsius, minima nopții și 16 grade Celsius, maxima zilei. Vântul va sufla cu viteze cuprinse între 7 și 10 km pe oră, iar presiunea atmosferică se va situa undeva în jurul valorii de 760 mm coloană de mercur. Șansele de precipitații sunt scăzute. ● **surse online**

www.viata-libera.ro Viața din carnet



cronologie

- **1685** Se naște JOHANN SEBASTIAN BACH (m. 1750), compozitor german, unul dintre geniile muzicale ale tuturor timpurilor.
- **1839** Se naște MODEST PETROVICI MUSORGSKI (m. 1881), compozitor rus.
- **1859** Se naște ALEXANDRU AVERESCU (m. 1938), mareșal, general de armată, comandant al Armatei Române în timpul Primului Război Mondial.
- **1884** Încetează din viață CONSTANTIN KRETZULESCU (n. 1809), om politic, membru de onoare al Academiei Române.
- **1910** Se naște ȘTEFAN CIUBOTĂRAȘU (m. 1970), actor de teatru și film.
- **1928** Se naște, la Galați, VALENTIN GHEORGHIU (m. 2023), pianist, compozitor, laureat cu Premiul „George Enescu” al Academiei Române.
- **1936** Încetează din viață ALEXANDR KONSTANTINOVICI GLAZUNOV (n. 1865), compozitor, dirijor, pedagog rus.
- **1960** Se naște AYRTON SENNA (m. 1994, în timpul cursei de la Imola, Italia), pilot brazilian de Formula 1.
- **1977** Încetează din viață ANDREI OȚETEĂ (n. 1894), istoric român.
- **1979** Se naște, la Galați, VALENTIN CHIBRIT, caricaturist, grafician, pictor, laureat cu premii la festivalurile de umor.
- **2000** Încetează din viață MIRCEA ZACIU (n. 1928), critic, istoric literar, prozator.
- **2004** Încetează din viață PARASCHIV OPREA (n. 1937), dirijor, conducător al Orchestrei de muzică populară a Radiodifuziunii.
- **2009** Încetează din viață PETRE STOICA (n. 1931), poet, traducător, laureat cu Marele Premiu al Uniunii Scriitorilor.
- **2015** Încetează din viață PANAIT I. PANAIT (n. 1931), istoric și arheolog român. ● **V.L.**

www.viata-libera.ro

Viata din carnet

AGENDA

➤ REDACȚIA ȘI ADMINISTRAȚIA:

Galați, str. Domnească nr. 68

redactie@viata-libera.ro

SECRETARIAT0725 348 672

REDACȚIE0731 331 003

DIFUZARE0236 460 395

PUBLICITATE0731 960 090

CONSILIUL EDITORIAL

Anca SPĂNU

Director general

Dan Cătălin PREDESCU

Redactor șef

SOCIAL-EVENIMENT: Mariana

CONSTANDACHE, Raluca ICHIM.

ECONOMIC-ADMINISTRAȚIE:

Ovidiu AMĂLINEI, Cristinel LUCA,

Anca MELINTE.

REDACTORI COLABORATORI:

Gheorghe ARSENIU, Florin RADU,

Iulian VOICU, Gheorghe GURĂU, Ion

ZIMBRU, A.G. SECARĂ, David TUDOR.

DTP: Lili CRĂCIUN, Cătălin PARAIPAN,

Alexandra DĂNILĂ.

CORECTURĂ: Ramona COTĂRLEȚ (C.M.),

Persida Vanda ONEA.

MARKETING PUBLICITATE:

Miruna BĂILĂ, Dorina AXENTE, Gina

SIMIONESCU, Marina Cîra.

DIFUZARE: Vasilica BĂLAN,

Veronica POPA.

DESIGN CONCEPT

Cristian Lipan (www.lipandesign.ro)

Tipar realizat la TIPOART IDEA STUDIO -

București, Tel. 0723 531 624.

Copierea oricăror elemente grafice sau editoriale

ale acestei publicații va fi sancționată prin lege

COTIDIAN INDEPENDENT®

MARCA ÎNREGISTRATĂ

auditat de Biroul Român de Audit al

Tirajelor, membru al Biroului

Internațional de Audit al Tirajelor

ifabc

ISSN 1221-4914

➤ 48.000 DE CITITORI ZILNIC

Publicație ce beneficiază de rezultate

de audiență conform Studiului Național

de Audiență măsurate în perioada

noiembrie 2014 - mai 2016

CERTIFICAT ISO 9001 ȘI 14001

filmul zilei

VINERI, 21 MARTIE



MUNTELE DINTRE NOI

PRO CINEMA. ora 20,30, acțiune, aventuri, dramă, SUA, 2017

➤ Cu: Kate Winslet, Idris Elba, Beau Bridges

➤ Titlu original: The Mountain Between Us

Película este bazată pe romanul cu același nume și urmărește povestea a doi străini: Ben Bass, un medic și Alex Martin, o scriitoare, care sunt obligați să aibă încredere unul în altul, în timp ce încearcă să supraviețuiască unui accident de avion în Rezervația Naturală Uinta, din Ohio.

OAMENI DE SEAMĂ ● CARIERE

Ayrton Senna, triplu campion mondial

Pilotul brazilian de Formula 1, Ayrton Senna, s-a născut pe 21 martie 1960, la Sao Paulo, Brazilia, într-o familie înstărită ceea ce i-a permis să se dedice pasiunii sale pentru motorsport.

A fost triplu campion mondial în 1988, 1990 și 1991, toate titlurile fiind câștigate cu echipa McLaren.

Momentul de debut al înclinației sale pentru pilotaj a avut loc în momentul în care tatăl său i-a oferit un cart pe care l-a condus pe proprietatea familiei. La 13 ani, a participat la prima sa cursă și a câștigat. După ce a câștigat câteva curse în America de Sud, s-a mutat în Europa pentru a se dedica pasiunii sale.

A debutat în competiții din Formula Ford 1600, câștigând două titluri pentru echipa Van Diemen. A primit oferta de a concura în Formula Ford 2000 și a luat astfel decizia de se dedica pilotajului. În 1982, a concurat în Formula Ford 2000 europeană și britanică și a câștigat ambele campionate. Performanțele sale au fost impresionante: a câștigat 15 din cele 17 curse în campionatul european și 6 din 8 curse din campionatul britanic.

Următorul pas în cariera sa a fost participarea în Campionatul Britanic Formula 3000, unde a condus un model Ralt RT3 produs de Toyota pentru echipa West Surrey Racing. Senna a dominat din nou competiția, câștigând 13

din cele 18 curse. Pe lângă câștigarea titlului Formulei 3 din 1983, a câștigat și Marele Premiu Formula 3 de la Macau.

Performanțele sale au atras atenția managerilor echipelor de Formula 1. În 1983, a testat mașini de Formula 1 pentru Toleman, Williams, Brabham și McLaren. S-a aflat în negocieri cu toate echipele și a semnat până la urmă cu echipa Toleman pentru întrecerea din sezonul 1984 al Formulei 1.

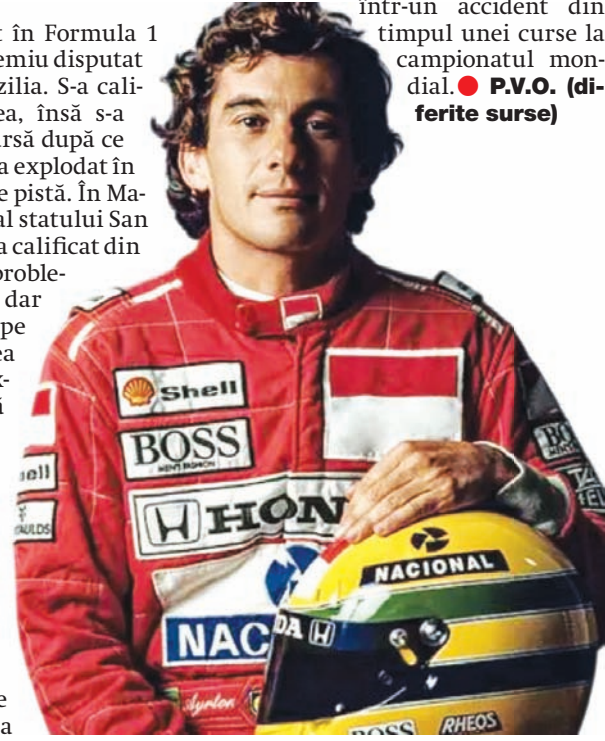
A debutat în Formula 1 în marele premiu disputat chiar în Brazilia. S-a calificat al 17-lea, însă s-a retras din cursă după ce motorul său a explodat în al 8-lea tur de pistă. În Marele Premiu al statului San Marino nu s-a calificat din cauza unor probleme tehnice, dar a surprins pe toată lumea cu o cursă extraordinară pe circuitul de la Monte Carlo.

S-a mutat la echipa Lotus în sezonul 1985, iar prima sa victorie din primul său pole position a

venit în cadrul Marelui Premiu din Portugalia, la Estoril. A mai câștigat marele premiu al Belgiei și s-a clasat de patru ori pe podium până la finalul sezonului, ocupând în clasamentul general poziția a 4-a.

În sezonul din 1988, a reușit să câștige primul său titlu din carieră, pe fondul unei competiții acerbe cu Alain Prost.

A încetat din viață pe 1 mai 1994, la Bologna, Italia, într-un accident din timpul unei curse la campionatul mondial. ● P.V.O. (diferite surse)



remember

Galina Ulanova (1910-1998)

Balerina rusă Galina Ulanova s-a născut pe 8 ianuarie 1910, la Sankt Petersburg, într-o familie de balerini. Este considerată una dintre cele mai bune balerine din secolul al XX-lea.

La nouă ani, a fost admisă la Școala de balet din Petrograd. Imediat după spectacolul de absolvire, a fost acceptată în trupa Teatrului „Kirov”. A debutat în 1928, în rolul Prințesei Florina din „Frumoasa din pădurea adormită”, iar în 1929 a interpretat rolul Odette-Odilia din „Lacul lebedelor”, obținând un succes răsunător.

De-a lungul carierei, a întruchipat personaje complexe, aflate în centrul unor conflicte

dramatice. Unul dintre rolurile sale remarcabile a fost personajul titular din baletul „Giselle”. Repertoriul abordat de Galina Ulanova a fost extrem de variat: de la Cenușăreasa la Katerina din „Floarea de piatră” sau la Tao Hoa din „Macul roșu”. A excelat în „Romeo și Julieta”, fiind prima Julietă de pe scena Teatrului „Kirov”. Un alt rol emblematic a fost cel al Mariei, din „Fântâna din Bahchisarai”, pe care l-a dansat zeci de ani și pe care l-a îmbogățit, de fiecare dată.

În 1944, a părăsit Teatrul „Kirov”, devenind prim-balerina Teatrului Mare din Moscova.

A primit titlul suprem de „prima ballerina assoluta”.



A încetat din viață pe 21 martie 1998, la Moscova. ● P.V.O. (diferite surse)

horoscop

21 martie



➤ BERBEC

21 martie - 20 aprilie

Actionează cu încredere și vei vedea rezultate rapide.

➤ TAUR

21 aprilie - 21 mai

Fii deschis la sfaturile celor din jur. O nouă perspectivă te poate ajuta să vezi lucrurile mai clar.

➤ GEMENI

22 mai - 21 iunie

Astăzi este o zi bună pentru a te concentra pe comunicare. Fii clar și concis în discuțiile tale.

➤ RAC

22 iunie - 22 iulie

Oportunitățile financiare sunt la orizont. Fii atent la oferte, dar analizează bine înainte de a lua o decizie.

➤ LEU

23 iulie - 22 august

Împărtășește-ți ideile cu cei din jur. Astăzi, colaborarea aduce succes.

➤ FECIOARĂ

23 august - 21 septembrie

Ai tendința să te concentrezi pe detalii, dar nu uita să vezi imaginea de ansamblu.

➤ BALANȚĂ

22 septembrie - 22 octombrie

Azi este o zi bună pentru a-ți exprima sentimentele. O discuție deschisă poate întări relațiile.

➤ SCORPION

23 octombrie - 21 noiembrie

Fii pregătit pentru schimbări. Este momentul să îți asumi riscuri calculate pentru a progresa.

➤ SĂGETĂTOR

22 noiembrie - 21 decembrie

Astăzi vei avea ocazia să îți extinzi cercul social. Fii deschis și cunoaște noi persoane.

➤ CAPRICORN

22 decembrie - 19 ianuarie

Munca de echipă îți va aduce succesul. Colaborează și ascultă părerile celor din jur.

➤ VĂRSĂTOR

20 ianuarie - 18 februarie

Este o zi bună pentru a reflecta asupra obiectivelor tale. Alege cu înțelepciune direcția spre care vrei să te îndrepti.

➤ PEȘTI

19 februarie - 20 martie

Fii atent la semnele din jurul tău. Intuiția te va ghida spre decizii importante.

CENACLUL „NODURI ȘI SEMNE” ● **CRONICĂ**

Versuri cu parfum existential și multă sensibilitate

Coca Coralia Drăgan (CCD) a prezentat în ședința trecută a Cenuclului ”Noduri și Semne” 13 poeme, organizate în două părți: „Poezii laice”, din volumul „Liră peste”, respectiv, „Poezii spirituale”, din volumul „Trepte sub pașii cărunți”. Ambele grupaje au fost bine receptate, analizate și comentate atent de auditori, majoritatea apreciind o evoluție remarcabilă în compozițiile/ creațiile poetei.

S-a mai născut un prunc,/ s-a mai născut o cartel înveșmântată în cioburi/ de cuvinte neiertate/ țânșite dintr-o scorbură/ de suflet, mult prea adâncă/ și necunoscută;/ gânduri prinse ca-ntr-o plasă/ ce-n zbatere au reușit să scape/ precum un prunc când iese/ la lumină din pântecul de mamă/ și-i înfășat în tină, dar sufletu-i/ deja încărunit și are multe de spus, în rimă de povestit. („S-a mai născut un prunc, s-a mai născut o carte”)

Cu glezne obosite/ pașii mă poartă/ pe întortocheate cărări/ prin tina pământului;/ dar privirea mi-e sus,/ către cer, înfinit de lumini și scîlpiri în eter;/ m-agăț de o stea/ sau de-o rază de soare/ să pot atinge-n candoare/ mâna-Ți întinsă, Doamne! („Între pământ și cer”)

”CCD ne-a prezentat un grupaj de poezii romantice, pline de o candoare divină, cu metafore și idei îndrăznețe. În mod deosebit, mi-au atras atenția poeziile „Perle de durere”, „Stăpâna toamnă”, dar și „Umbrele tac”. „Mi-am răstignit sufletul/ în carcasa ființei tale” - se răsfrânge în penelul liric într-o mirare, ca și cuvintele „țânșite dintr-o scorbură/



de suflet, mult prea adâncă/ și necunoscută”. Multă dăruire și încă mult de lucru ca să se mai nască o poezie și o carte. Succes!” (**Mi-oara Ardieleanu**)

”Poezie romantică, melancolie echilibrată doată. Construcție poetică muncită, aproape riguroasă. De remarcat expresivitatea recitării.” (**Nelu Păcuraru**)

”Are muzicalitate, în ciuda faptului că a renunțat la forma rima-tă.” (**Ioan Gh. Tofan**)

”Descoperim un șablon evolutiv care merită explorat. O nostalgie care plutește lin peste suflute roase de trecut, un mister devoalat în metafore bine conturate. Versuri cu parfum existențial și multă sensibilitate. Este de remarcat puterea de creație și senzația de motor liric care ne însoțește în versuri calde, cu piloni adânci, îndemnându-ne la meditație. Mi-a plăcut mult poemul „Umbrele tac”, unde autorul detașează într-o geometrie a sufletului, un sentiment adânc, plin de speranță.” (**Victor Dragomir**)

”Un scris îngrijit și o recitare de excepție; separarea în laic și spiritual nu mi se pare potrivită în cazul poeziei; a scos bine în evidență trăirile.” (**Iosif Roca**)

”Lectura a fost relevantă prin trăirile prinse în poeme; are strofe în care, totuși, nu poate evita rima- ceea ce-i deservește textului.” (**Eca-terina Păun**)

”Este un curaj să vină cu poezie de factură romantică; chiar dacă nu va intra în cărțile de literatură, slujește poezia prin sinceritate, puritate și sensibilitate. Să-și mai perie textele pentru a crește valoric.” (**Anca Șerban Gaiu**)

”Textele oscilează ca realizare între un romantism târziu și o contemporaneitate neasumată. Un salt calitativ ar fi trecerea de la forma fixă, la poezia fără rimă. Este simțire, dar ea trebuie turnată în forme originale, mai ales trebuie evitate inversiunile de topică, de tipul: sufletu-mi, gându-ți ș.a.m.d., cât și comparațiile deja folosite de predecesori, ori paralelisme redundante,

care obosesc și trag în jos expresia lirică.” (**Stela Iorga**)

”Poemele CCD reflectă trăiri și sentimente care au ars, iar din cenușă au ieșit versurile. Poezia „Perle din durere” este despre transformarea suferinței în ceva prețios, asemenea perlelor ce se formează din pricina unei răni. Lacrima simbolizează durerea interioară care, în loc să se distrugă, devine o comoară, un simbol de maturitate și trăire. Repetarea verbului „am așteptat” sugerează ideea răbdării. Textul capătă nuanțe poetice prin folosirea versurilor: „din boarea blânde primăveri,/ din răsăritul zorilor de azi/ sau chiar din asfințitul verii.” (**Marina Gherghel**)

● **Ion Avram**

Joi, 20 martie, de la ora 18,00, Cenuclul ”Noduri și Semne” va participa la un recital de poezie, la sediul Facultății de Litere, unde se va sărbători Ziua Internațională a Poeziei; organizator: Antoanela Mardar.

util

Unde acționează Poliția Locală în următoarele zile



În perioada 21-24 martie, echipajele Serviciului Siguranță Rutieră din cadrul Poliției Locale Galați vor fi prezente în următoarele zone: strada Brăilei, zona Spitalul Clinic Județean de Urgență ”Sf. Apostol Andrei”; strada 1 Decembrie 1918 (General) și bulevardul Milcov; strada Gheorghe Doja, între strada Nae Leonard și strada Anghel Saligny; strada Brăilei, între strada Traian și bulevardul Siderurgiștilor; bulevardul Oțelariilor, între strada Stadionului și strada Brăilei/ bulevardul Dunărea; strada Domnească, între strada Navelor și stra-

da Radu Negru; strada Domnească, între strada Nicolae Gamulea și strada Eroilor; bulevardul George Coșbuc/ strada Brăilei; bulevardul Marea Unire, strada Traian/ strada Roșiori, în zona Elice; strada Brăilei/ strada Domnească; strada Brăilei, între strada Domnească și strada Frunzei; bulevardul Siderurgiștilor/ strada 1 Decembrie 1918 (General); bulevardul Henri Coandă, între strada Traian Vuia și bulevardul George Coșbuc; strada Traian, între strada Cezar și strada Tecuci (Piața Centrală). ● **Mariana Constandache**

rețeta zilei
Varză dulce
călită

INGREDIENTE. 1 varză potrivită, 3 - 4 linguri de ulei, 10 boabe piper, sare.

