



**PNL vrea
65% dintre
primăriile
din județ**

Pag.2



**Primarul din Bușteni
va coordona campania
PSD Prahova**

*Cristian Ganea candidează
la Primăria Ploiești*

Pag.2

**Ziua Mondială a Drepturilor
Consumatorilor,
la Colegiul „Virgil
Madgearu” din Ploiești**

Pag.2

**Înșelați
prin
metoda
Caritas**

Pag.3

ZIAR INDEPENDENT Informatia

Prahovei

Serie nouă
Fondat în 1945



m&m
computers

Ploiești, Strada Romană
nr. 50, Tel./Fax: 0244-516166

■ Nr. 4114 ■ 23 - 29 MARTIE 2016 ■ 12 pagini ■ 1,3 lei ■ www.informatiaprahovei.ro

Pe cine vrea să denunțe Alina Petre (ex-Măgureanu) la DNA Ploiești?



Apariție surprinzătoare, săptămâna trecută, la Ploiești, a Alinei Petre, fosta noră a lui Virgil Măgureanu, tânăra femeie care a zdruncinat viața politică din România cu o serie de denunțuri la adresa unor importanți politicieni și oameni de afaceri. Fosta doamnă Măgureanu a venit miercuri și la Ploiești, la sediul DNA, dar până în acest moment nu se cunoaște motivul exact al prezenței sale aici. Deși, cu reprezen-

tanții mass media din București, Alina Petre a fost extrem de deschisă, acordând mai multe interviuri, cu ziaristii din Prahova a fost foarte distantă și a refuzat să dea detalii în legătură personajele pe care intenționează să le denunțe la Serviciul Teritorial al DNA din Ploiești, lăsând loc de multe speculații.

Pe surse am reușit să aflăm, totuși, că denunțurile doamnei au legătură cu un politician anchetat în prezent de procurorii anticorupție din Ploiești. Cel mai probabil este vorba despre Andrei Chiliman, edilul suspendat al Primăriei Sectorului 1 din Capitală, urmărit penal în cel puțin două dosare instrumentate de DNA Ploiești. De altfel, presa centrală a publicat denunțurile fostei doamne Măgureanu, iar într-unul dintre ele se află menționat și numele lui Chiliman. "Avem suspiciuni rezonabile că cei doi membri ai familiei Antonescu, Antonescu George-Crin-Laurențiu și Vălean Adina-Ioana, enumerați mai sus, se fac vinovați de aderarea la un grup infracțional organizat, fals intelectual și uz de fals în acte publice, fals intelectual și uz de fals în declarațiile de avere și de interese, instigare la uz de fals în raportul de evaluare al apartamentului, spălare de bani, primire de foloase necuvenite, trafic de influență, deturmarea licitațiilor publice, solicitare de foloase necuvenite, instigare la abuz în serviciu al primarului sectorului 1 București, Chiliman Andrei, cât și a Primarului General al Capitalei, Oprescu Sorin", se arată în denunțul Alinei Petre publicat de adevărul.ro. Chiliman este singurul personaj prezent în cele șapte denunțuri ale doamnei Petre, care are legătură cu anchetele instrumentate la Ploiești. (continuare în pagina 3)

“Cutremur” în Sinaia: Primarul Vlad Oprea, citat la DNA Ploiești

“Cutremur” pe Valea Prahovei. După ce procurorii anticorupție au declanșat o amplă anchetă care vizează șefii Poliției din Sinaia, dar și un procuror din cadrul Parchetului de pe lângă Judecătoria Sinaia, au ajuns acum și la sediul Primăriei din stațiune. Săptămâna trecută a fost rândul primarului Vlad Oprea să fie citat la sediul DNA din Ploiești, în calitate de martor, într-un dosar care vizează fapte de corupție. Împreună cu Oprea, au dat declarații în fața procurorilor și alți doi funcționari din cadrul Primăriei Sinaia. Este vorba despre Beatrice Rădulescu, secretarul instituției condusă de Oprea, dar și despre o altă persoană, angajată cel mai probabil la Serviciul Contabilitate.

il așteptau în fața sediului DNA că nu poate da detalii despre cauza în care a fost audiat ca martor. Singura informație pe care a făcut-o publică s-a referit la faptul că dosarul nu este



deocamdată unul public, dar că are ca obiect de anchetă anumite contracte de concesiuni de terenuri, iar ancheta nu are legătură cu vreun politician sau cu angajații din Primărie.