MOD DE PREPARARE. Se înfierbântă uleiul într-o cratiță. Se taie varza ca fideaua, se pune în cratiță și se ține pe foc potrivit să se rumenească încet o oră.

Din când în când se amestecă cu lingura, ca să nu se prindă pe fund și se toarnă câte o lingură de apă, dacă este necesar. Se potriveste de sare și se adaugă câteva boabe de piper. Se poate acri (după gust) cu puțin borș sau cu sare de lămâie dizolvată în apă. ● **P.V.O.**



www.viata-libera.ro Viața caleidoscop

tv
mania

„Apăs
acelerația
sufletului și merg
mai departe”

ANCA MELINTE
ancam@viata-libera.ro

● **Fuego.** „Sunt într-un malaxor de activități, de agitație și-mi place că e așa. Nu renunț la nimic și sunt mereu pe drumuri. Distanțele între orașe, de la un eveniment la altul, marea nebulie de pe șosele, traficul, toate acestea mă fac uneori să mă întreb dacă merită. Dar când primesc un telefon sau un mesaj prin care cineva îmi spune că se încarcă cu energie din ceea ce fac eu și că așa, la nivelul meu, fac bine ceea ce fac, atunci nu mai contează nimic. Apăs accelerația sufletului și merg mai departe”, mărturisea Paul Surugiu - Fuego în cel mai nou promo lansat de televiziunea națională. Două posturi, TVR Folclor și TVR 2 se pregătesc să le ofere telespectatorilor mult Fuego: „Din 22 martie, în fiecare sâmbătă, de la ora 16,00, la TVR Folclor aveți întâlnire cu Paul Surugiu-Fuego, în gale cu povești de suflet și de viață ale celor mai iubiți și cunoscuți artiști ai muzicii populare românești. Și tot în premieră, pe 24, 25, 26 și 27 martie, de la ora 21,00, în emisiunea „Scena Românilor”, la TVR Folclor puteți urmări două mari concerte susținute de Paul Surugiu-Fuego la Sala Palatului”, anunță producătorii. La TVR 2, premiera sezonului cu numărul 14 „Drag de România mea!” va avea loc pe 29 martie, de la ora 20,00, cu un mega concert marca Paul Surugiu - Fuego, care va reuni prin muzică, dans și tradiții cele două maluri de Prut. Intitulat „Du-mă în Moldova mea!”, Fuego va face spectacol alături de artiștii minunați din Orchestra Fraților Advahov și de invitați! ●

START LANSAT
PENTRU
HANDBALISTE

COMPETIȚII. Miercuri după-amiază, echipa gălățeană CSM a susținut al patrulea meci în turneul play-off de handbal feminin. A întâlnit-o pe Știința București, pe care a învins-o. » **pag. 08**

DOUĂ VARIANTE
PENTRU TICHETELE
DE VACANȚĂ

ANUNȚ. Normele de aplicare pentru acordarea tichetelor de vacanță vor fi finalizate săptămâna viitoare, a anunțat ministrul Economiei și Digitalizării, Bogdan Ivan. » **pag. 09**

COTIDIAN REGIONAL INDEPENDENT / GALAȚI, ROMÂNIA / ANUL XXXVI, NR. 10.800 / 16 PAGINI / 16 PAGINI SUPLIMENT TV GRATUIT / 4 LEI

EVENIMENT SPORTIV-CARITABIL ● GÂRBOAVELE

Programul competiției UltraRace 24h Galați

CRISTINEL LUCA
cristi.luca@viata-libera.ro

Peste 700 de concurenți vor participa, sâmbătă și duminică (22-23 martie), la evenimentul sportiv-caritabil UltraRace 24h Galați, care se va desfășura în Pădurea Gârboavele. Este o competiție de duranță ce va reuni la start alergători dedicați, voluntari și susținători ai cauzelor nobile, transformând fiecare kilometru parcurs într-un gest de solidaritate.

Pe durata evenimentului, organizatorii vor să strângă fonduri pentru persoanele cu dizabilități din cadrul Fundației Motivation România, pentru copiii din medii defavorizate monitorizați de Asociația pentru Onestitate și Mobilizare - OM, precum și pentru dotarea cu materiale didactice a Școlii Gimnaziale Nr. 1 Tulucești.

Kiturile de participare pentru cursele de adulți vor putea fi ridicate astăzi, 21 martie, din pădurea Gârboavele Galați, în zona de START-FINISH, între orele 11:00-17:00 și sâmbătă, între orele 8:00-9:00. Kiturile de participare pentru cursa copiilor vor putea fi ridicate sâmbătă, între orele 10:15-11:45.

Startul va fi dat sâmbătă, la ora 10.00, la Centrul de Agreement al Direcției Județene de Sport. Premierea participanților la probele de maraton de 24 de ore va avea loc duminică.

Programul complet al competiției UltraRace 24h Galați este următorul:

SÂMBĂTĂ

08:00-09:00 - Predare kituri de participare; 08:00 Ședință tehnică; 08:10 Deschidere eveniment cu Ionuț Chirilă și Adrian Gemanaru; 08:20 Prezentare cauze eveniment; 08:30 Demonstrație



karate KODO Galați; 09:15 Încălzire eveniment cu Ionuț Chirilă; 09:30 START Cursa fotoliilor rulate MOTIVATION; 09:58 START comun Cursa Cros; Semimaraton și Maraton; 10:00 START Cursa Ultramaraton 24h individual și echipe; 10:15-11:45 Predare kituri de participare Cursa Copiilor; 11:00 Activități pentru copii cu Iliora și Asociația Dodoroni;

11:45 Încălzire Cursa Copiilor cu Ionuț Chirilă; 12:00 START Cursa Copiilor (pe categorii de vârstă); 13:00 Premiere Cursa Copiilor; 14:00 Premiere Cursa Cros și Semimaraton; 17:00 Premiere Cursa Maraton.

DUMINICĂ

10:20 Premiere Cursa Ultramaraton 24h individual și echipe. ●

100 de lei pentru învățăcei

CARNET DE NOTE VIAȚA LIBERĂ

1 Ce notă îți dai ziarului tău astăzi?
săptămâna 17 - 22 martie 2025

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

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

**Viata
libera**

TALON DE CONCURS

1 Nume

2 Unitatea de învățământ

3 Clasa/Anul

4 Telefon

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

11

Bani GREI cu 300 lei pe săptămână!



Premiile se revendică până la data următoarei extrageri.

**Viata
libera**

11 vineri

TALON DE CONCURS

1 Nume

2 Adresa

3 Telefon

4 B.I./C.I.

Talon valabil pe perioada 17 - 22 martie 2025

poza zilei

Parcare de toată lauda în intersecție



Nici nu îmi găsesc exact cuvintele pentru a descrie această parcare făcută, joi, la intersecția străzilor Domnească și Universității.

Nu, nu a fost oprire pentru câteva minute, fiindcă, după o oră, mașina, un BMW, era încă acolo. Exact în buza trecerii de pietoni, numai bine să încurce pe oricine voia să facă la dreapta la semafor. De altfel, șoferii care o ocoleau cu greu, pentru a face manevra cu pricina cu siguranță i-au dorit de bine șoferului inventiv, care nu a mai avut răbdare sau timp să caute un loc de parcare.

Celor care îi vor sări în apărare, spunând că nu sunt locuri de parcare în zonă, le spunem că, da, într-adevăr, nu prea sunt. Dar ce-ar fi dacă ar încălca toți șoferii regulile și legea cu tot atâtea tupeu? Ce-ar fi, mă gândesc, dacă, brusc, ar opri toți unde îi taie capul? Cum de a stat mașina asta în intersecție în plin centru, la o aruncătură de băț de Primărie și Prefectură, timp de cel puțin o oră, și nu a remarcat-o niciun polițist rutier, iar nu pricep. Dar, până la urmă, eu sunt doar un pieton care așteaptă verdele la semafor... ● **Anca Spănu**

www.viata-libera.ro Viața pe scurt

160 BERSERVATOR



PRF PVL 000035

săptămâna
21 - 27 martie 2025

02 cultură
Olesea Albu -
artistul anului 2025,
în Italia

04 medicină
Tot ce trebuie să știi
despre tratamentul
migrenelor

Viata
libera

**weekend
magazin**

www.viata-libera.ro

supliment gratuit al cotidianului **Viata libera**

MONDEN

SHARON STONE
A JUCAT ÎN
ULTIMUL DECENIU
DOAR ÎN FILME
INDEPENDENTE
ȘI SERIALE TV



SHARON STONE
a fost concediată!

● Veterana Hollywoodului a fost dată afară din distribuția thrillerului „Another Simple Favor”

ACTRIȚA AMERICANĂ NU FUSESE ANUNȚATĂ OFICIAL CA FIIND PARTE DIN PROIECT ● **PAGINA 16**

CULTURĂ

ÎNTRE TRADIȚIE ȘI MODERNITATE ● **PORTRET**OLESEA ALBU -
artistul anului 2025,
în Italia

În cadrul Filialei Galați a Uniunii Artiștilor Plastici din România (UAPR), pe lângă plasticienii membri ai acestei organizații profesionale din domeniul artelor vizuale stabiliți în localități ale județului, activează și artiști din alte centre culturale din țară sau din Republica Moldova. Printre aceștia se numără pictorița, graficiană și scenografa Olessea Albu, al cărei nume a devenit familiar iubitorilor de artă de la Dunărea de Jos grație participărilor la expozițiile colective organizate la Galați.



◉ "Femeia și taurul"



◉ "Vise"



◉ "Duelul titaniilor"



◉ "Fată cu cercei"



◉ "Alb și negru"

Recent, la o mare manifestare expozițională de la Florența (International Prize „Artist of Year 2025”), Olessea Albu a fost onorată cu Premiul „Artistul Anului 2025” pentru „valoarea artistică”, iar lucrarea cu care a participat („The Woman and the Bull”/ „Femeia și taurul”) a fost publicată în „Master Artist to Collect” nr. 1/2025 și în catalogul-album „International Prize Artist of Year 2025”, apărut sub îngrijirea curatorilor Salvatore Russo și Francesco Saverio Russo.

Gălățeană moldo-americană

Olessea Albu s-a născut la 15 iunie 1989 în orașul Ștefan Vodă, din Republica Moldova. A absolvit Colegiul de Arte Plastice din Bender, specializarea Restaurarea și conservarea monumentelor istorice, culturale și a operelor de artă (2010), Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice din Chișinău, Facultatea de Artă Teatrală, Coregrafie și Multimedia, specializarea Scenografie și costume pentru teatru (2015) și a urmat studii de masterat în Scenografie pentru teatru și film la aceeași instituție (2017).

Este membră a Filialei Galați a UAPR din 2023. Din vara anului 2024 trăiește în Atlanta, SUA.

Și-a deschis expoziția personală „Între alb și negru” la Casa de Cultură „Ion Theodorescu-Sion” din Ianca (2018) și la Galeria de Artă din Tiraspol (2019). Din 2022, expune la Saloanele Filialei Galați a UAPR. A participat la mai multe expoziții de grup cu caracter local, național și internațional, la Tiraspol (2009, 2011, 2014), Bender (2011), Chișinău (2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024), Milano (2023) - Expoziția internațională „The Power of Art” și Florența (2025) - International Prize „Artist of The Year 2025”.

La manifestările de profil la care a participat a fost onorată cu mai multe distincții, printre care: Marele Premiu la Expoziția „150 de ani de existență a Mănăstirii Chițcani”, Tiraspol (2014); Certificat de Merit „pentru angajamentul creativ și calitatea notabilă a cercetării sale artistice”, Expoziția Internațională „The Power of Art”, Milano (2023); Premiul „Artistul Anului 2025” pentru „valoarea artistică” la International Prize „Artist of The Year 2025”, Florența (2025).

Are lucrări în colecții private din Republica Moldova, România, Italia, Marea Britanie, SUA, Rusia, Ucraina, Cehia și Arabia Saudită.

De la portret la compoziție abstractă

Pictoriță și graficiană sensibilă, pendulând între arta de factură realistă și cea abstractă, uneori cu influențe pop-art, Olessea Albu s-a manifestat și în arta fotografiei, în designul vestimentar, ca și în restaurarea lucrărilor de pictură murală și de șevalet. A conceput costumele pentru baletul „Luceafărul”, compus de Eugen Doga după poemul lui Mihai Eminescu, prezentat pe scena Teatrului Național de Operă și Balet „Maria Bieșu” din Chișinău (2018), decorurile și costumele pentru piesa de teatru „Peppi Ciorap Lung”, jucată la Teatrul Național „Mihai Eminescu” Chișinău (2016), precum și costumele pentru filmul „Sarmis și Dochia”, producție a Studioului Cinematografic „Moldova Film” (2017).

În pictură, cultivă cu deosebire portretul, compoziția cu două și mai multe personaje și compoziția abstractă. Personajele portretizate aparțin lumii circului, instrumentiștilor, comediei dell'arte („Înainte de premieră”, „Între lumină și umbră”, „Arlechin”, „Meditație”, „Tânărul Pierrot”) sau sunt făpturi prin intermediul cărora artista exprimă stări și sentimente („Fertilitate”, „Vise”, „Lebăda

neagră”, „Lilith”, ciclul „Muze” ș.a.). Tablourile cu două și mai multe personaje sunt axate pe tema maternității, a dragostei părintești („Iubire maternă”), a relațiilor interumane („Pasiune rece”, „Dialog tăcut”), a reliefării frumuseții anatomice și plastice a corpului feminin („Contraste”, „Triadă”, „Dansul muzelor”) sau sunt inspirate din lumea celor care nu cuvântă („Duelul titaniilor”), această din urmă compoziție fiind o excepțională plămădire prin care se evidențiază forța neobișnuită a taurilor la coridă. Este de remarcant în aceste lucrări, fie portrete, fie compoziții, grija cu care pictorița își construiește personajele, subtilitatea cu care le dezvăluie lăuntru sufletesc, expresivitatea chipurilor, precizia, eleganța și fluiditatea liniilor, coloritul, uneori puternic, intens, alteori potențat, redus la o gamă de griuri de mare sensibilitate, precum și ingeniozitatea cu care tradiționalul face casă bună cu modernul.

„Eliberare” de rigoarea academică

Abordarea picturii abstracte a fost considerată de artistă ca o „eliberare” de rigoarea academică, fiindcă mărturisește ea, „prin descompunerea formei, am căutat să exprim ceea ce se află dincolo de vizibil: tensiunea dintre fragilitatea și rezistența umană, conflictele sale interioare și forța sa”. În compoziții precum „O călătorie în Est”, „Dimineată”, „Misterul luminii”, „Jocul bufonilor”, „Subconștientul”, „Tandem”, „Observatorul” etc., Olessea Albu mizează pe sugestivitatea, simbolistica și expresivitatea culorilor în exprimarea ideilor, gândurilor și sentimentelor, pe ritmul și dinamica asigurată ansamblurilor, pe raporturile dintre culorile calde

și cele reci, care adesea dobândesc sonorități muzicale și străluciri de smalt. Abstracția lirică îi convine artistei, acum ea este mai spontană, materia picturală este așezată cu pensula și cuțitul de paletă, imaginația aleargă nestingherită în organizarea structurilor compoziționale. Lucrările de gravură sunt executate în majoritatea cazurilor în tehnici mixte pe hârtie, unele sunt de sorginte livrescă, iar în altele sunt surprinse aspecte ale naturii, secvențe urbane reținute în timpul unor călătorii sau sunt echivalențe plastice cu valoare metaforică și simbolică pentru exprimarea unor idei de realitate socială și problematică a omului contemporan („Despre Pescar și Pește”, „Gogol”, „Iarna”, „Corbi”, „Praga”, „Fragmente de civilizație”, „Labirintul orașului”, „Timpul”, „Frica de timp”, „Ultimul epilog”, „Alb și Negru”, „Șah-mat”, „Alarmă”, „Fragmente ale civilizației”, „Gardul vechi”, „Ascundere”, „Ochiul”, „Ispita Ajunului” etc.).