După mai bine de o oră de audieri, Oprea a explicat jurnaliștilor care

(continuare în pagina 3)

D.F.

Judecătore din Sinaia, audiată la DNA

Judecătoreea Ruxandra Popescu, magistrat în cadrul Judecătoreii Sinaia a fost adusă marți cu mandat la sediul DNA din Ploiești pentru a fi audiată de procurorii anticorupție. Potrivit unor surse judiciare, magistratul este acuzat că ar fi dat o hotărâre nelegală într-un dosar de pe urma căreia a beneficiat Marin Tudorică, fostul șef al Poliției Sinaia, arestat deja într-o altă cauză, în care este acuzat de trafic de influență și efectuarea de activități ilegale incompatibile cu funcția.

Judecătoreea ar fi primit de la Tudorică o haină de blană în valoare de 500 de euro. În schimbul acestui ca-

dou, considerat mită de către procurori, magistratul a dat o hotărâre într-un dosar civil în urma căreia CL Sinaia a fost prejudiciat cu suma de 240.000 de euro.

Concret, în urma hotărârii judecătorești a fost redus în mod nelegal prețul stabilit de administrația publică pentru trei terenuri situate în stațiunea de pe Valea Prahovei, terenuri pe care fostul șef al Poliției Sinaia împreună cu un dezvoltator imobiliar au construit o clădire cu apartamente. Clădirea, aflată într-o zonă de lux din Sinaia, a fost scoasă la vânzare chiar de către fostul șef al Poliției. (D.F.)

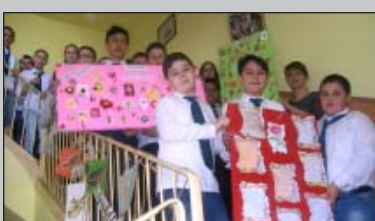
Radu Ionescu, vicepreședintele C.J. Prahova, trimis în judecată

Procurorii DNA din Ploiești s-au mișcat extrem de repede în cazul fostului vicepreședinte al Consiliului Județean Prahova, Radu Ionescu, pe care l-au trimis în judecată la nici o lună de zile de la momentul în care a fost audiat în calitate de suspect. Ionescu a fost deferit justiției, luni, 21 martie, sub acuzația de luare de mită. În rechizitoriul, anchetatorii au menționat faptul că, la sfârșitul lunii octombrie 2006, Radu Ionescu, în calitate de vicepreședinte al Consiliului Județean Prahova, a pretins și primit de la doi oameni de afaceri (denunțatori în cauză) un autoturism marca Volkswagen Golf, în valoare de 22.347 de euro, în scopul de a sprijini societatea unuia dintre aceștia în derularea unor contracte de lucrări încheiate cu Consiliul Județean Prahova și efectuarea la timp a plăților aferente.

Inculpatul a primit folosința gratuită a autoturismului respectiv și ca recompensă pentru numirea și susținerea unuia dintre cei doi oameni de afaceri în funcția de președinte în Consiliul de administrație al unei societăți comerciale cu capital integral de stat. Autoturismul a fost primit

efectiv de către inculpat la data de 1 februarie 2007 prin intermediul uneia dintre firme care, în perioada 22 decembrie 2006 - 11 mai 2009, a achitat ratele de leasing din sumele virate de societatea omului de afaceri ce derula contracte cu Consiliul Județean Prahova, în baza unui contract fictiv încheiat între cele două societăți, precum și celelalte cheltuieli aferente contractului de leasing și întreținere a mașinii în valoare totală de 101.340,55 lei. În cauză, s-a dispus instituirea măsurii asiguratorii a sechestrului asupra unui bun imobil ce aparține inculpatului Ionescu Radu Cezar Liviu, până la concurența sumei de 101.340,55 lei.

Dosarul a fost trimis spre judecare la Tribunalul Prahova, Radu Ionescu fiind judecat în stare de arest preventiv. Acesta a fost încușat în data de 1 martie, mandatul de arestare având valabilitatea până în data de 31 martie inclusiv, dar procurorii pot solicita instanței prelungirea acestuia cu cel puțin încă 30 de zile. În urma anchetei penale în care a fost implicat, Ionescu a demisionat din toate funcțiile administrative și politice pe care le deținea la data în care a fost arestat. (D.F.)



Elevii Școlii Gimnaziale „H. M. Berthelot” din Ploiești, implicați în proiecte educaționale

Pag.4



**Cuvânt de învățătură:
25 Martie -
Buna Vestire**

Pag.7

Locuri de muncă vacante la AJOFM Prahova

Pag.10

**Programe TV
23 - 29
MARTIE
2016**

Pag.8

INFORMAȚIA PRAHOVEI - un ziar care vă respectă și se ține de cuvânt!

Primarul din Bușteni va coordona campania PSD Prahova



Cristian Ganea candidează la Primăria Ploiești

Prima zi a acestei săptămâni a adus clarificările în privința nominalizării PSD a candidatului la Primăria Ploiești, în persoana actualului edil interimar, Cristian Ganea.

În ceea ce privește coordonarea campaniei electorale a social-democraților la alegerile locale, ea va fi asigurată de actualul primar al orașului Bușteni, Emanoil Savin, care a revenit în PSD după 12 ani. "PNL a luat prin absorbție PDL, iar organizațiile funcționează în paralel. Este și motivul pentru care nu am participat decât la câteva ședințe pentru că cei de la PNL se întâlneau separat față de cei de la fostul PDL. Se pare că funcționează ca două structuri paralele. Nu m-am regăsit în noul PNL. Am considerat ca fiind nedreaptă aducerea unui candidat la Consiliul Județean din alt județ, Călărași, care are populația cât Ploieștiul, care să conducă Prahova. Cei de la PNL, cu opt primari, au venit să conducă județul Prahova. Nu știu de ce au acceptat cei de la PSD asta, pentru că Roberta (n.r. Anastase) s-a dat la o parte, George Ionescu, nu știu pe ce motive s-a retras și a venit cineva din afară să conducă județul Prahova".

Daniel Lazăr

PNL vrea 65% dintre primăriile din județ



PNL Prahova și-a lansat, vineri, la Sala Sporturilor Olimpia, candidații pentru alegerile locale, momentul fiind ales odată cu ziua de naștere a președintelui de onoare Mircea Ionescu Quintus, care a împlinit 99 de ani. La eveniment au participat copreședinții Alina Gorghiu și Vasile Blaga, secretarul general Ilie Bolojan, amfitrioni fiind liderii județeni George Ionescu și Iulian Dumitrescu și candidatul la Primăria Ploiești, Andrei Volosevici.

Cuvântul de deschidere i-a aparținut sărbătoritului Mircea Ionescu Quintus, care a susținut un discurs în fața celor peste 2000 de persoane aflate în sală, în care a depănat

amintiri din lunga sa carieră politică.

Toți cei care au luat cuvântul au afirmat că obiectivul acestor alegeri îl reprezintă câștigarea Consiliului Județean, Primăriei Ploiești și a 65% din funcțiile de primar la nivelul județului.

Andrei Volosevici a spus că „istoria este ciclică, așa cum în 2008 am preluat un oraș cenușiu și l-am înfrumusețat, iată că trebuie să fac același lucru după un mandat de nepăsare și indiferență al PSD-ului”.

La final, pe scenă au urcat o parte din candidații la funcția de primar din cele 74 de localități în care aceștia au fost validați.

Gorghiu și Blaga, la unison: Câștigăm alegerile în Prahova

Cu prilejul unei conferințe de presă, cei doi au anunțat că în Prahova „PNL va forma singur majoritatea în Consiliul Județean, iar Prahova va fi un județ galben. O alianță cu PSD nu vom face nici în mormânt”.

Andrei Volosevici - candidatul la funcția de primar al municipiului Ploiești și Iulian Dumitrescu - candidatul la președinția Consiliului Județean au fost prezentați de către Alina Gorghiu drept „echipa câștigătoare”.