Compozițiile sunt elaborate cu meticulozitate, zonele de lumină și umbră sunt atent distribuite, lirismul lor este unul meditativ, imaginile îndemnând la o viziune atentă, pentru pătrunderea și înțelegerea sensurilor majore pe care le conțin.

Într-un text în care se prezintă iubitorilor de artă, intitulat „Între inimă și rațiune”, Olessea Albu își consideră parcursul artistic și munca drept „o călătorie continuă, cu ascensiuni, cu căderi și vindecări, în care culorile devin o alchimie ce transformă experiența personală în emoții universale”. Talentul cu care este înzestrată, perseverența, spiritul novator de care este animată și realizările de până acum sunt semne edificatoare ale unei evoluții care-i va aduce împlinirile la care năzuiește. ● **Corneliu Stoica**

GASTRONOMIE

GUST DESĂVÂRȘIT ● REȚETE



Supă de fasole boabe, o alegere perfectă

RALUCA ICHIM
raluca.ichim@viata-libera.ro

Supă de fasole boabe este o alegere perfectă pentru orice zi, indiferent dacă e post sau nu, oferind o combinație echilibrată de nutrienți și gusturi delicioase. Bogată în proteine și fibre, ciorba de fasole este o opțiune sănătoasă și hrănitoare pentru toată familia.

Ingrediente: 300 grame fasole uscată fiartă în prealabil, 1 ceapă, 1 morcov, 1 bucată țelină, 1 ardei gras, 1 lingură ulei, sare, piper negru măcinat, cimbru uscat, 150 gr roșii pasate, boia dulce afumată, 1 foaie de dafin, leuștean verde, mărar verde.

Mod de preparare: Fasolea lăsată la înmuiat câteva ore o fierbem într-o oală sub presiune, pentru a reduce timpul de fierbere. Curățăm legumele și le

spălăm, apoi le tăiem cubulețe. Într-o oală punem la călit în ulei morcovul, țelina, ardeiul gras și ulterior ceapa. Când s-au înmuiat ușor, stingem cu zeama de la fasole, adăugăm cimbrul și foaia de dafin. Lăsăm să fiarbă 15 minute, după care adăugăm roșiile, piperul, sare după gust, boiaua afumată, iar după încă 10 minute boabele de fasole. Dacă este nevoie, mai adăugăm zeama de la fasole sau apă. Fierbem 10 minute, după care adăugăm mărarul și leușteanul verde, tocate fin. Servim cu murături, ceapa roșie sau salată de varză.

Ciorbă de lobodă, leuștean și orez

Ingrediente: 3 l de apă, 1 caston generos cu lobodă (verde și roșie), 1 borcan de roșii în suc propriu, 1 ceapă mare tăiată cubulețe, 50 g de orez, 1 ardei mare tăiat cubulețe, 1 morcov mare tăiat

cubulețe, 1 legătură generoasă de leuștean, borș, sare.

Preparare: Dacă nu avem lobodă proaspătă, putem folosi lobodă congelată sau la borcan. Punem apă la fiert, adăugăm ceapa, ardeiul gras și morcovul. Mai putem adăuga pătrunjel rădăcină, țelină rădăcină sau păstârnac rădăcină, sau zarzavat de ciorbă pregătit în toamnă. Punem toate legumele în apă rece, astfel că totul va fierbe împreună și vom avea o zeama gustoasă. Putem folosi 200-300 grame de cartofi tăiați cubulețe mici sau paste/tăietei de casă. Adăugăm și roșiile în suc propriu, lăsăm totul să fiarbă timp de 10 minute. Mai completăm cu apă, întotdeauna doar apă caldă, iar la final trebuie să avem în jur de 4 litri de ciorbă. Când orezul este fiert, adăugăm borș și o linguriță rasă de sare. După ce dă în clocot, potrivim gustul de sare și borș, dacă mai este nevoie. ●

beneficii

De ce e bine să consumăm lobodă



Proteinele, mineralele și vitaminele din lobodă pot contribui la reglarea hormonală și la formarea de reacții enzimatice, atât de esențiale pentru menținerea funcționării organismului.

Nivelurile ridicate de fier și calciu stimulează crearea de celule roșii în sânge, circulația și oxigenarea țesuturilor, dar și a sistemelor de organe. Consumul regulat de lobodă poate crește eficiența metabolică generală a corpului.

Ca și alte legume cu frunze, loboda este, de asemenea, bogată în fibre di-

etice, esențiale pentru sănătatea digestivă. Fibrele contribuie la peristaltismul intestinal, asigurând trecerea lină a bolului alimentar prin acesta.

De asemenea, consumul de lobodă ajută la producerea de suc biliar, care favorizează digestia alimentelor și a fibrelor, proces esențial pentru eliminarea toxinelor din organism. Loboda poate preveni dezvoltarea diverselor tipuri de afecțiuni ale sistemului digestiv, cum ar fi cancerul de colon, constipația sau balonarea.

● Raluca Ichim

Delicios

Legume la cuptor în sos tomat

Acest preparat deosebit de gustos este compus din legume proaspete, care gătite la cuptor își păstrează toate proprietățile nutritive de bază. Deși este considerat un fel de mâncare recomandat în zilele de post, legumele la cuptor gătite în sos tomat pot constitui garnituri pentru paste, friptură sau chiar pește. Vă prezentăm o rețetă tradițională, care redă gustul copilăriei de altădată, mâncare pe care bunicile noastre o făceau în cuptoarele de la țară și care era servită cu mămăliguță. Combinată cu aceasta, legumele au un gust mai intens, iar aromele lor se combină pentru o savoare desăvârșită. Nutriționiștii recomandă pe cât de mult posibil gătirea preparatelor la cuptor în defavoarea celor gătite în ulei.

● **INGREDIENTE.** 100 g pastă de roșii, 2 dovlecei, 2 zucchini (dovlecei de culoare verde închis), 2 vinete, 4 roșii, 4 căței de usturoi, ulei de măsline, pătrunjel proaspăt, sare, piper.

● **PREPARARE.** Se spală, se curăță toate legumele și se taie rondele. Se pun într-o tavă, alternându-se din fiecare. Pasta de roșii se amestecă cu 5 linguri de ulei, pătrunjel tocat, usturoi pisat, sare și piper. Se toarnă amestecul peste legume și se coc 45 de minute la foc moderat. Se servesc fierbinți, ornate cu pătrunjel tocat. ● Raluca Ichim



falafel

PREPARAT SĂNĂTOS ȘI PLIN DE AROME, DIN BUCĂTĂRIA ORIENTALĂ



Provenit din Orientul Mijlociu, falafelul este un preparat culinar îndrăgit și la noi, constând în chiftele sau crochete realizate în principal din năut sau fasole fava măcinată, combinate cu condimente și ierburi aromatice. Acestea sunt prăjite în ulei încins, rezultând o textură crocantă la exterior și moale la interior. Este o mâncare versatilă ce poate fi consumată ca fel principal, gustare sau parte a unui platou mai mare. Este, de asemenea, foarte apreciată în bucătăria vegană și vegetariană datorită conținutului ridicat de proteine din năut. Îl poți consuma simplu alături de un sos sau poți să îl pui în lipie cu salată și sos tahini, hummus sau iaurt vegetal, dacă vrei să-l mănânci în zilele de post.

INGREDIENTE. 300 g năut uscat (sau 1 conservă de năut scurs bine), 1 ceapă mică, tocată mărunt, 1-2 căței de usturoi tocați, 1/2 linguriță chimion măcinat, 1/2 linguriță coriandru măcinat, sare și piper, după gust, 1 linguriță praf de copt, 2-3 linguri făină (sau pesmet, pentru consistență), 2 lingurițe suc de lămâie, ulei pentru prăjit.

PREPARARE. Dacă vrei să folosești năut uscat, lasă-l la hidratat peste noapte în apă rece, apoi scurge-l bine. Dacă folosești năut din conservă, clătește-l și scurge-l bine. Pregătește compoziția cu ajutorul unui robot de bucătărie. Pune în vasul robotului năutul, ceapa, usturoiul, chimionul, condimentele, praful de copt, sucul de lămâie și mixează până obții o pastă ușor granuloasă. Poți adăuga pătrunjel sau coriandru, dacă îți place gustul lor. Dacă iese prea moale, adăugă puțin pesmet sau făină de grâu. Lasă compoziția la frigider pentru 30 de minute, ca să devină mai fermă. Formează biluțe sau chiftele plate cu mâinile ușor umezite. Prăjește în ulei încins până devin aurii și crocante (aproximativ 3-4 minute pe fiecare parte) sau coace-le în cuptor la 200 de grade, timp de 25-30 de minute, întorcându-le la jumătatea timpului. ● Raluca Ichim

MEDICINA

CE ESTE TERAPIA CU LUMINĂ ROȘIE

SĂNĂTATE. Terapia cu lumină roșie este din ce în ce mai populară pentru tratarea ridurilor, acneei, psoriazisului, cicatricilor și altor afecțiuni ale pielii. De asemenea, este promovată ca o terapie complementară în tratarea unor tipuri de cancer. Cu toate acestea, specialiștii avertizează că nu toate afirmațiile despre beneficiile sale sunt susținute de știință, potrivit DC News.ro.

Praveen Arany, profesor la Universitatea din Buffalo, explică faptul că terapia cu lumină roșie, cunoscută și sub denumirile de terapie cu laser de mică putere, terapie cu laser rece sau terapie LED nontermică, implică expunerea la o doză controlată de lumină roșie, conform Reuters.

Aceasta stimulează celulele, energizându-le și crescând fluxul sanguin către zona afectată, ceea ce poate accelera procesul natural de vindecare al organismului.

Studiile clinice randomizate și controlate arată că terapia cu lumină roșie poate ajuta la reducerea durerii, inflamației și deteriorării tisulare. Aceste efecte benefice au fost observate în tratamente pentru:

- Leziuni cauzate de radioterapie și chimioterapie la pacienții cu cancer;
- Ulcere orale, cicatrici și fibroze post-tratament oncologic;
- Vindecarea rănilor diabetice,



arsurilor și ulcerelor cutanate;

- Dureri de spate, dureri de gât și afecțiuni precum cotul tenismenului. De asemenea, există dovezi preliminare că terapia poate fi benefică în cazul bolilor neurodegenerative, precum Parkinson și Alzheimer, dar aceste studii nu au fost realizate la o scară suficient de mare pentru a trage concluzii definitive.

Deși este un tratament considerat sigur, supradozarea prin expunere prelungită la lumină roșie poate diminua efectele benefice. De asemenea, persoanele cu piele sensibilă pot experimenta roșeață sau iritații. Unele dispozitive cu lumină roșie pentru uz casnic nu sunt reglementate corespunzător, ceea ce poate duce la rezultate ineficiente sau chiar riscuri pentru utilizatori.

Deocamdată, Administrația pentru Alimente și Medicamente din SUA (FDA) explorează modalități mai stricte de certificare a acestor dispozitive.

Deși terapia cu lumină roșie are aplicații promițătoare și susținere științifică pentru anumite afecțiuni, nu este un tratament miraculos. Specialiștii recomandă utilizarea acesteia ca terapie complementară și sub supraveghere medicală, pentru a evita exagerările și utilizarea incorectă a dispozitivelor disponibile comercial. ● **Ovidiu Amălinei**

CUM SĂ SCAPI DE DURERILE DE CAP ● SĂNĂTATE

Tot ce trebuie să știi despre cauzele și tratamentul migrenelor

OVIDIU AMĂLINEI
ovidiu@viata-libera.ro

Migrena este o afecțiune neurologică complexă, care nu poate fi redusă la o simplă durere de cap. Deși este o problemă comună, migrena poate avea un impact semnificativ asupra calității vieții celor care o experimentează, consemnează DC News.ro.

Cuvântul „migrenă” provine din grecescul „hemicrania”, care se referă la durerea de cap unilaterală, un simptom comun al migrenelor. De obicei, migrenele sunt însoțite de dureri pulsatile și pot afecta una dintre părțile capului, fiind de obicei intense și incapacitante.

Cu toate acestea, migrenele nu sunt doar dureri de cap; ele sunt, în mod esențial, un fenomen neurologic complex care implică multiple faze și factori biologici.

Migrena se desfășoară în patru faze distincte, fiecare cu simptome proprii și procese biologice asociate. Aceste faze includ:

Faza prodromală. Aceasta este prima etapă a migrenei, care poate apărea cu 24 până la 48 de ore înainte ca durerea să înceapă. În această fază, creierul este activat într-o zonă cunoscută sub numele de hipotalamus, care joacă un rol important în reglarea unor funcții precum apetitul și starea de bine. Simptomele din această fază pot include modificări ale apetitului, greață, oboseală și chiar vederea încețoșată.

Faza de aură. La unele persoane, migrena este precedată de

o „aură”, care poate fi o serie de simptome vizuale sau senzoriale. Acestea includ sclipiri de lumină, linii sau pete colorate și, uneori, pierderea parțială a vederii. Aura poate dura de la cinci la 60 de minute și poate implica și alte senzații, cum ar fi furnicături pe față sau pe mâini.

Faza de durere de cap. Aceasta este faza caracteristică a migrenei, unde durerea severă și pulsantă apare pe o parte a capului. În această fază, sistemul nervos trigemen este activat, ceea ce duce la eliberarea de proteine care provoacă dilatarea vaselor de sânge și inflamație. Acest proces este responsabil de durerea intensă asociată migrenei.

Faza postdromală. După ce durerea de cap dispare, mulți pacienți experimentează o fază postdromală, caracterizată prin modificări ale dispoziției și ale nivelului de energie. De asemenea, aceștia pot simți oboseală și confuzie sau chiar o stare de euforie temporară.

Cum se tratează migrenele

Tratamentul migrenelor depinde de severitatea atacurilor și de răspunsul individual al pacientului la diferite medicamente. În general, tratamentele pot fi împărțite în două categorii: tratament acut și tratament preventiv.

Tratament acut. Pentru atacurile de migrenă ușoare, medicamentele antiinflamatoare, cum ar fi aspirina sau medicamentele nesteroidiene (AINS), pot fi eficiente. Acestea ajută la reducerea inflamației și a durerii. În plus,

un medicament antiemetic poate fi utilizat pentru a combate greața, un simptom frecvent în timpul migrenei.

Triptanii sunt medicamentele de bază pentru migrenele moderate și severe. Acestea sunt utilizate pentru a contracara dilatarea vaselor de sânge și pentru a reduce eliberarea substanțelor chimice inflamatorii. Triptanii pot fi administrați sub formă de tablete, injecții sau spray nazal, iar alegerea formei depinde de severitatea simptomelor, inclusiv de prezența grețurilor și a vărsăturilor.

Un alt tip de medicament utilizat pentru tratamentele acute sunt gepanții, care sunt inhibitori ai CGRP (calcitonin gene-related peptide), o substanță chimică implicată în inflamația migrenei. Gepanții sunt disponibili sub formă injectabilă sau orală și pot fi folosiți atunci când triptanii nu sunt eficienți sau sunt intolerabili.

Tratament preventiv. Dacă migrenele sunt frecvente și severitatea lor interferează cu activitățile zilnice, medicul poate recomanda un tratament preventiv. Acesta include medicamente care ajută la reducerea frecvenței și severității atacurilor.

Printre cele mai comune medicamente de prevenire a migrenei se numără beta-blocantele (cum ar fi metoprololul și propranololul), antidepresivele (precum amitriptilina) și anticonvulsivantele (de exemplu, valproatul de sodiu și topiramatul). Aceste medicamente sunt utilizate și pentru tratamentele altor afecțiuni, cum ar fi hipertensiunea arterială și

depresia, și sunt adesea prescrise în mod regulat pentru a preveni atacurile de migrenă.

Mai recent, o clasă de medicamente numită anticorpi monoclonali anti-CGRP a devenit disponibilă. Aceste medicamente sunt administrate sub formă de injecții lunare și au demonstrat rezultate promițătoare în reducerea frecvenței migrenelor cronice.

Cum poți preveni migrenele

Pe lângă tratamentele medicamentoase, modificările stilului de viață joacă un rol important în gestionarea migrenelor. Unele dintre cele mai eficiente schimbări includ:

Îmbunătățirea igienei somnului. Stabilirea unui program regulat de somn poate ajuta la reducerea frecvenței migrenelor.

Exercițiile fizice regulate. Activitatea fizică moderată, cum ar fi mersul pe jos sau înotul, poate reduce intensitatea migrenelor.

Evitarea factorilor declanșatori. Cofeina, alcoolul, stresul și anumite alimente pot declanșa migrene la unele persoane. Identificarea și evitarea acestora poate reduce riscul unui atac.

Gestionarea stresului. Practicile de relaxare, cum ar fi meditația sau yoga, pot ajuta la reducerea stresului, un factor major declanșator al migrenelor.

Migrena este o afecțiune complexă care implică multe faze și procese biologice în creier. Prin urmare, consultarea unui medic rămâne necesară pentru stabilirea celui mai potrivit tratament. ●

SEXOLOGIE



STAREA DE BINE ESTE PROGRAMATĂ CHIMIC ● **EXPLICAȚII**

Ce sunt hormonii fericirii și cum îi putem obține



Este foarte probabil, la un moment dat, să ne fi întrebat ce este fericirea și să fi auzit că hormonul fericirii este responsabil pentru starea noastră de bine. Din punct de vedere științific, fericirea este doar un impuls neurochimic al unor diferiți neurotransmițători, prezenți la nivelul creierului. Pentru a se simți fericiți, oamenii au nevoie de un echilibru al hormonilor, al substanțelor eliberate de către creier.

Hormonii sunt substanțe chimice secrete de diferite glande ale corpului, care joacă roluri foarte importante în procesele chimice din organism. Neurotransmițătorii reprezintă elemente-cheie pentru buna funcționare a organismului, deoarece prin intermediul acestora creierul reușește să comunice cu restul organelor.

Cei patru hormoni ai fericirii

Conform specialiștilor, anumiți hormoni sunt recunoscuți pentru că ne creează sentimente pozitive, printre care fericirea și plăcerea.

Serotonina sau hormonul fericirii

Serotonina este o substanță chimică ce ajută la transmiterea impulsurilor, la nivelul sistemului nervos, fiind sintetizată dintr-un aminoacid esențial, produs de organism prin alimentele consumate zilnic. Serotonina joacă un rol important în reglarea dispoziției, stimularea memoriei și a funcțiilor cognitive, reducerea anxietății, stimulează secreția de melatonină, hormon responsabil cu reglarea somnului.

Așadar, putem afirma că serotonina are un rol deosebit de important asupra organismului, iar absența acesteia are un impact semnificativ. De pildă, persoanele care suferă de depresie au un nivel scăzut

de serotonină, aceasta fiind responsabilă pentru reglarea dispoziției afective.

Dopamina

Cunoscută drept „hormonul plăcerii”, dopamina este un neurotransmițător care face parte din sistemul de recompensare al creierului. Dopamina îndeplinește multiple funcții în creier, fiind implicată în învățare, memorie, funcțiile sistemului motor etc., dar și în dependențe, fiind hormonul secretat atunci când vrem să ne facem anumite poftă, dat fiind rolul acesteia ca acțiune de recompensă și plăcere. De asemenea, îndeplinirea anumitor obiective poate duce la eliberarea dopaminei.

Un nivel prea ridicat sau prea scăzut de dopamină nu este benefic pentru organism. Prea puțină dopamină poate duce la dezvoltarea bolii Parkinson, iar excesul poate duce la manie, halucinații și schizofrenie.

Oxitocina sau hormonul iubirii

Oxitocina este eliberată de fiecare dată când două persoane se apropie din punct de vedere fizic - se îmbrățișează, se sărută, au relații intime. Aceasta mai poate fi eliberată atunci când o femeie naște sau alăptează. Oxitocina este un hormon esențial în crearea legăturilor puternice, atât între adulți, cât și între copii și părinți, contribuind la creșterea empatiei și a încrederii.

Endorfinele

Acestea mai sunt denumite „calmantul” natural al organismului nostru pe care acesta îl produce ca răspuns la stres, disconfort sau durere. Endorfinele sunt eliberate, de asemenea, în timp ce facem sport și tocmai de aceea mișcarea contribuie la o stare de bine și reduce depresia. Secreția endorfinelor poate fi declanșată și de mâncarea picantă, creierul reacțio-

nând la acest tip de gust în același mod în care reacționează și la durere. Totuși, spre deosebire de alți hormoni ai fericirii, endorfinele nu creează dependențe.

Legătura cu tulburările psihice

Fericirea este un răspuns chimic la nivelul creierului. Însă, în momentul în care nivelul acestor hormoni este necorespunzător, pot apărea anumite dezechilibre care pot duce la tulburări psihice.

Serotonina. Deficitul poate fi motivul pentru anumite afecțiuni psihice, printre care probleme cu memoria, depresia, creșterea dorinței de a mânca dulciuri, tulburări ale somnului, insomnie. La fel ca endorfinele, serotonina poate duce la apariția furiei și anxietății, atunci când se află în exces în organism.

Dopamina. Este asociată cu dependențele. Orice dependență are la bază un nivel ridicat de dopamină, pentru că aceasta funcționează ca un sistem de recompensare, într-un mod negativ sau pozitiv. Un nivel scăzut de dopamină poate duce la depresie sau la o dispoziție alterată, în general. În afară de boala Parkinson, lipsa dopaminei din organism poate duce și la dezvoltarea bolii ADHD.

Endorfinele. Un nivel scăzut de endorfine poate fi asociat cu tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC). Lipsa endorfinelor poate fi factorul declanșator. Endorfinele anunță creierul când o sarcină este îndeplinită. Un nivel crescut de endorfine poate duce la apariția anxietății și a furiei. Totodată, endorfinele ne pot oferi și adrenalină, care ne oferă sentimentul de putere, în anumite situații. Un dezechilibru al endorfinelor duce la apariția depresiei și a dorinței de auto-vătămare.

Oxitocina. Specialiștii consideră că, în anumite cazuri, tratamentele cu oxitocină pot contribui la ameliorarea anumitor

tulburări psihice, printre care anxietatea, autismul, dependența.

Totuși, tratamentele cu oxitocină pot avea și efecte adverse, precum probleme cardiovasculare, tocmai de aceea trebuie administrate doar la recomandarea medicului.

Având în vedere că oxitocina este considerată hormonul iubirii, sunt multe studii care arată că oamenii care au căsnicii lungi și fericiți tind să trăiască mai mult. Acest lucru poate fi explicat de un nivel optim de oxitocină din organismul lor care poate să stopeze dezvoltarea anumitor tulburări psihice.

În cazul în care o persoană suferă de una dintre tulburările psihice de mai sus, sunt recomandate sesiunile de psihoterapie individuală, pentru a putea identifica provocările și pentru a concepe un plan de tratament adecvat.

Cât durează fericirea

Deși oamenii asociază emoțiile lor cu concepte abstracte, vedem că, din punct de vedere științific, sentimentele noastre sunt date de substanțele chimice din creier. Dacă avem un nivel scăzut de hormoni, ne simțim triști, iar dacă avem un nivel optim, ne simțim fericiți.

De asemenea, este natural ca oamenii să întâmpine probleme, să aibă momente de nemulțumire față de viața personală sau profesională, iar așteptarea ca fericirea să fie mereu prezentă este nerealistă.

În cazul în care o persoană întâmpină dificultăți în rezolvarea problemelor sau în cazul în care are o tulburare cauzată de un dezechilibru de hormoni, poate apela cu încredere la un psiholog, acesta ghidând pacientul, prin diverse tehnici, pentru a-și menține starea de bine.

● **Dana Antonescu (articol realizat din surse online)**

JOCURI

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

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

exerciții de încrucișare

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

- ❶ AL, AM, ER, MA, NA, NC, NI, OF, OT, UC;
- ❷ AȚE, AȚI, ATU, HIT, LIN, PER, RAR, RES, UȘI;
- ❸ ASAB, ASCĂ, CICĂ, IȚIT, MASĂ, SITĂ, SUTĂ, TERT, ULEI;
- ❹ ANIMA, CHITI, CLIPE, NISIP, TRIAT, RISCA, ROPOT;
- ❺ CHIBIȚ;
- ❻ FERICIT;
- ❼ CERC ÎNCHIS, CURĂ LA MARE, ELIMINATOR, ITINERANȚI.

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

rebus

Discuții

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

- ❶ ORIZONTAL: 1) Se poartă cu tocuri la școală. 2) Femeie de treabă pentru cine-ntreabă – Impuse la gimnastică! 3) Copii deține, cu drepturi depline (pl.) – 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?!). 6) Maici la o mănăstire, din Comarnic! 6) Strângător din fire... multă nesimțire. 7) Culoare... ce-ți face pe plac, ca un liliac – leșit la votare... prin sortare. 8) Primele cuvinte... dintr-o alocuțiune! – Parolă cu care deschizi ușa mare. 9) Multime la țară, popor așadară – Punctul de plecare pentru soare. 10) Îți scade „puterea” de te pui cu ea – Turul de control.
- ❷ 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 la picioare – Făinoase fierte, melci pentru deserturi. 5) Mină... la lumină! – Urmă de un lăilăit 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 suflet, săritor din popor – Casete... din plastic! 10) Purtător de cuvânt, pe cuvânt – Strânsă ghem, deșirată, ruptă și-nnodată.

aritmogrif
❶ Înlocuind numerele cu litere corespunzătoare se vor afla pe spațiul marcat prin raster, citind din colțul stânga-sus, numele unor oameni de la noi din țară, precum și... datele catalogate cronologic ale acestora (6,7), iar pe orizontal – noțiuni literare.

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

scurte...

Gheorghe Gurau

Boul și vițica (fabulă rondel)

Un bou cu vorbire peltică
Ce paște liniștit pe izlaz
Dă nas în nas și are necaz
Cu un taur ce vrea o vițică...

Acesta-i zise de la obraz
Mugind și cornu-și ridică
-Un bou cu vorbirea peltică?...
Și paște liniștit pe izlaz...

Boul simțind la o adică
Plăcerea vițicei în extaz
Nu vrea să renunțe la caz
Și-o vrea în cireadă amică...

Un bou cu vorbirea peltică!...

pagini
realizate de
Gheorghe
Gurau

fuga vocalelor

❶ completați vocalele lipsă pentru o dezlegare corectă

	N		S					S		S	T		R
F		S	T		V		T		T			R	
	D		R	M		T		R		M	S	C	
D		L					M		B		L		L
	M			R				B		S			
S		T		S		R	C		C		S	C	
	R		C		R					R	T		T
T		R		N				P			S		R
	T		R	C			P	T			T	R	C

sudoku

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

[illegible]

reconstituire

→	N				O	D		
		←	P					← G
Z								
→				M	←	→		B
N								
		←	→	D				← L
C								
→					I	N		
V								
		U	A					← F
→					T	H		
C								
		←	→					← V

Confuzii

319724685	385724619
452386971	426519783
786519423	971683452
261895347	764352198
974231856	518946327
835467192	239178546
543178269	192437865
627943518	853261974
198652734	647895231

vl *online* **Viata liberă**

scrieri... vechi!

...	↓	Ca la carte Lecție	↓	Meditativ Murdar	↓	Valoare Coloană	↓	Întrebare Teicil	↔	↓	↓	Vânturătoare Mic la bere	↓	Cuvânt în deschidere
↪		↓		↓		↓		↓		Mai tare ca fierul Lucrează pământul	↪	↓		Lena! ↓
Trecere peste Afaceriști cu bani	↪								Medii industriale Gură de foc	↪	↓			
↪								Puțin din timp A târăgâna	↪	↓				Act de achitare
Caia! Teșitel!	↪		Acute! Dau la rădăcină	↪		Mersul pe burtă Șef	↪	↓				Marin Preda Păcăliți	↪	↓
↪		Grămadă Loc de odihnă	↪ ↓			↓	Emblemă Taler	↪				↓	Șuviță de păr	
Viață pt. viață Chepeng	↪	↓		Nereușit Acar!	↪		↓			Lăsată în pace Cură!	↪		↓	
↪			↓		Coș de mână	↪				↓	Bărbat în casă	↪		
Are tot timpul	↪					Lipsită de stare	↪							

VINERI

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

21 MARTIE 2025

de văzut



MAROCCO

PRIMA TV. ora 22,30,
dramă, România, Cehia, 2021

❶ **Cu:** Șerban Pavlu, Crina
Semciuc, Ana Indricău,
Tudor Cucu-Dumitrescu

❷ **Titlu original:** Marocco
Cristi este într-o relație cu iubita
lui Maria, la câțiva ani după
mortea soției lui. Magda, fiica lui
adolescentă și iubitul ei, Iulian, sunt
voluntari la un spital de oncologie
pediatrică, unde merg o dată pe
lună pentru a-i anima pe copiii
bolnavi. Într-o zi, Magda îi oferă
unei fetițe bolnave lanțisorul primit
cadou de la tatăl ei. Când Cristi
refuză să o creadă pe Magda că,
într-adevăr, adolescenta a oferit
cadoul ei scump unui copil bolnav,
total se schimbă.

ÎNDRĂGOSTIȚI
PÂNĂ PESTE CAP

DIVA. ora 22,00, romantic,
SUA, 2024

❶ **Cu:** Rebecca Dalton, Olivier
Renaud, Alexandra Castillo
❷ **Titlu original:** Head Over
Heels

Visul lui Addison devine realitate
atunci când este angajată de
designerul de pantofi de lux,
Delaney Diaz, grație managerului
de marketing al acesteia. Dar
va reuși ea oare să ajungă la un
echilibru între viața profesională și
cea personală, luând în considerare
și o nouă poveste de dragoste?

tvr 1

07:00 Teleshopping
09:45 Teleshopping
10:00 Exclusiv în România (R)
11:00 Țară, țară, cine ești? (R)
12:00 Teleshopping
12:30 Parlamentul României
13:00 Oamenii și legea
13:55 Vorbește corect!
14:00 Teleshopping
14:55 Zi de zi cu părintele
Constantin Necula
15:00 Opre Roma
16:00 EURO polis
17:00 Dong Yi, concubina regelui
Coreea de Sud, Dramă
18:15 Gala MNLR
19:45 Sport
20:00 Teleshopping
20:55 Meteo
21:00 Gala Umorului
22:30 Vis sau realitate?
23:00 Vedeta familiei (R)
00:15 Vă doare capul? (R)
01:15 Proiectul carteluri (R)
02:40 Nocturne (R)
03:30 Teleshopping
04:15 Meteo (R)

hbo

07:40 Waiting for Dali
09:35 Vânătorii de fantome
SUA, Acțiune, Comedie, SF
11:35 Pe platourile de filmare
Garfield
SUA, Marea Britanie,
Animație, Aventuri
13:45 Rețeaua de socializare
SUA, Biografic, Comedie,
Dramă
15:45 Familia Munster
SUA, Comedie, Familie,
Fantastic, Horror, SF
17:35 Omul-Păianjen:
Niciun drum spre casă
SUA, Acțiune, Aventuri, SF
Cabana de la capătul lumii
SUA, Dramă, Horror, Mister
20:00 Lucy
Franța, Acțiune, SF, Thriller
23:15 The White Lotus
SUA, Comedie, Dramă
00:15 Din
SUA, Dramă, Horror, Mister
01:15 A fost odată în Mexic -
Desperado 2
SUA, Acțiune, Aventuri

kanal D

07:00 În căutarea adevărului (R)
08:00 Follow us
10:00 Casa iubirii
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Jocul cuvintelor
cu Dan Negru
Casa iubirii
16:30 Știrile Kanal D
19:00 Dragoste fără hotare
Turcia, Acțiune, Dramă
20:00 Dragoste fără hotare
Turcia, Acțiune, Dramă
23:00 Miracol în Celula 7



01:00 Știrile Kanal D (R)
02:00 Casa iubirii (R)
06:15 Apel la consilier (R)
06:45 Știrile Kanal D (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Batem palma?
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Românii au talent
23:30 Un jurnal pentru Jordan



SUA, Dramă
02:00 Las Fierbinți
România, Comedie
04:00 Vorbește lumea (R)
06:00 Lecții de viață (R)

tvr 2

07:00 Generația Fit
07:25 România... în bucate (R)
07:50 Puternici, împreună
09:00 Teleshcoala - Clasa a VIII-a
(R)
09:30 Teleshcoala (R)
10:30 Documentar 360° Geo
11:30 Pescar hoinar (R)
12:00 Teleshcoala
13:00 Cultura minorităților
13:30 Educația la putere (R)
14:30 Levintza prezintă (R)
15:00 Teleshcoala - Clasa a VIII-a
15:30 Teleshcoala
16:00 Magazin Deutsche Welle
16:30 România... în bucate
17:00 Parlez-vous francophonie?
(R)
18:00 Ora de știri
18:50 E vremea ta!
19:05 Comisarul Rex:
aventuri la Viena
Austria, Germania, Acțiune,
Crimă, Mister
20:00 Rivalii
22:00 Un trecut secret
SUA, Thriller

diva

07:00 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
08:00 Vrăjitoarea cea bună
SUA, Comedie, Dramă
10:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
12:00 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
14:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
16:00 Vrăjitoarea cea bună
SUA, Comedie, Dramă
18:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
20:00 Flori și speranțe
SUA, Dramă, Romantic
22:00 Îndrăgostiți până peste cap
SUA, Romantic
00:00 O americană în Austen
SUA, Comedie, Fantastic
02:00 Dragoste la Veneția
SUA, Canada, Bulgaria,
Comedie, Romantic
03:55 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
04:55 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa -
lubește românește



16:00 Observator
17:00 În direct cu România
19:00 Observator
21:00 Studio de meci
21:45 Fotbal: Romania vs Bosnia
și Herțegovina (preliminari
CM 2026)
23:45 Studio de meci
00:30 Chefi la cuțite (R)
03:00 Mangalița
România, Comedie
04:00 În direct cu România (R)
06:00 Observator

acasă

07:00 Flori însângerate (R)
08:00 Fie ce-o fi! (R)
09:00 Trei surori (R)
Romantic
10:00 Drumul către tine
11:00 Știrile Acasă Actualități
12:00 Inimă sălbatică
13:00 Îngerul răzbunării
15:00 Știrile Acasă Magazin
16:00 Fata cu ochi de onix
India, Romantic
17:00 Juana și miracolul vieții
19:00 Flori însângerate
21:00 Fie ce-o fi!
22:00 Trei surori