Daniel Lazăr

Ședință înainte de bilanț la Inspectoratul Școlar Județean Prahova



La sediul Inspectoratului Școlar Județean Prahova a avut loc joi, 17 martie, o ședință purtată între conducerea instituției, departamentul care se ocupă de mobilitatea personalului didactic și directorii de unități de învățământ, ședință desfășurată în două reuniuni. A fost ca un preambul la ședința care va fi organizată joi, 24 martie, în care se va discuta despre bilanțul învățământului prahovean pe primul semestru al acestui an școlar.

Prof. Tudor Iancu, inspector școlar pentru mobilitatea personalului didactic, le-a adus la cunoștința directorilor informații extrem de importante din noua Metodologie privind mobilitatea personalului didactic, punând subiecte precum întregirea de norme,

completări de norme, lipsa de comunicare între școli, lista cu posturi ce a fost publicată și pe site-ul inspectoratului școlar, criteriile și punctajele de evaluare a personalului didactic, la conținutul dosarelor de înscriere pentru participarea la concursul de Titularizare. De asemenea, prof. Tudor Iancu a atras atenția asupra adevăratei probleme care trebuie să fie prezentă la dosar, spunând că ea trebuie să conțină numai date despre activitatea de la catedră, nu și despre locul sau locurile de muncă ce nu au legătură cu sistemul educațional. Ca o noutate, comisia constituită la nivelul unității școlare nu mai are sarcina de a face evaluări, aceasta trebuind să accepte punctajul pe care-l acordă inspectoratul școlar.

S.O.S. clasa a IX-a!

S-a adus la cunoștința directorilor că școlile trebuie să acorde mai mare atenție claselor de liceu, în special clasei a IX-a, acolo unde rezultatele nu sunt dintre cele mai grozave, înregistrându-se și un număr mare de corigențe sau de elevi cu situația școlară neîncheiată la timp. Totodată, s-a evidențiat, de către prof. Nicolae Angelescu - inspector școlar general al ISJ Prahova, și faptul că numărul elevilor este în continuă scădere, la examenul de Bacalaureat de anul acesta estimându-se că vor fi cu 1.600 de copii mai puțini decât anul trecut.

Prof. Horia Toma, inspector școlar general adjunct, s-a referit, printre altele, și la atenția pe care directorii trebuie să o acorde verificării actelor elevilor, părinților, la includerea lor în diverse programe naționale de ajutorare cu sume de bani, dacă acești copii și părinți se află și în evidențele autorităților locale în ce privește primirea de ajutoare sociale. Ca urmare a faptului că vor fi mai puțini elevi la Bac-ul din acest an s-a luat în calcul diminuarea cu 5 a centrelor de examen. Școlile care au candidați urmează să fie obligate să pună la dispoziția inspectoratului școlar profesori care să facă parte din comisia de examen!

Mihail Marinescu

Ziua Mondială a Drepturilor Consumatorilor, la Colegiul „Virgil Madgearu” din Ploiești

Cu ocazia Zilei Mondiale a Drepturilor Consumatorilor, 15 martie, Comisariatul Regional pentru Protecția Consumatorilor Prahova a organizat, la Colegiul Național „Virgil Madgearu” din Ploiești, o dezbateră cu tema „Comerțul on line”, popularizând astfel semnificația și importanța acestei zile în rândul elevilor.

Se acordă o importanță acestui subiect pe motiv că acest tip de comerț a luat o mare amploare și la noi în țară, iar oamenii trebuie să știe anumite aspecte legate de comerțul on line, pentru a lua astfel decizii corecte și a nu se lăsa păcăliți, înșelați.

Celor prezenți, comisarii de la Protecția Consumatorilor - Victoria Balaban, comisar șef adjunct, Alexandru Cârdei și Dragoș Drăgănescu - le-au oferit sfaturi utile și recomandări pentru a preîntâmpina eventualele probleme atunci când fac achiziții on-line, cum ar fi: să verifice, înainte de încheierea contractului, dacă pe site comerciantul informează corect și complet datele sale de identificare, caracteristicile esențiale ale produsului, prețul cu toate taxele incluse, cheltuielile la livrare (dacă este cazul), modalitățile de plată și de livrare, perioada de valabilitate a ofertei sau a prețului, durata minimă a contractului. Totodată, clientul este sfătuit să contacteze comerciantul prin telefon pentru a cere informații suplimentare asupra produsului, serviciilor post-vânzare sau a condițiilor de livrare. În cazul returnării produsului, consumatorul își poate primi suma de la comerciant în termen de 14 zile de la primirea produsului.

S-a adus la cunoștința elevilor și cadrelor didactice prezente la activitate că, începând cu 1 martie a.c., a intervenit o modificare în ce privește perioada de garanție a produselor care necesită reparații, în sensul că, dacă produsul respectiv stă la reparat, de exemplu, 10 zile, ei bine perioada de garanție se prelungește cu 10 zile, ceea ce până acum nu se întâmpla.

Cu ocazia acestei acțiuni de la Colegiul „Virgil Madgearu”, comisar șef adjunct, Victoria Balaban, i-a oferit directoarei colegiului, prof. Petrica Dragomir, o carte reprezentând legislația actuală în domeniul protecției consumatorilor.

Mihail Marinescu



Lumea mare a materialelor minuscule!



La Muzeul Județean de Științele Naturii Prahova a fost inaugurată, la mijlocul lunii martie, în prezența multor tineri, o nouă expoziție. Una despre nanomateriale! În acest context au fost desfășurate diferite activități formale și non-formale în cadrul unei Comunități de Învățare alcătuită din reprezentanți ai mediului educațional (școli, licee, universitate), de cercetare, muzeal și economic din județele Dâmbovița și Prahova.

Înainte de toate trebuie precizat că nanomaterialele sunt substanțe chimice sau materiale fabricate și utilizate la scară foarte redusă. Structurile lor variază între aproximativ 1 și 100 nm, în cel puțin o dimensiune. Nanomaterialele au caracteristici unice și mai pronunțate în comparație cu același material fără caracteristici nanometriche. Prin urmare, proprietățile fizico-chimice ale nanomaterialelor pot fi diferite de cele ale substanței în vrac sau ale particulelor de dimensiuni mari.

Nanotehnologia se extinde rapid. Pe piața europeană există deja numeroase produse care conțin nanomateriale (de exem-

plu, baterii, îmbrăcăminte cu proprietăți antibacteriene, cosmetice, produse alimentare). Practic, nanomaterialele oferă oportunități tehnice și comerciale, însă pot prezenta riscuri pentru mediu și pot ridica probleme de securitate și sănătate pentru oameni și animale.

Profesoara Aurelia Burlan, de la școala George Emil Palade din Ploiești, ne-a prezentat motivația sa de a aduce elevii la această expoziție: "E important ca elevii să știe despre nanomateriale. Curiozitatea de a vedea care este structura substanțelor, importanța lor, la ce folosește omenirii i-au determinat să fie prezenți la această expo-



ziție, să se implice, să pună întrebări. Unii dintre acești elevi e posibil să ajungă viitori cercetători, mai ales că unii dintre ei au efectuat și lucrări practice. Ne-a plăcut să fim în acest proiect!"

Tema expoziției deschise este „Soarele și lumea Nano”, iar exponatele prezentate au fost realizate astfel încât tinerii să-și imagineze „lumea de mâine” în care vor trăi și pe care vor trebui să o construiască aplicând informații sau descoperiri științifice noi legate de mediul înconjurător, de energia, ali-

mente și diferitele materiale pe care le vor utiliza.

Obiectivul final al acestei manifestări este promovarea în rândul tinerilor a imaginii cercetării științifice și diseminarea informațiilor din domeniul energiei solare și cel al nanomaterialelor, stimulându-i pe aceștia să-și aleagă modele și să se formeze ca viitori lideri așa cum ne-a spus d-na dr. Gabriela Măntescu, de la Universitatea Valahia.