Romantic
23:00 Iubire și răzbunare
Turcia, Romantic
00:00 Inimă sălbatică (R)
01:00 Flori însângerate (R)

axn

07:00 NCIS: Los Angeles
SUA, Acțiune, Crimă, Dramă
07:55 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
09:50 CSI - Crime și investigații
SUA, Crimă, Dramă, Mister
11:40 NCIS: Los Angeles
SUA, Acțiune, Crimă, Dramă
13:30 CSI - Crime și investigații
SUA, Crimă, Dramă, Mister
15:20 Castle
SUA, Comedie, Crimă
16:10 Căpitanul de oase
SUA, Crimă, Dramă, Mister
17:10 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
19:05 CSI - Crime și investigații
SUA, Crimă, Dramă, Mister
21:00 Priest: Răzbunătorul
SUA, Acțiune, Horror,
Thriller
22:50 Inferno
SUA, Mister, Thriller
01:25 Castle
SUA, Comedie, Crimă
02:10 Castle
SUA, Comedie, Crimă

național

07:00 Albumul Național
08:30 Tradiții de la bunica
10:15 Don Matteo (R)
Italia, Comedie, Dramă,
Thriller
13:00 Știri Național TV
13:15 Specialiști în sănătate (R)
13:45 Vouă
14:00 Anupamaa (R)
India, Dramă
15:00 Suflete tradate (R)
India, Familie
16:00 Don Matteo
Italia, Comedie, Dramă,
Thriller
18:30 Știri Național TV
19:00 Anupamaa
India, Dramă
20:00 Suflete tradate
India, Familie
21:00 Goana după aur
SUA, Aventuri, Dramă,
Thriller
23:45 Capăt de drum (R)
SUA, Crimă, Dramă, Thriller
01:45 Albumul Național
03:45 Vouă

prima

07:00 Exclusiv VIP (R)
09:00 Alege rețeta națională (R)
13:00 Iubiri vinovate



Chile, Dramă, Romantic
14:00 Focus
16:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Sexy Harem Ada-Kaleh
SUA, Comedie
22:30 Marocco
România, Cehia, Dramă
00:30 Exclusiv VIP (R)
03:00 Alege rețeta națională (R)
04:30 Iubiri vinovate (R)
Chile, Dramă, Romantic

national geo

07:00 Doctor Pol
08:00 Oceanul pe uscat
09:00 Oceanul pe uscat
10:00 Comori pierdute ale Romei
11:00 Supraviețuitorul
12:00 Supraviețuitorul
13:00 Patrula câinilor
13:30 Patrula câinilor
14:00 Traficanți pe aeroport
15:00 Dezastre în aer
16:00 Salvatori pe drumuri
înghețate
17:00 Greșeli teribile în inginerie
18:00 Dezastre descifrate
19:00 Doctor Pol
20:00 Dezastre descifrate
21:00 Terra la radiografie
22:00 Illegal cu Mariana van Zeller
23:00 Traficanți pe aeroport
00:00 Dezastre în aer
01:00 Climă virală
02:00 Clipe de coșmar
03:00 S.O.S. Mașini clasice
04:00 Vedete în sălbăcie,
cu Bear Grylls
05:00 Insula fără legi
06:00 Fabrica de mâncare

22 MARTIE 2025

SÂMBĂȚĂ

tvr 1

07:00 Eu pot!
07:30 Vreau să fiu sănătos
08:00 Weekend matinal
10:00 În grădina Danei
10:30 Campanie TVR
13:00 Ora regelui
14:00 Telejurnal
14:30 Breaking fake news
15:30 Copiii spun
16:00 Care pe care
16:55 Zi de zi cu părintele Constantin Necula
17:00 Dincolo de alb și negru
18:00 Țară, țară, cine ești?
18:55 Teleenciclopedia
19:45 Sport
20:00 Telejurnal
20:55 Meteo
21:00 Promisiunea
Australia, Turcia, SUA, Dramă, Război
23:10 Profesioniștii...
cu Eugenia Vodă
00:10 Copiii spun (R)
00:40 Gala MNLR (R)
02:10 Profesioniștii...
cu Eugenia Vodă (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:00 I Like IT
10:30 Superspeed
11:00 Dr. Dolittle 4
SUA, Comedie
12:45 Batem palma? (R)
13:45 Grădinița lui Bunicu'
15:45 Românii au talent (R)
19:00 Știrile Pro Tv
20:00 Jurassic World: Dominația

SUA, Acțiune, Aventuri, SF, Thriller
22:30 Și mai greu de ucis
SUA, Acțiune, Crimă, Thriller
00:30 Tătuțu' (R)
România, Crimă, Dramă
01:30 Las Fierbinți
România, Comedie
02:30 Detectiv fără voie (R)
SUA, Germania, Acțiune

antena 1

09:00 Ana, mi-ai fost scrisă în ADN (R)
România, Dramă
12:00 Medicoool
13:00 Observator
14:30 Hello Chef
15:30 Chefi la cuțite (R)
19:00 Observator
20:00 Te cunosc de undeva
00:00 Revoltă după gratii

SUA, Acțiune
02:00 Observator (R)
03:00 Medicoool (R)
04:00 Povești de familie
06:00 Observator

național

07:00 Baronii
România, Comedie
08:15 Albumul Național
10:15 Tradiții de la bunica
12:00 Stan și Bran - momente de excepție
12:30 Specialiști în sănătate
12:55 Teleshopping
13:15 Tradiții de la bunica
14:30 Anupamaa (R)
India, Dramă
16:30 Elliot: O poveste de Crăciun
Canada, Animație, Familie
18:30 Știri Național TV
19:00 Anupamaa
India, Dramă
20:00 Iubire interzisă
21:45 Traficantul de arme (R)
Franța, SUA, Crimă, Dramă, Thriller
00:15 Fosta mea iubire
02:00 Albumul Național
04:00 Baronii
România, Comedie
05:00 Știri Național TV (R)

de văzut



ȘI MAI GREU DE UCIS

PRO TV. ora 22,30, acțiune, crimă, thriller, 2013, SUA

► **Cu:** Bruce Willis, Jai Courtney
► **Titlu original:** A Good Day to Die Hard
Încă de la primul Die Hard, în 1988, John McClane s-a aflat în locul nepotrivit la timpul nepotrivit, cu abilitățile și atitudinea ce l-au făcut de neînfrânt, devenind astfel inamicul numărul 1 al teroriștilor din toată lumea. De această dată, McClane se confruntă cu cea mai mare provocare de până acum, una cu ramificații în toată lumea, căci fiul său înstrăinat, Jack, este prins în ițele unei complicate povești în care este implicat și un mafiot rus, tată și fiu făcând din acest punct tot posibilul pentru a-și proteja unul-altuia viețile și de a elimina pericolul ce amenință însăși democrația.

hbo

08:15 Ea este iubirea
Marea Britanie, Comedie, Dramă, Romantic
09:35 Stăpânul Inelelor: Războiul Rohirrimilor
SUA, Marea Britanie, Acțiune, Animație
11:55 În derivă
România, Dramă
14:15 Nasty
România, Documentar
16:05 Zona de interes
SUA, Marea Britanie, Polonia, Dramă, Istoric
17:50 Emma.
Marea Britanie, Comedie
20:00 The Storied Life of A.J. Fikry
SUA, Comedie, Dramă
21:50 Stăpânul Inelelor: Războiul Rohirrimilor
SUA, Marea Britanie, Acțiune, Animație
00:05 Fără zgomot!
SUA, Dramă, Horror, Thriller

tvr 2

07:30 România... în bucate (R)
08:00 Opera comică pentru copii
09:00 Generația Fit
09:30 Fără prejudecăți
10:00 Mic dejun cu un campion
11:00 Zice el, Aricitotel
12:00 Telejurnal TVR 2
12:30 Cum vă merge? (R)
13:00 Invitație la o crimă
SUA, Mister, Thriller
15:00 Rivalii (R)
17:00 Levintza prezintă
17:30 Luca Montersino: secrete din rețete
18:00 Ora de știri
18:55 E vremea ta!
19:05 Comisarul Rex: aventuri la Viena
Austria, Germania, Acțiune, Crimă, Mister
20:00 Drag de România mea!
22:00 Comisarul Ricciardi
Italia, Crimă, Dramă
00:00 Comisarul Rex: aventuri la Viena (R)
Austria, Acțiune, Crimă

acasă

07:00 Mama vitregă – iubirea schimbă tot (R)
08:00 Lecții de viață (R)
09:00 Bazarul de Acasă
10:00 Nuntă, chiar și așa (R)
12:00 Sunt a nimănui
15:00 Mama vitregă – iubirea schimbă tot
17:00 Lecții de viață
18:00 Mama
Turcia, Dramă
20:00 State de Romania - Student la Sorbona
România, Comedie
21:00 Înapoi la dragoste
23:00 Iubire și răzbunare

Turcia, Romantic
00:00 State de România (R)
România, Comedie
01:00 Bazarul de Acasă (R)
02:00 Mama (R)

prima

07:00 Exclusiv VIP (R)
09:00 Poezie și delicatețiuri (R)
11:00 Sănătate cu stil
11:30 Connect
12:00 Insider politic
14:00 Life & Style cu Maria Andrei
14:30 Frumoasa curtezană Hwang Jin Yi
Coreea de Sud, Dramă
16:00 Schimb de mame
18:00 Focus 18
19:00 Focus
19:30 Magazin UEFA
20:00 Schimb de mame
22:00 Mythica: stăpânul coroanei
SUA, Acțiune, Aventuri, Fantastic
00:00 Sexy Harem Ada-Kaleh (R)
SUA, Comedie
02:30 Schimb de mame (R)
04:30 Frumoasa curtezană Hwang Jin Yi (R)
Coreea de Sud, Dramă
06:00 Focus (R)

kanal D

07:00 Știrile Kanal D (R)
07:15 40 de întrebări cu Denise Rîfai (R)
09:45 Sport, dietă și o vedetă
10:15 Asta-i România! (R)
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
14:45 ROventura
16:00 Casa iubirii
18:00 Știrile Kanal D
19:00 Casa iubirii
21:00 O nouă șansă
23:00 Efectul Lazarus



SUA, Thriller
01:00 Miracol în Celula 7 (R)
Dramă
03:30 Casa iubirii (R)

diva

08:00 Vrăjitoarea cea bună
SUA, Comedie, Dramă
09:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă
19:00 Drumul spre casă
SUA, Dramă
20:00 Visul lui Juniper
SUA, Comedie, Romantic
22:00 O americană în Austen
SUA, Comedie, Fantastic, Romantic
00:00 Potrivirea perfectă

Australia, Romantic
01:55 Îndrăgostiți până peste cap
SUA, Romantic
03:55 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
04:55 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă

axn

07:15 Leo Mattei – Brigada pentru minori
Franța, Crimă, Dramă, Familie
09:50 Câinele... sau viața!

SUA, Acțiune, Comedie
11:50 Cititorii de oase
SUA, Crimă, Dramă
16:25 Castle
SUA, Comedie, Crimă
21:00 Terminator - Salvarea
SUA, Germania, Marea Britanie, Acțiune, Aventuri, SF, Thriller
23:20 Raport special
SUA, Aventuri, SF
02:15 Demon pe două roți
SUA, Acțiune, Fantastic, Thriller

national geo

07:00 Climă virală
08:00 Climă virală
09:00 Climă virală
10:00 Inginerie de excepție
11:00 Big Data
12:00 Cum se pierde un război
13:00 Războiul rece
14:00 Gulag
15:00 Gulag
16:00 Gulag
17:00 Alaska
18:00 Oscilații meteorologice
19:00 Salvatori pe drumuri înghețate
20:00 Pirații
21:00 Vikingii
22:00 11 septembrie
23:00 11 septembrie
00:00 Illegal cu Mariana van Zeller
01:00 Securitatea aeroportului
02:00 Ultima bătălie a lui Hitler
03:00 Ultima bătălie a lui Hitler
04:00 Viața sub zero grade
05:00 Vedete în sălbăcie, cu Bear Grylls
06:00 Gordon Ramsay



VISUL LUI JUNIPER

DIVA. ora 20,00, comedie, romantic, 2024, SUA

► **Cu:** Autumn Reeser, Aaron O'Connell, Mila Jones, Kirsten Robek, Bernie Yao, Stellina Rusich
► **Titlu original:** Junebug
Juniper, un editor de cărți care împlinește 40 de ani, se reconectează în mod magic cu o versiune de opt ani a sa, care îi pune la îndoială alegerile de viață, inclusiv visul de a-și scrie propriile povești.

DUMINICĂ

23 MARTIE 2025

de văzut

S.O.S.:
ATERIZARE
FORTĂTĂ**PRO TV.** ora 20,00, acțiune,
thriller, 2023, Marea Britanie, SUA● **Cu:** Gerard Butler, Mike Colter
● **Titlu original:** Plane

Pilotul Brodie Torrance își salvează pasagerii de la o lovitură de fulger, făcând o aterizare riscantă pe o insulă sfâșiată de război - doar pentru a descoperi că supraviețuirea aterizării a fost doar începutul. Când majoritatea pasagerilor sunt luați ostatic de rebeli periculoși, singura persoană pe care Torrance se poate baza pentru ajutor este Louis Gaspere, un criminal transportat de FBI. Pentru a salva pasagerii, Torrance va avea nevoie de ajutorul lui Gaspere și află că el îi poate oferi mai mult decât pare la prima vedere.

IANCU JIANU,
ZAPCIUL**PRIMA TV.** ora 22,00,
acțiune, dramă, istoric, 1980,
România● **Cu:** Adrian Pintea,
Draga Olteanu Matei
● **Titlu original:** Iancu Jianul,
zăpaciul

Fiul de boier Iancu slujește cinstit domnia ca zăpaci, în vreme ce Tudor așteaptă doar un semn ca să ridice Oltenia. Când haiducul Mereanu fură caravanele cu aur ale lui Caragea, asprul și neîndurătorul Iancu se îngrijeste ca nimeni să nu încalce legea. Curând însă înțelege că aceasta e făcută să pună jувățul de găul bietului sărac și simțul datoriei face loc cultului legii.

tvr 1

07:00 Universul credinței
08:30 Bucuria credinței
09:00 Pro patria
10:00 M.A.I. aproape de tine
10:30 Viața satului
13:00 Tezaur folcloric
14:00 Telegurnal
14:30 Gala Umorului (R)
16:00 Care pe care
16:55 Zi de zi cu părintele
Constantin Necula
17:00 Exclusiv în România
18:00 Izolați în România
18:30 Vedeta familiei
19:45 Sport
20:00 Telegurnal
20:55 Meteo
21:00 Popasuri muzicale
cu Junii Sibiului
23:30 Garantat 100%
00:30 Promisiunea (R)
*Australia, Turcia, SUA,
Dramă, Război*
02:35 Care pe care (R)
03:20 Garantat 100% (R)
04:10 Telegurnal (R)
04:55 Exclusiv în România (R)

hbo

07:35 Rango
*SUA, Acțiune, Animație,
Aventuri*
09:25 Marcel, cochilia încălțată
*SUA, Animație,
Comedie, Dramă,
Familie, Fantastic*
10:55 Văduva Clicquot
SUA, Dramă
12:25 În derivă
România, Dramă
14:55 Scrisori scandaloase
*Marea Britanie, Franța,
Comedie, Istoric, Mister*
16:35 Taximetristi
România, Comedie
18:10 Țara lui Dumnezeu
SUA, Thriller
20:00 Saltburn
*SUA, Comedie, Dramă,
Thriller*
22:10 The Apprentice:
Povestea originii lui Trump
*Canada, SUA, Danemarca,
Irlanda, Biografic, Dramă*
00:15 Cel iertat
Marea Britanie, Dramă

kanal D

07:00 Știrile Kanal D (R)
07:30 Sport, dietă și o vedetă
08:00 Pastila de răs
08:30 În căutarea adevărului (R)
10:30 Apel la consilier
11:00 ROventura (R)
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
14:30 Asta-i România!
16:00 Casa iubirii
18:00 Știrile Kanal D
19:00 Casa iubirii
21:00 Roata norocului
23:00 40 de întrebări



01:15 Efectul Lazarus (R)
SUA, Thriller
03:30 Casa iubirii (R)
06:00 Știrile Kanal D (R)
06:30 În căutarea adevărului (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:00 Doctor de bine
10:30 Umami: al 5-lea gust
11:00 Prietenul meu dinozaur 2
SUA, Aventuri, Familie
13:00 Apropo Tv
14:00 Aquamarine
SUA, Comedie, Familie
16:00 Săriți de pe fix! (R)
18:00 România, te iubesc!
19:00 Știrile Pro Tv
20:00 S.O.S.: Aterizare forțată
*Marea Britanie, SUA,
Acțiune, Thriller*
22:00 Assassin's Creed:
Codul Asasinului
*SUA, Marea Britanie,
Franța, Acțiune, Aventuri,
Istoric, SF*
00:15 Apropo Tv (R)
01:15 Detectiv Knight:
Fără scrupule
SUA, Acțiune, Thriller
03:00 Aquamarine (R)
SUA, Comedie, Familie
05:00 Batem palma? (R)
06:00 Știrile Pro Tv