Despre ce înseamnă această expoziție, dr. Magdalena Banu a precizat: "Expoziția a fost realizată în cadrul proiectului european de cercetare IR-RESISTIBLE- Including Responsible Research and Innovation

in Cutting Edge Science and Inquiry-based Science Education to Improve Teacher's Ability of Bridging Learning Environments, finanțat prin Programul Cadru 7 al Uniunii Europene, într-un parteneriat compus din 14 parteneri și coordonat de Universitatea din Groningen, Olanda. Scopul principal al proiectului este conștientizarea tinerilor către problemele specifice Cercetării și Inovării Responsabile".

Expoziția va putea fi vizitată până la data de 30 iunie 2016. Daniel Mihu

În județul Prahova, 5.872 de cereri depuse pentru clasa pregătitoare

După centralizarea datelor referitoare la înscrierea în clasa pregătitoare, în județul Prahova a rezultat un număr de 5.265 cereri depuse pentru copiii din circumscripție, plus 607 de cereri depuse pentru cei proveniți din alte circumscripții (135 dintre aceste cereri având bifată și opțiunea întoarcerii la școlile de care aparțin în cazul în care cererile, de a urma cursurile în școlile din afara circumscripției, nu se aprobă. Pentru anul școlar 2016-2017 a fost prevăzut un număr de 6.741 de locuri pentru „pregătitoare”,

cu 307 clase. Și în acest an, „bătăliile” cele mai aprige s-au dat pentru unitățile de învățământ aflate în centrul Ploieștiului, unde este nevoie de suplimentarea cu încă o clasă de pregătitoare, ca urmare a multor cereri de înscriere pentru copiii ce fac parte din circumscripție. Astfel de situații întâlnim la Școala „Sf. Vineri”, Școala „Sf. Vasile”, C.N. „I.L. Caragiale”. Mai sunt, încă, locuri la Școala „H.M. Berthelot” din Ploiești, o școală cu rezultate constant bune la învățatură. Mihail Marinescu

Înșelați prin metoda Caritas

Zeci de pensionari din Valea Doftanei așteaptă de doi ani să li se facă dreptate. Peste 40 de persoane din Valea Doftanei, în mare parte pensionari, așteaptă cu suflul la gură verdictul judecătorilor care trebuie să se pronunțe în, poate, cel mai complex dosar care s-a aflat pe rolul instanței penale din cadrul Judecătoriei Câmpina în ultimii ani. Este vorba despre un dosar de înșelăciune în care prejudiciul depășește suma de 100.000 de lei. Suma nu pare mare la prima vedere, dar având în vedere că vorbim despre economiile de viață ale unor bătrâni atrași într-un circuit financiar de genul celebrului Caritas, ne dăm seama cât de gravă este situația. Mai mult, printre victime se află și doi preoți din comună, care au pierdut sume importante din donațiile enoriașilor, în speranța că parohia pe care o păstoresc se va îmbogăți peste noapte.

Concret, zeci de oameni din zona Valea Doftanei au fost păcăliți de doi indivizi, George Popa și Constantin Clinci, administratorii unei co-

operative de tip Caritas, judecați acum pentru înșelăciune. Cei doi au reușit de-a lungul timpului să convingă mai mulți bătrâni să depună bani la această falsă bancă în schimbul unor dobânzi foarte avantajoase. Prea săraci și încredători în promisiunile deșarte ale celor doi „bancheri”, oamenii s-au luat unii după alții și și-au depus economiile în conturile cooperativei Floreiu cu sediul în Valea Doftanei. Visul pensionarilor s-a năruit atunci când au încercat să retragă sumele de bani cu tot cu dobândă și au dat peste uși închise. Au început reclamațiile, a fost demarată o anchetă, coordonată de Parchetul de pe lângă Judecătoria Câmpina, iar de la începutul anului 2014 cauza se află pe rolul instanței de judecată. După doi ani de anchetă, procesul a ajuns la final, iar instanța urma să se pronunțe în dosar în data de 22 martie. Vorbim însă doar de o primă etapă a acestui proces, pentru că sentința care va fi dată la Câmpina nu va fi una definitivă. (D.F.)

“Cutremur” în Sinaia: Primarul Vlad Oprea, citat la DNA Ploiești

(urmăre din pagina 1)

“Nu este vorba despre un dosar care are legătură cu Primăria sau cu vreo suspiciune a unui angajat din Primărie, ci a unora care au avut legături într-un fel sau altul cu Primăria prin anumite contracte de concesiune”, a declarat Vlad Oprea.