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 Telegurnal TVR 2
12:30 Cap compas
13:00 Teatru TV
14:20 Luca Montersino:
secrete din rețete
15:00 Drag de România mea! (R)
17:00 D'ale lu' Mitică
18:00 Ora de știri
18:55 E vremea ta!
19:05 Comisarul Rex:
aventuri la Viena
*Austria, Germania, Acțiune,
Crimă, Mister*
20:05 Căutătorul de vânt
România, Dramă
22:00 Invitație la o crimă (R)
SUA, Mister, Thriller
00:00 Comisarul Rex: aventuri la
Viena (R)
*Austria, Germania, Acțiune,
Crimă, Mister*

diva

08:15 Potrivirea perfectă
Australia, Romantic
10:10 Pactul dragostei
*Australia, Comedie,
Romantic*
12:10 Brățara binecuvântărilor
*SUA, Dramă, Familie,
Romantic*
14:00 Visul lui Juniper
SUA, Comedie, Romantic
16:00 O americancă în Austen
*SUA, Comedie, Fantastic,
Romantic*
18:00 Îndrăgostiți până peste cap
SUA, Romantic
20:00 Arbore genealogic
*SUA, Comedie, Dramă,
Familie, Romantic*
22:00 Potrivirea perfectă
Australia, Romantic
23:55 Visul lui Juniper
SUA, Comedie, Romantic
01:55 Meurtres à...
Franța, Mister
04:05 Pompierii din Chicago
*SUA, Acțiune,
Dramă*

antena 1

09:00 Neatza de weekend
13:00 Observator
15:00 Te cunosc de undeva (R)
19:00 Observator
20:00 X-Factor
23:30 Prometheus

*SUA, Acțiune, Horror, SF*

02:00 Revoltă după gratii (R)
SUA, Acțiune
04:00 Povești de familie
06:00 Observator

acasă

07:00 Mama vitregă –
iubirea schimbă tot (R)
08:00 Lecții de viață (R)
09:00 Știi de Acasă
10:00 Înapoi la dragoste (R)
12:00 Sunt a nimănui
13:00 Secretul meu
15:00 Mama vitregă –
iubirea schimbă tot
17:00 Lecții de viață
18:00 Mama

*Turcia, Dramă*

20:00 State de România
România, Comedie
21:00 Știrea zilei: te iubesc!
23:00 Iubire și răzbunare
Turcia, Romantic
00:00 State de România (R)
România, Comedie
01:00 Știi de Acasă (R)
02:00 Mama (R)

axn

07:15 Leo Mattei –
Brigada pentru minori
*Franța, Crimă, Dramă,
Familie*
08:30 Marea provocare:
Le Mans '66
*SUA, Acțiune,
Biografic, Dramă,
Sport*
11:45 Castle
SUA, Comedie, Crimă
16:15 Căpitanii de oase
*SUA, Crimă, Dramă,
Mister*
21:00 Total Recall.
Memorie programată
*SUA, Canada, Acțiune,
Aventuri, SF, Thriller*
23:25 Terminator - Salvarea
*SUA, Germania, Marea
Britanie, Acțiune, Aventuri,
SF, Thriller*
01:45 Judecătorul
SUA, Acțiune, SF
03:15 NCIS: Hawaii
*SUA, Acțiune, Crimă,
Mister*

național

07:00 Albumul Național
08:45 Teleshopping
09:00 Vouă
09:15 Tradiții de la bunica
11:00 Elliot:
O poveste de Crăciun (R)
Canada, Animație, Familie
13:00 Start Show
16:00 Stan și Bran -
momente de excepție
16:45 Iubire interzisă (R)
18:30 Știri Național TV
19:00 Anupamaa
India, Dramă
20:00 Regele Singh
India, Acțiune, Comedie
23:00 Goana după aur (R)
*SUA, Aventuri, Dramă,
Thriller*
01:45 Start Show (R)
04:45 Vouă
05:00 Știri Național TV (R)
05:30 Baronii
România, Comedie
06:00 Vouă
06:45 Baronii
România, Comedie

prima

07:00 Sănătate cu stil (R)
07:30 Connect (R)
08:00 Insider politic (R)
12:00 Iancu Jianul, zăpaciul
*România, Acțiune, Dramă,
Istoric*
14:00 Poezie și delicatețuri (R)
16:00 Cronica cărcotașilor (R)
18:00 Focus 18
19:00 Secretele președintelui
România, Comedie
20:00 Schimb de mame
22:00 Iancu Jianul, zăpaciul (R)
*România, Acțiune, Dramă,
Istoric*
00:00 Mythica: stăpânul coroanei

(R)
*SUA, Acțiune, Aventuri,
Fantastic*
02:00 Poezie și delicatețuri (R)
04:00 Alege rețeta națională (R)

national geo

07:00 Alaska
08:00 Alaska
09:00 Aeroportul Internațional
Dubai
10:00 Spania
11:00 Garda de coastă din
Caraibe
12:00 Traficanți pe aeroport
13:00 Traficanți pe aeroport
14:00 Traficanți
15:00 Securitatea aeroportului
16:00 Salvatori
pe drumuri înghețate
17:00 Insule misterioase
18:00 Dezastre în aer
19:00 Accident aviatic
20:00 Lumea pâinii
21:00 Antoni Porowski
22:00 Endurance
00:00 Roma
01:00 Regatul mumiiilor
02:00 Ultima bătălie a lui Hitler
03:00 Ultima bătălie a lui Hitler
04:00 Istoria:
Momente interesante
05:00 Istoria meșteșugurilor
05:30 Istoria meșteșugurilor

24 MARTIE 2025

LUNI

tvr 1

07:00 Teleshopping
09:45 Teleshopping
10:00 Agrostrategia
11:00 Teleenciclopedia (R)
12:00 Teleshopping
12:30 Tribuna partidelor parlamentare
13:00 Oamenii și legea
13:55 Vorbește corect!
14:00 Teleshopping
14:55 Zi de zi cu părintele Constantin Necula
15:00 Maghiara de pe unu
16:00 Maghiara de pe unu
17:00 Dong Yi, concubina regelui Coreea de Sud, Dramă
18:15 Punctul critic
19:45 Sport
20:00 Teleshopping
20:55 Meteo
21:00 Femeia invizibilă Marea Britanie, Dramă
23:10 Nocturne
00:10 Punctul critic (R)
01:40 Femeia invizibilă (R) Marea Britanie, Dramă

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 Batem palma?
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Tătuțu'

21:30 România, Crimă, Dramă
O nuntă explozivă
SUA, Acțiune, Comedie, Romantic, Dragoste
23:30 Survivor România
01:30 Știrile Pro Tv
02:00 Lecții de viață (R)
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Batem palma? (R)
06:00 Știrile Pro Tv

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani

12:00 Observator
14:00 Mireasa - lubește românește
16:00 Observator
17:00 În direct cu România
19:00 Observator
20:30 Chefi la cuțite
00:00 Observator
00:45 Prometheus (R)
SUA, Acțiune, Horror, SF
03:30 În puii mei
04:00 În direct cu România (R)
06:00 Observator

național

07:00 Baronii
România, Comedie
07:15 Regele Singh (R)
India, Acțiune, Comedie
10:15 Don Matteo (R)
Italia, Comedie, Dramă
13:00 Știri Național TV
13:15 Baronii
România, Comedie
13:45 Vouă
14:00 Anupamaa (R)
India, Dramă
15:00 Suflete trădate (R)
India, Familie
16:00 Don Matteo
Italia, Comedie, Dramă, Thriller
18:30 Știri Național TV
19:00 Anupamaa
India, Dramă
20:00 Dragoste dulce-amară
India, Dramă
21:00 Vinovat și victimă
SUA, Dramă, Mister
23:15 Iubire interzisă
01:00 Poama acră
03:00 Albumul Național

de văzut



O NUNTĂ
EXPLOZIVĂ

PRO TV. ora 21,30, acțiune, comedie, romantic, dragoste, 2022, SUA

► **Cu:** Jennifer Lopez, Josh Duhamel, D'Arcy Carden, Jennifer Coolidge
► **Titlu original:** Shotgun Wedding

Darcy și Tom își adună familiile iubite, dar foarte obișnuite, pentru nuntă, exact când cuplul începe să se răcească. Și dacă asta nu a fost suficient ca să fie o amenințare pentru sărbătoare, deodată viețile tuturor sunt în pericol atunci când toți participanții la petrecere sunt luați ostatici. „Până când moartea ne va despartii” capătă un sens cu totul nou în această aventură hilară, alimentată de adrenalină, în timp ce Darcy și Tom trebuie să îi salveze pe cei dragi, dacă nu se ucid mai întâi.

hbo

09:15 Țara lui Dumnezeu
SUA, Thriller
11:05 Aventurile lui Tintin: Secretul Licornului
SUA, Acțiune, Animație
12:50 De neînvinși
SUA, Biografic, Dramă, Război, Sport
15:05 Liga dreptății: Criză pe Pământuri infinite, partea a II-a
SUA, Acțiune, Animație
16:40 Răzbunare
SUA, Comedie, Mister, Thriller
18:25 Marea escapadă
Marea Britanie, Suedia, Dramă
20:00 The White Lotus
SUA, Comedie, Dramă
21:00 Familia Gemstone
SUA, Comedie
21:35 Între temple
SUA, Comedie
23:30 Bun venit în Zombieland
SUA, Acțiune, Aventuri, Comedie, Horror

tvr 2

07:50 Zice el, Aricitotel (R)
09:00 Teleshcoala - Clasa a VIII-a (R)
09:30 Teleshcoala (R)
10:30 Documentar 360° Geo
11:30 Levintza prezintă (R)
12:00 Teleshcoala
13:00 Cultura minorităților
13:30 Istorii de bun gust (R)
14:25 Luca Montersino: secrete din rețete
14:41 Luca Montersino: secrete din rețete
15:00 Teleshcoala - Clasa a VIII-a
15:30 Teleshcoala
16:00 Magazin Deutsche Welle
16:30 România... în bucate
17:00 Cursa prin istorie la Crit
18:00 Ora de știri
18:50 E vremea ta!
19:05 Comisarul Rex: aventuri la Viena
Austria, Germania, Acțiune, Crimă, Mister
20:05 Puternici, împreună (R)
21:05 Rețeaua de idoli
22:05 Educația la putere

acasă

07:00 Flori însângerate (R)
08:00 Fie ce-o fi! (R)
09:00 Trei surori (R)

Romantic
10:00 Drumul către tine
11:00 Știrile Acasă Actualități
12:00 Inimă sălbatică
13:00 Îngerul răzbunării
15:00 Știrile Acasă Magazin
16:00 Fata cu ochi de onix
India, Romantic
17:00 Juana și miracolul vieții
19:00 Flori însângerate
21:00 Fie ce-o fi!
22:00 Trei surori
Romantic
23:00 Iubire și răzbunare
Turcia, Romantic
00:00 Inimă sălbatică (R)
01:00 Flori însângerate (R)
03:00 Familia

prima

07:00 Exclusiv VIP (R)
09:00 Pruncul, petrolul și ardelenii

România, Aventuri, Comedie
13:10 Iubiri vinovate
Chile, Dramă, Romantic
14:00 Focus
16:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:00 Primăvara bobocilor
România, Comedie
21:00 Studio UEFA
21:45 Fotbal UEFA: San Marino - România
23:30 Studio UEFA
01:00 Exclusiv VIP (R)
03:00 Primăvara bobocilor (R)
România, Comedie
05:00 Iubiri vinovate (R)

kanal D

07:00 În căutarea adevărului (R)
08:00 Follow us
10:00 Casa iubirii
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Jocul cuvintelor cu Dan Negru
16:30 Casa iubirii
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Dragoste fără hotare
Turcia, Acțiune, Dramă
23:00 Jocul cuvintelor cu Dan Negru
00:30 Ramo

Turcia, Acțiune, Dramă
02:00 Casa iubirii (R)
05:45 Știrile Kanal D (R)
06:15 În căutarea adevărului (R)

diva

07:00 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
08:00 Vrăjitoarea cea bună
SUA, Comedie, Dramă
10:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
12:00 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
14:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
16:00 Vrăjitoarea cea bună
SUA, Comedie, Dramă
18:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă
20:00 Drumul spre casă
SUA, Dramă
21:00 Dragoste în floare
Australia, Comedie, Romantic
22:55 Îndrăgostiți până peste cap
SUA, Romantic
00:55 Meurtres à...
Franța, Mister
03:05 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă

axn

09:50 CSI - Crime și investigații
SUA, Crimă, Dramă
11:45 NCIS: Los Angeles
SUA, Acțiune, Crimă
13:30 CSI - Crime și investigații
SUA, Crimă, Dramă
15:25 Castle
SUA, Comedie, Crimă
16:20 Cititorii de oase
SUA, Crimă, Dramă
17:15 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
18:05 Detectivi particulari
Canada, Comedie, Crimă
19:05 CSI - Crime și investigații
SUA, Crimă, Dramă
20:00 CSI - Crime și investigații
SUA, Crimă, Dramă
21:00 FBI: Biroul Federal de Investigații
SUA, Acțiune, Crimă
21:55 FBI: Most Wanted
SUA, Acțiune, Crimă
22:50 CSI - Crime și investigații
SUA, Crimă, Dramă
23:50 Castle
SUA, Comedie, Crimă

national geo

07:00 Doctor Pol
08:00 Oceanul pe uscat
09:00 Oceanul pe uscat
10:00 Comori pierdute ale Romei
11:00 Supraviețuitorul
12:00 Supraviețuitorul
13:00 Patrula câinilor
13:30 Patrula câinilor
14:00 Traficanți pe aeroport
15:00 Dezastre în aer
16:00 Salvatori pe drumuri înghețate
Greșeli teribile în inginerie
17:00 Dezastre descifrate
18:00 Doctor Pol
19:00 Vikingii
20:00 Epave de război
21:00 Al Doilea Război Mondial
22:00 Bob Ballard
23:00 Dezastre în aer
00:00 Climă virală
01:00 Insule misterioase
02:00 S.O.S. Mașini clasice
03:00 Vedete în sălbăcie, cu Bear Grylls
04:00 Insula fără legi
05:00



PRIMĂVARA
BOBOCILOR

PRIMA TV. ora 19,00, comedie, 1985, România

► **Cu:** Tamara Buciuceanu, Dem Rădulescu
► **Titlu original:** Primăvara bobocilor
Ionuț, student în ultimul an al Facultății de Agronomie din București, se întoarce în satul natal unde dorește să facă practică și să aplice cunoștințele acumulate. El intră, însă, în conflict cu Varvara, mama sa, care este președintă de C.A.P. și are concepții mai învechite despre practicarea agriculturii. Înfruntarea dintre cei doi declanșează situații comice.

MARTI

25 MARTIE 2025

de văzut



FIRUL FANTOMĂ

HBO 3. ora 22,05, dramă, romantic, dragoste, 2018, SUA.

- ❶ **Cu:** Vicky Krieps, Daniel Day-Lewis, Lesley Manville, Sue Clark, Joan Brown
❷ **Titlu original:** Phantom Thread

Furul fantomă este povestea celebrului designer Reynolds Woodcock, și a surorii sale, Cyril, care domină lumea modei britanice, îmbrăcând familia regală, staruri de cinema, moștenitoare bogate, aristocrate, debutante și doamne din lumea bună în stilul distinct al casei de modă Woodcock. Prin viața lui Reynolds Woodcock, burlac convins, se perindă femeii care îi aduc inspirație și îi oferă companie, asta, până în ziua când acesta o cunoaște pe Alma, o femeie tânără și cu o voință puternică. Alma devine rapid o prezență constantă în viața lui, ca iubită și muză artistică.



BETTY ARE GHINION ÎN DRAGOSTE

DIVA. ora 20,00, comedie, romantic, 2024, SUA

- ❶ **Cu:** Laci J Mailey, Marco Grazzini
❷ **Titlu original:** Betty's Bad Luck in Love

Betty a fost blestemată din tinerețe să eșueze în dragoste, iar toate relațiile ei s-au încheiat dezastruos. Dar când îl întâlnește pe Alex, este tentată să mai încerce o dată. Poate dragostea adevărată să învingă un blestem?

tvr 1

- 07:00** Telegenital matinal
10:00 Agrostrategia
11:00 Eu pot! (R)
11:30 Vreau să fiu sănătos (R)
12:30 Tribuna partidelor parlamentare
13:00 Oamenii și legea
13:55 Vorbește corect!
14:00 Telegenital
14:55 Zi de zi cu părintele Constantin Necula
15:00 Maghiara de pe unu
16:00 Maghiara de pe unu
17:00 Dong Yi, concubina regelui Coreea de Sud, Dramă
18:15 Punctul critic
19:45 Sport
20:00 Telegenital
20:55 Meteo
21:00 În genunchi mă întorc la tine
Italia, Comedie, Muzical
23:20 Breaking fake news (R)
00:20 Punctul critic (R)
01:50 În genunchi mă întorc la tine (R)
Italia, Comedie, Muzical

hbo

- 09:05** Mereu la curent
Franța, Belgia, Dramă
10:25 Patrula cătelușilor: Filmul
SUA, Canada, Animație
11:50 Știrile săptămânii cu John Oliver
SUA, Comedie, Talk show
12:30 Homarul
Marea Britanie, Franța, Comedie, Romantic, SF
14:25 Top Gun
SUA, Acțiune, Dramă, Romantic, Dragoste
16:10 Top Gun: Maverick
SUA, Hong Kong, Acțiune
18:15 Beetlejuice Beetlejuice
SUA, Comedie, Fantastic
20:00 Eroi și ticăloși
Marea Britanie, Acțiune, Dramă, Război, Thriller
21:00 C.B. Strike
Crimă, Dramă, Mister
22:05 Furul fantomă
SUA, Dramă, Romantic
00:15 Blestemul
Canada, SUA, Horror, Mister

kanal D

- 07:00** În căutarea adevărului (R)
08:00 Follow us
10:00 Casa iubirii
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Jocul cuvintelor cu Dan Negru
16:30 Casa iubirii
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Dragoste fără hotare



- Turcia, Acțiune, Dramă*
23:00 Jocul cuvintelor cu Dan Negru
00:30 Ramo
Turcia, Acțiune, Dramă
02:00 Casa iubirii (R)
05:45 Știrile Kanal D (R)
06:15 În căutarea adevărului (R)

pro tv

- 07:00** Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Batem palma?
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Las Fierbinți
România, Comedie
21:30 Parteneri neobișnuiți
SUA, Acțiune, Thriller
23:30 Survivor România
01:30 Știrile Pro Tv
02:00 Lecții de viață (R)
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Batem palma? (R)
06:00 Știrile Pro Tv



tvr 2

- 07:00** Generația Fit
07:25 România... în bucate (R)
07:50 Puternici, împreună
09:00 Telescoala - Clasa a VIII-a (R)
09:30 Telescoala (R)
10:30 Documentar 360° Geo
11:30 Natură și aventură (R)
12:00 Telegenital TVR 2
13:00 Cultura minorităților
13:30 Educația la putere (R)
14:30 Luca Montersino: secrete din rețete (R)
15:00 Telescoala - Clasa a VIII-a
15:30 Telescoala
16:00 Magazin Deutsche Welle
16:30 România... în bucate
17:00 Cursa prin istorie
18:00 Ora de știri
18:50 E vremea ta!
19:05 Comisarul Rex: aventuri la Viena
Austria, Germania, Acțiune, Crimă, Mister
20:05 Puternici, împreună (R)
21:05 Destine ca-n filme
22:05 Educația la putere

diva

- 07:00** Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
08:00 Vrăjitoarea cea bună
SUA, Comedie, Dramă
10:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă
12:00 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
14:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
16:00 Vrăjitoarea cea bună
SUA, Comedie, Dramă
18:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
20:00 Betty are ghinion în dragoste
SUA, Comedie, Romantic
22:00 Brățara binecuvântărilor
SUA, Dramă, Familie, Romantic
23:55 Pactul dragostei
Australia, Comedie, Romantic
01:55 Crime la Lille
Franța, Crimă, Dramă
04:00 Pompierii din Chicago
SUA, Acțiune, Dramă

antena 1

- 08:00** Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa - lubește românește
16:00 Observator
17:00 În direct cu România
19:00 Observator
20:30 Chefi la cuțite
00:00 Observator
00:45 Ana, mi-ai fost scrisă în ADN (R)
România, Dramă
03:30 În puii mei
04:00 În direct cu România (R)
06:00 Observator



acasă

- 07:00** Flori însângerate (R)
08:00 Fie ce-o fi! (R)
09:00 Trei surori (R)
Romantic
10:00 Drumul către tine
11:00 Știrile Acasă Actualități
12:00 Inimă sălbatică
13:00 Îngerul răzbunării
15:00 Știrile Acasă Magazin
16:00 Fata cu ochi de onix
India, Romantic
17:00 Juana și miracolul vieții
19:00 Flori însângerate
21:00 Fie ce-o fi!
22:00 Trei surori
Romantic
23:00 Iubire și răzbunare
Turcia, Romantic
00:00 Inimă sălbatică (R)



național

- 07:00** Albumul Național
08:30 Tradiții de la bunica
10:15 Don Matteo (R)
Italia, Comedie, Dramă, Thriller
13:00 Știri Național TV
13:15 Baronii
România, Comedie
13:45 Vouă
14:00 Anupamaa (R)
India, Dramă
15:00 Dragoste dulce-amară (R)
India, Dramă
16:00 Don Matteo
Italia, Comedie, Dramă, Thriller
18:30 Știri Național TV
19:00 Anupamaa
India, Dramă
20:00 Dragoste dulce-amară
India, Dramă
21:00 Iubire interzisă
22:45 Vinovat și victimă (R)
SUA, Dramă, Mister
01:00 Fosta mea iubire (R)
02:45 Albumul Național
04:45 Vouă

prima

- 07:00** Exclusiv VIP (R)
09:00 Cronică cărcotașilor (R)
13:10 Iubiri vinovate
Chile, Dramă, Romantic
14:00 Focus
16:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Puterea Celor Puțini
SUA, Acțiune, Crimă, Dramă
22:00 Focus
23:30 Exclusiv VIP (R)
01:30 Puterea Celor Puțini (R)
SUA, Acțiune, Crimă, Dramă
03:30 Iubiri secrete (R)
România, Dragoste
04:30 Iubiri vinovate (R)
Chile, Dramă, Romantic
05:30 Focus (R)



national geo

- 07:00** Doctor Pol
08:00 Oceanul pe uscat
09:00 Oceanul pe uscat
10:00 Comori pierdute ale Romei
11:00 Supraviețuitorul
12:00 Supraviețuitorul
13:00 Patrula câinilor
13:30 Patrula câinilor
14:00 Traficanți pe aeroport
15:00 Dezastru în aer
16:00 Salvatori pe drumuri înghețate
17:00 Greșeli teribile în inginerie
18:00 Oscilații meteorologice
19:00 Doctor Pol
20:00 Viitorul văzut de sus
21:00 Greșeli teribile în inginerie
22:00 Transport aerian
23:00 Europa văzută de sus
00:00 Dezastru în aer
01:00 Climă virală
02:00 Insule misterioase
03:00 S.O.S. Mașini clasice
04:00 Vedete în sălbăcie, cu Bear Grylls
05:00 Inula fără legi
06:00 Fabrica de mâncare

26 MARTIE 2025

MIERCURI

tvr 1

07:00 Telejurnal matinal
10:00 Agrostrategia
11:00 Care pe care (R)
12:30 Tribuna partidelor parlamentare
13:00 Oamenii și legea
13:55 Vorbește corect!
14:00 Telejurnal
14:55 Zi de zi cu părintele Constantin Necula
15:00 Conviețuiri
17:00 Dong Yi, concubina regelui Coreea de Sud, *Dramă*
18:15 Punctul critic
19:45 Sport
20:00 Telejurnal
20:55 Meteo
21:00 Satul, o lume în amurg
22:55 Zi de zi cu părintele Constantin Necula (R)
23:00 Savoare și rafinamentrețeta italiană
23:30 Vis sau realitate?
00:00 Punctul critic (R)
01:30 Gala Umorului (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 Batem palma?
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Las Fierbinți


România, Comedie
21:30 Contractorul *SUA, Acțiune, Thriller*
23:30 Survivor România
01:30 Știrile Pro Tv
02:00 Lecții de viață (R)
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Batem palma? (R)
06:00 Știrile Pro Tv

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa - lubește românește
16:00 Observator
17:00 În direct cu România
19:00 Observator
20:30 Chefi la cuțite
00:00 Observator
00:45 X-Factor (R)


04:00 În direct cu România (R)
06:00 Observator

național

07:00 Albumul Național
08:30 Tradiții de la bunica
10:15 Don Matteo (R) *Italia, Comedie, Dramă*
13:00 Știri Național TV
13:15 Baronii *România, Comedie*
13:45 Vouă
14:00 Anupamaa (R) *India, Dramă*
15:00 Dragoste dulce-amară (R) *India, Dramă*
16:00 Don Matteo *Italia, Comedie, Dramă*
18:30 Știri Național TV
19:00 Anupamaa *India, Dramă*
20:00 Sechestrați în larg *SUA, Acțiune, Thriller*
22:15 Pact sangeros *SUA, Acțiune, Thriller*
00:45 Iubire interzisă
02:30 Albumul Național
04:30 Baronii *România, Comedie*
05:00 Știri Național TV (R)

de văzut



SECHESTRAȚI ÎN LARG

NAȚIONAL TV. ora 20,00, acțiune, thriller, 1992, SUA

❖ **Cu:** Steven Seagal, Tommy Lee Jones
❖ **Titlu original:** Under Siege
La bordul vasului Missouri - cândva cea mai reductibilă navă de război, aflată acum pe ultimul drum către un port din Pacific unde va fi dezafectată - Ryback, cei câțiva membri ai echipajului și căpitanul Adams trebuie să dejoace planul diabolic pus la cale de doi militari corupți. Unul este pericolosul William Strannix, un ex-agent CIA, pe care foștii colegi au ordi să-l elimine; celălalt este chiar comandantul secund, Krill. Pe Missouri se mai află Jordan Tate, o tânără care nimereste la bord în timpul ambuscadei și trebuie să recurgă la resurse neașteptate pentru a supraviețui, și Tom Breaker, un important om de legătură cu Pentagonul.

hbo

08:05 Kung Fu Panda 3 *SUA, China, Acțiune, Animație, Aventuri*
09:40 Beetlejuice Beetlejuice *SUA, Comedie, Fantastic, Horror*
11:25 Jerry și Marge câștigă la loterie *SUA, Biografic, Comedie, Dramă*
13:00 Ștrumpfii: Satul pierdut *SUA, Animație, Aventuri*
14:30 Bilet pentru paradis *SUA, Comedie, Romantic*
16:15 Wonka *SUA, Canada, Franța, Comedie, Fantastic, Muzical*
18:10 Vremea Armageddonului *Brazilia, SUA, Dramă*
20:00 Saltburn *SUA, Comedie, Dramă*
22:10 The White Lotus *SUA, Comedie, Dramă*
23:15 Lucy *Franța, Acțiune, SF, Thriller*

tvr 2

07:25 România... în bucate (R)
07:50 Puternici, împreună
09:00 Teleșcoala - Clasa a VIII-a (R)
09:30 Teleșcoala (R)
10:30 Documentar 360° Geo
11:30 Fără prejudecăți (R)
12:00 Telejurnal TVR 2
13:00 Cultura minorităților
13:30 Educația la putere (R)
14:30 Luca Montersino: secrete din rețete
15:00 Teleșcoala - Clasa a VIII-a
15:30 Teleșcoala
16:00 Magazin Deutsche Welle
16:30 România... în bucate
17:00 Cursa prin istorie la Cristian
18:00 Ora de știri
18:50 E vremea ta!
19:05 Comisarul Rex: aventuri la Viena *Austria, Germania, Acțiune, Crimă, Mister*
20:05 Puternici, împreună (R)
21:05 Memorialul Durerii
22:05 Educația la putere

acasă

07:00 Flori insangerate (R)
08:00 Fie ce-o fi! (R)
09:00 Trei surori (R) *Romantic*
10:00 Drumul către tine
11:00 Știrile Acasă Actualități
12:00 Inimă sălbatică
13:00 Ingerul razbunarii
15:00 Știrile Acasă Magazin
16:00 Fata cu ochi de onix *India, Romantic*
17:00 Juana și miracolul vieții
19:00 Flori insangerate
21:00 Fie ce-o fi!
22:00 Trei surori *Romantic*
23:00 Iubire și răzbunare


Turcia, Romantic
00:00 Inimă sălbatică (R)
01:00 Flori însângerate (R)

prima

07:00 Exclusiv VIP (R)
09:00 Alege rețeta națională (R)
13:10 Iubiri vinovate


Chile, Dramă, Romantic
14:00 Focus
16:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Cronica cârcotașilor
22:00 Focus
23:30 Exclusiv VIP (R)
01:30 Cronica cârcotașilor (R)
03:30 Iubiri secrete (R) *România, Dragoste*
04:30 Iubiri vinovate (R) *Chile, Dramă, Romantic*
05:30 Focus (R)

kanal D

07:00 În căutarea adevărului (R)
08:00 Follow us
10:00 Casa iubirii
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Jocul cuvintelor cu Dan Negru
16:30 Casa iubirii
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Dragoste fără hotare


Turcia, Acțiune, Dramă
23:00 Vinovați de iubire *Turcia, Dramă*
00:45 O nouă șansă (R)
02:45 Casa iubirii (R)
05:45 Știrile Kanal D (R)
06:15 În căutarea adevărului (R)

diva

07:00 Memorie perfectă *SUA, Crimă, Dramă*
08:00 Vrăjitoarea cea bună *SUA, Comedie, Dramă*
09:00 Vrăjitoarea cea bună *SUA, Comedie, Dramă*
10:00 Pompierii din Chicago *SUA, Acțiune, Dramă*
12:00 Memorie perfectă *SUA, Crimă, Dramă*
14:00 În mintea criminalului *SUA, Crimă, Dramă*
16:00 Vrăjitoarea cea bună *SUA, Comedie, Dramă*
18:00 În mintea criminalului *SUA, Crimă, Dramă*
20:00 Dragoste la soare *SUA, Romantic*
21:50 Pactul dragostei *Australia, Comedie*
23:50 Brățara binecuvântărilor *SUA, Dramă, Familie*
01:45 Meurtres à... *Franța, Mister*
03:50 Pompierii din Chicago *SUA, Acțiune, Dramă*

axn

07:00 NCIS: Los Angeles *SUA, Acțiune, Crimă*
07:55 Detectivi particulari *Canada, Comedie, Crimă*
09:50 CSI - Crime și investigații *SUA, Crimă, Dramă*
11:35 NCIS: Los Angeles *SUA, Acțiune, Crimă*
13:25 CSI - Crime și investigații *SUA, Crimă, Dramă*
15:15 Castle *SUA, Comedie, Crimă*
16:05 Cititorii de oase *SUA, Crimă, Dramă*
17:05 Detectivi particulari *Canada, Comedie, Crimă*
19:00 CSI - Crime și investigații *SUA, Crimă, Dramă*
20:00 FBI: Biroul Federal de Investigații *SUA, Acțiune, Crimă*
21:00 NCIS: Anchetă militară *SUA, Acțiune, Crimă*
21:55 NCIS: Hawaii *SUA, Acțiune, Crimă*
23:50 Castle *SUA, Comedie, Crimă*

national geo

07:00 Doctor Pol
08:00 Oceanul pe uscat
09:00 Oceanul pe uscat
10:00 Comori pierdute ale Romei
11:00 Supraviețuitorul
12:00 Supraviețuitorul
13:00 Patru la câini
13:30 Patru la câini
14:00 Traficanți pe aeroport
15:00 Dezastre în aer
16:00 Salvatori pe drumuri înghețate
17:00 Greșeli teribile în inginerie
18:00 Oscilații meteorologice
19:00 Doctor Pol
20:00 Natura dezlanțuită
21:00 Oscilații meteorologice
22:00 Dezastre descifrate
23:00 Cu trenul prin Munții Stâncoși
00:00 Dezastre în aer
01:00 Climă virală
02:00 Insule misterioase
03:00 S.O.S. Mașini clasice
04:00 Vedete în sălbăcie, cu Bear Grylls



CONTRACTORUL

PRO TV. ora 21,30, acțiune, thriller, 2022, SUA

❖ **Cu:** Chris Pine, Gillian Jacobs, Ben Foster, Kiefer Sutherland, George Piștereanu, Florian Munteanu, Nina Hoss
❖ **Titlu original:** The Contractor
Chris Pine e un veteran de război lăsat la vatră, fără pensie și asigurare medicală, și care pentru a face rost de bani pentru familia sa intră în contact cu un antreprenor pentru o misiune undercover la Berlin.

JOI

27 MARTIE 2025

de văzut

ERIN
BROCKOVICH**HBO.** ora 09,45, dramă, 2000, SUA

► **Cu:** Julia Roberts, Aaron Eckhart, Albert Finney
► **Titlu original:** Erin Brockovich

Erin Brockovich se află într-o situație dificilă după un accident de mașină, iar avocatul ei, Ed Masry, nu reușește să-i obțină o înțelegere. Fără bani, fără o slujbă și fără nicio perspectivă, Erin îl imploră pe Ed să o angajeze la firma lui de avocatură. Acolo descoperă o afacere de mușamalizare a unui caz privind contaminarea apei dintr-o localitate ce a cauzat boli grave în rândul oamenilor.

ANACONDA 2 -
GOANA DUPĂ
ORHIDEEA
BLESTEMATĂ**PRO TV.** ora 00,00, acțiune, aventuri, horror, thriller, 2004, SUA

► **Cu:** Nicholas Hope, Morris Chestnut
► **Titlu original:** Anacondas: The Hunt For the Blood Orchid
Atunci când câțiva oameni de știință entuziaști pornesc într-o călătorie periculoasă în junglă pentru a găsi orhideea - sperând că o descoperire a izvorului tinereții îi va realiza profesional și va aduce șefilor companiei o mulțime de bani - aceștia înțeleg imediat că îi despart mult mai multe de comoara lor în afară de vremea potrivnică și vegetația. În misterele junglei se află un prădător înspăimântător care păstrează în siguranță misterul orhideelor.

tvr 1

07:00 Telejurnal matinal
09:45 Teleshopping
10:00 Agrostrategia
11:00 Care pe care (R)
12:00 Teleshopping
12:30 Parlamentul României
13:00 Oamenii și legea
13:55 Vorbește corect!
14:00 Telejurnal
14:55 Zi de zi cu părintele Constantin Necula
15:00 Akzente
16:00 Akzente
17:00 Dong Yi, concubina regelui Coreea de Sud, *Dramă*
18:15 Punctul critic
19:45 Sport
20:00 Telejurnal
20:55 Meteo
21:00 Dosar România
23:00 Izolați în România (R)
23:30 Istории ascunse
00:00 Punctul critic (R)
01:30 Dosar România (R)
03:15 Telejurnal (R)
04:05 Oamenii și legea (R)
04:50 Agrostrategia (R)

hbo

08:15 Clubul miracolelor *Dramă, Acțiune, SUA*
09:45 Erin Brockovich *Dramă, SUA*
11:55 Dune *SF, Acțiune, Dramă, SUA*
14:25 Dune: Partea 2 *SF, Acțiune, Dramă, SUA*
17:10 Povestea vieții lui A.J. Fikry *Documentar, Dramă, SUA*
19:00 Niciodată, rar, uneori, mereu *Dramă, Marea Britanie, SUA*
20:40 Elizabeth Taylor: Înregistrările pierdute *Documentar, SUA*
22:20 Ochii pe premiu III: „We who believe in freedom cannot rest“ *Documentar, Dramă, SUA*
23:20 Ext. Mașină. Noapte *Comedie, România*
00:30 O altă femeie *Thriller*
01:55 Din Întuneric *Horror, Thriller, Marea Britanie*

kanal D

07:00 În căutarea adevărului (R)
08:00 Follow us
10:00 Casa iubirii
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Jocul cuvintelor cu Dan Negru
16:30 Casa iubirii
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Dragoste fără hotare



23:00 Turcia, Acțiune, Dramă
Vinovați de iubire
Turcia, Dramă
00:45 Roata norocului (R)
02:45 Casa iubirii (R)
05:45 Știrile Kanal D (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Batem palma?
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Las Fierbinți



România, Comedie
21:30 Săriți de pe fix!
23:30 Știrile Pro Tv
00:00 Anaconda 2 - Goana după Orhideea Blestemată *SUA, Acțiune, Aventuri, Horror, Thriller*
02:00 Lecții de viață (R)
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Batem palma? (R)
06:00 Știrile Pro Tv

tvr 2

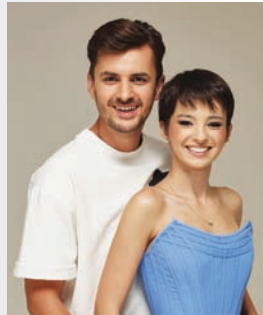
07:25 România... în bucate (R)
07:50 Puternici, împreună
09:00 Telescoala - Clasa a VIII-a (R)
09:30 Telescoala (R)
10:30 Documentar 360° Geo
11:30 Cap compas (R)
12:00 Telejurnal TVR 2
13:00 Cultura minorităților
13:30 Educația la putere (R)
14:30 Luca Montersino: secrete din rețete
15:00 Telescoala - Clasa a VIII-a
15:30 Telescoala
16:00 Magazin Deutsche Welle
16:30 România... în bucate
17:00 Cursa prin istorie - Transilvania ascunsă
18:00 Ora de știri
18:50 E vremea ta!
19:05 Comisarul Rex: aventuri la Viena *Austria, Germania, Acțiune, Crimă, Mister*
20:05 Puternici, împreună (R)
21:05 Istории de bun gust
22:05 Educația la putere

diva

07:00 Memorie perfectă *SUA, Crimă, Dramă*
08:00 Vrăjitoarea cea bună *SUA, Comedie, Dramă*
10:00 Pompierii din Chicago *SUA, Acțiune, Dramă*
12:00 Memorie perfectă *SUA, Crimă, Dramă*
14:00 În mintea criminalului *SUA, Crimă, Dramă, Mister*
16:00 Vrăjitoarea cea bună *SUA, Comedie, Dramă*
18:00 În mintea criminalului *SUA, Crimă, Dramă, Mister*
20:00 Zi în aer liber *Canada, Comedie, Familie, Romantic*
21:55 Visul lui Juniper *SUA, Comedie, Romantic*
23:55 Flori și speranțe *SUA, Dramă, Romantic*
01:55 Dragoste în floare *Australia, Comedie, Romantic*
03:50 Pompierii din Chicago *SUA, Acțiune, Dramă*

antena 1

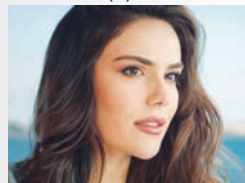
08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa - Iubește românește
16:00 Observator
17:00 În direct cu România
19:00 Observator
20:30 Ana, mi-ai fost scrisă în ADN



România, Dramă
23:30 Observator
00:15 Chefi la cuțite (R)
03:00 Mangalița *România, Comedie*
04:00 În direct cu România (R)

acasă

07:00 Flori însângerate (R)
08:00 Fie ce-o fi! (R)
09:00 Trei surori (R)



Romantic
10:00 Drumul către tine
11:00 Știrile Acasă Actualități
12:00 Inimă sălbatică
13:00 Îngerul răzbunării
15:00 Știrile Acasă Magazin
16:00 Fata cu ochi de onix *India, Romantic*
17:00 Juana și miracolul vieții
19:00 Flori însângerate
21:00 Fie ce-o fi!
22:00 Trei surori *Romantic*
23:00 Iubire și răzbunare *Turcia, Romantic*
00:00 Inimă sălbatică (R)
01:00 Flori însângerate (R)

axn

09:50 CSI - Crime și investigații *SUA, Crimă, Dramă, Mister*
10:45 FBI: Biroul Federal de Investigații *SUA, Acțiune, Crimă*
11:45 NCIS: Los Angeles *SUA, Acțiune, Crimă, Dramă*
13:35 CSI - Crime și investigații *SUA, Crimă, Dramă, Mister*
14:30 FBI: Biroul Federal de Investigații *SUA, Acțiune, Crimă*
15:25 Castle *SUA, Comedie, Crimă*
16:20 Căpitanii de oase *SUA, Crimă, Dramă, Mister*
17:15 Detectivi particulari *Canada, Comedie, Crimă*
19:05 FBI: Biroul Federal de Investigații *SUA, Acțiune, Crimă*
21:00 MacGyver *SUA, Acțiune, Aventuri*
22:50 Căpitanii de oase *SUA, Crimă, Dramă, Mister*
23:50 Castle *SUA, Comedie, Crimă*

național

07:00 Baronii *România, Comedie*
07:15 Start Show (R)
10:15 Don Matteo (R) *Italia, Comedie, Dramă, Thriller*
13:00 Știri Național TV
13:15 Baronii *România, Comedie*
13:45 Vouă
14:00 Anupamaa (R) *India, Dramă*
15:00 Baronii *România, Comedie*
15:30 Don Matteo *Italia, Comedie, Dramă, Thriller*
18:30 Știri Național TV
19:00 Anupamaa *India, Dramă*
20:00 Suflete trădate *India, Familie*
21:00 Misterele Bucureștilor *România, Documentar*
23:15 Sechestrați în larg (R) *SUA, Acțiune, Thriller*

prima

07:00 Exclusiv VIP (R)
09:00 Alege rețeta națională (R)
13:10 Iubiri vinovate



Chile, Dramă, Romantic
14:00 Focus
16:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Spitalul Bellevue *SUA, Dramă*
22:00 Focus
23:30 Exclusiv VIP (R)
01:30 Spitalul Bellevue (R) *SUA, Dramă*
03:30 Iubiri secrete (R) *România, Dragoste*
04:30 Iubiri vinovate (R) *Chile, Dramă, Romantic*

national geo

07:00 Doctor Pol
08:00 Oceanul pe uscat
09:00 Oceanul pe uscat
10:00 Comori pierdute ale Romei
11:00 Supraviețuitorul
12:00 Supraviețuitorul
13:00 Patrula câinilor
13:30 Patrula câinilor
14:00 Traficanți pe aeroport
15:00 Dezastre în aer
16:00 Salvatori pe drumuri înghețate
17:00 Greșeli teribile în inginerie
18:00 Oscilații meteorologice
19:00 Doctor Pol
20:00 NASA
21:00 Dezastre în aer
22:00 Traficanți
23:00 Securitatea aeroportului
00:00 Dezastre în aer
01:00 Climă virală
02:00 Insule misterioase
03:00 S.O.S. Mașini clasice
04:00 Vedete în sălbăcie, cu Bear Grylls
05:00 Insula fără legi
06:00 Fabrica de mâncare

CINEMA



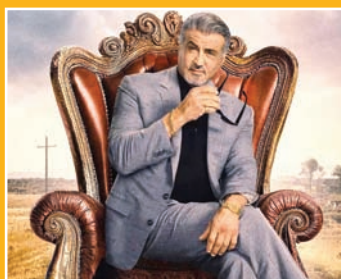
„NATASHA ESTE MOARTĂ” ● **VERDICT**

Scarlett Johansson nu vrea să revină în rolul Văduvei Negre



FILM PREMIERĂ

„TULSA KING”,
REÎNNOIT PENTRU
SEZONUL TREI



STALLONE. Serialul „Tulsa King”, cu Sylvester Stallone în rolul principal, a fost reînnoit pentru sezonul 3. Producția va începe în Atlanta și Oklahoma, scrie The Hollywood Reporter, citat de Mediafax. Stallone revine astfel în rolul lui Dwight „The General” Manfredi, în drama cu mafioți care a debutat în 2022 pe Paramount+. Lansat ca parte a acordului global al creatorului „Yellowstone”, Taylor Sheridan, „Tulsa King” a devenit rapid un succes, cu premiera sezonului 2, în septembrie 2024, atingând 21,1 milioane de vizionări și devenind astfel cea mai urmărită premieră globală pe Paramount+. Sezonul 2 beneficiază de un rating perfect de 100% pe Rotten Tomatoes. Sezonul 3 va fi regizat de Jim McKay și va adresa noi provocări pentru personajul lui Stallone și echipa sa. Distribuția îi mai include pe Jay Will, Max Casella, Andrea Savage, Martin Starr, Garrett Hedlund, Vincent Piazza, Dana Delany și Annabella Sciorra. Din sezonul 2, s-au adăugat Neal McDonough și Frank Grillo. „Tulsa King” se alătură portofoliului lui Sheridan pe Paramount+, care include serii de mare popularitate ca „Lioness”, „Yellowstone”, „Mayor of Kingstown” și „1883”. ● **Cristinel Luca**

CRISTINEL LUCA
cristi.luca@viata-libera.ro

Actrița americană Scarlett Johansson spune că nu are nicio intenție să revină în rolul Văduvei Negre în Universul Cinematografic Marvel (MCU) și că fanii francizei de filme cu supereroi ar trebui să accepte că personajul ei a murit, relatează IndieWire, citat de HotNews.

Imediat după ce Robert Downey Jr. și-a anunțat spectaculoasa revenire în MCU într-un alt rol emblematic, după ce l-a jucat pe Iron Man timp de ani de zile, fanii au început să speculeze ce alți „Răzbnători” ar putea fi readuși în următoarele filme. Însă Johansson a subliniat, într-un interviu acordat recent InStyle, că speculațiile în jurul Natashei Romanoff/Văduva Neagră, personajul ei din capitolul

încheiat al filmelor Marvel, nu își au rostul.

„Natasha este moartă. Este moartă. E moartă, bine?”, a amintit ea, adăugând că unii fani ai MCU refuză pur și simplu să accepte moartea personajului său în „Avengers: Endgame”, lungmetrajul care, în 2019, a detronat pentru scurt timp filmul „Avatar” original al lui James Cameron și a devenit, pentru o perioadă, filmul cu cele mai mari încasări din toate timpurile.

„Pur și simplu nu vor să creadă. Spun ceva de genul: «Dar s-ar putea întoarce!» Uite, cred că echilibrul întregului univers stă în mâinile ei. Trebuie să ne desprindem de asta. A salvat lumea. Lăsați-o să aibă momentul ei de eroină”, a explicat actrița în vârstă de 40 de ani.

Scarlett Johansson spune că nu filmele Marvel îi afectează prea mult viața privată. Deși rolul din seria „Răzbnătorii”

(„Avengers”) și filmul de sine stătător „Văduva Neagră” despre personajul ei au ajutat-o să devină actrița cu cele mai mari încasări la box office din istorie, Johansson spune că este pregătită să lase această etapă a vieții sale în urmă. Ea a explicat din nou cât de mult își prețuiește viața privată și cât de mult îi este afectată aceasta de faptul că face parte din „mașinăria” Marvel.

„Chestia cu a fi o figură publică este că ideea de a fi recunoscut și celebrat pare distractivă, dar apoi nu mai poți îndesa asta niciodată înapoi în sticlă”, a spus Johansson, pentru InStyle. „Realitatea este că există o pierdere uriașă din această cauză, știți? Așa că, pentru mine, păstrarea acestui lucru cât mai mult timp posibil, până când devine o alegere a cui, este alegerea pe care o fac în ceea ce-i privește pe copiii mei”, a subliniat ea, potrivit sursei citate. ●

personaje

Robert De Niro, dublu rol într-un film cu gangsteri

Reputatul actor Robert De Niro joacă nu doar unul, ci două personaje principale în drama biografică cu gangsteri „The Alto Knights”, informează Reuters, preluată de Agerpres.

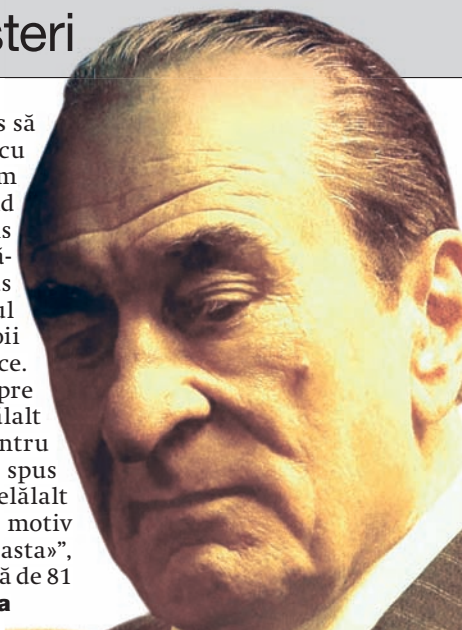
Inspirat din evenimente reale, filmul se petrece în New-Yorkul anilor 1950, iar Robert De Niro, care are în palmares două premii Oscar, interpretează doi mafioți italo-americani rivali, Frank Costello și Vito Genovese.

Adaptând pe alocuri o abordare în stilul unui film documentar, „The Alto Knights” povestește trecutul comun al celor doi vechi prieteni, evenimentele care au dus la ruptura dintre ei și tenta-

tiva de asasinat nereușită asupra lui Frank Costello. Lupta pentru putere dintre cei doi iese la iveală în scene tensionate, inclusiv secvențe în care Costello și Genovese se confruntă față în față.

Filmul este regizat de Barry Levinson (cunoscut pentru producții precum „Rain Man”, „Good Morning, Vietnam” și „Wag the Dog”), iar scenariul este semnat de Nicholas Pileggi, scenaristul filmelor „Goodfellas” și „Casino”. Noul lungmetraj este produs de un vechi colaborator al lui Robert De Niro, Irwin Winkler, iar actorul newyorkez a dezvoltat perspectiva de a lucra din nou alături de cei trei a fost

elementul care l-a convins să revină la genul filmelor cu gangsteri. „Nu plănuiam să revin la asta, dar când Irwin Winkler mi-a trimis scenariul, am spus «lasă-mă să mă gândesc»”, a spus Robert De Niro, cu prilejul premierei londoneze a noii producții cinematografice. „Când am discutat despre cine va interpreta celălalt personaj, ei mă voiau pentru Costello, el (Winkler) a spus «ce zici dacă tu ai juca celălalt personaj»? Am spus: «un motiv încă și mai bun ca să fac asta», a precizat actorul, în vârstă de 81 de ani. ● **Cristinel Luca**



săptămâna
21 - 27 martie 2025

03gastronomie
Supă de fasole
boabe,
o alegere perfectă

05sexologie
Ce sunt hormonii
fericirii și cum
îi putem obține

Viata
libera

weekend
magazin

www.viata-libera.ro

supliment gratuit al cotidianului **Viata liberă**

MOND



«Mi-a plăcut»
la nebunie
să fiu distribuită
și apoi înlăturată
fără motiv

SHARON STONE,
actriță



SHARON STONE, a fost concediată!

Actrița americană Sharon Stone, o veterană a Hollywoodului, a dezvăluit într-un mesaj acid publicat pe rețelele de socializare că a fost aleasă să joace și apoi dată afară din distribuția viitorului film thriller „Another Simple Favor”, relatează revista „Variety”, preluată de Hotnews.

Filmul, produs de Amazon MGM Studios, a avut recent premiera mondială, la festivalul de la Austin. El urmează să fie lansat pe 1 mai în streaming pe platforma Amazon Prime Video și le are pe Blake Lively și Anna Kendrick în rolurile principale.

Stone nu fusese anunțată oficial ca parte a distribuției, dar actrița în vârstă de 67 de ani a dezvăluit într-un comentariu publicat pe Instagram nu doar că i s-a oferit un rol în film, ci și că ulterior a fost scoasă din proiect. „Mi-a plăcut» la nebunie să fiu distribuită și apoi înlăturată pe neașteptate, fără niciun motiv!”, a scris ea sub o postare de tip „reel”, publicată de ENews despre film.

Continuând povestea din filmul „A Simple Favor” din 2018, „Another Simple Favor” le readuce împreună pe Stephanie (Anna Kendrick) și Emily Blake (Lively), de această dată în drum spre coasta Italiei, unde cea din urmă urmează să se căsătorească cu un om de afaceri bogat. Stephanie a scris o carte despre evenimentele din primul film, iar Emily, care fusese în închisoare, dă buzna la o sesiune de lectură pentru a o invita pe Stephanie la nunta sa. Alături de Lively și Kendrick, în noul film își vor relua rolurile Henry Golding, Andrew Rannells, Bashir Salahuddin, Joshua Satine, Ian Ho și Kelly McCormack.

În ceea ce o privește pe Sharon Stone, odată una dintre cele mai căutate actrițe de la Hollywood, cariera sa a intrat pe o pantă descendentă în ultimul deceniu, ea jucând doar în filme independente și seriale tv.

Două dintre colegele ei de generație, Nicole Kidman și Demi Moore, au revenit în lumina reflectoarelor anul trecut, grație interpretărilor apreciate din filmele „Babygirl”, respectiv, „The Substance”. Demi Moore a fost nominalizată inclusiv la Premiul Oscar pentru cea mai bună actriță într-un rol principal. ● Dan Cătălin Predescu