Întrebat fiind dacă ancheta în care a fost audiat ca martor are legătură cu dosarul lui Marin Tudorică, fostul comandant al Poliției din Sinaia, arestat la începutul lunii ianuarie a acestui an, Oprea s-a eschivat și a refuzat să răspundă la întrebare. Fostul șef al Poliției Sinaia este urmărit penal și pentru trafic de influență, dar și pentru că, în cursul anului 2010, a edificat un ansamblu imobiliar în stațiunea Sinaia și s-a implicat în mod direct în activitatea de vânzare a apartamentelor respective. Concret, Tudorică este acuzat că a efectuat demersuri personale pentru obținerea avizelor și autorizațiilor necesare edificării construcțiilor și că a comercializat aceste apartamente prin postarea de anunțuri pe site-urile specializate. În plus, în momentul în care Tudorică era audiat la sediul DNA, polițiștii judiciari au mers la sediul Primăriei condusă de Vlad Oprea pentru a solicita mai multe documente.

Surse judiciare au precizat că acest nou dosar în care a fost audiat primarul stațiunii Sinaia este abia la început și nu a fost pusă sub acuzare nicio persoană.

Vlad Oprea, în vârstă de 48 de ani, este primarul orașului Sinaia din anul 2004, fiind la al treilea mandat consecutiv. (D.F.)

“Alcool în exces? Surprinde-ți ficatul!”

- Boala hepatică indusă de alcool este o cauză majoră a morbidității și mortalității.
- Conform estimărilor de la 20% până la 35% pacienți ce consumă alcool în exces suferă de patologie hepatică.

Ficatul este organul care procesează toate substanțele pătrunse în organism: nutriții, alcoolul, grăsimile, medicamentele, E-urile ș.a. Asemenea unui filtru, ficatul curăță sângele de toxine, metabolizează alcoolul și medicamentele.

Alcoolul suprasolicitează ficatul, care pe lângă activitățile sale normale, este nevoit să metabolizeze și alcoolul. De fapt, cantitățile mari de alcool pot schimba permanent structura celulelor hepatice, afectând capacitatea acestuia de a metaboliza grăsimile (depunerile de grăsime se depozitează în ficat, fără a fi utilizate de organism). În consecință ficatul devine gras (steatoză hepatică), inflamă și cu cicatrice.

Un alt tip de boală de ficat este boala ficatului gras non-alcoolic. Această afecțiune se datorează unei diete sărace și creșterii consumului de glucoză. Uneori această boală este asimptomatică și poate progresa până la diagnosticare, provocând leziuni hepatice și chiar eșec, dacă nu este tratată.

la o cură de CHOLIVER!

Choliver este un produs 100% natural, cu compoziție unică: Anghinare, Turmeric și extract de bilă; bine cunoscut și apreciat de medici.



Choliver manifestă acțiune triplă asupra ficatului:

- curăță și detoxifică natural ficatul;
- scade nivelul colesterol din sânge și ficat;
- stimulează secreția biliară a ficatului.

Substanțele din compoziția Choliver (turmeric, anghinare și extract de bilă) manifestă multiple efecte: hepatoprotector, coleretic, detoxifiant, antiinflamator, antiulceros, antiseptic, colagog, normalizează digestia.

Cum se administrează Choliver?

Se recomandă să fie administrat înainte de masă.

Pentru adulți, doza recomandată este de 2 tablete de 3 ori pe zi, timp de 15 zile (cură de tratament).

Fiecare cutie de Choliver conține un tub cu 100 de tablete de dimensiuni mici, ușor de înghițit, care sunt suficiente pentru o cură deplină de tratament.

Întrebați de CHOLIVER la farmaciile din țară!

Pentru informații suplimentare apăsați la numărul de telefon:

031 437 99 05

Pe cine vrea să denunțe Alina Petre (ex-Măgureanu) la DNA Ploiești?

(urmăre din pagina 1)

Primarul suspendat al Sectorului 1 din Capitală a fost arestat de Tribunalul Prahova în iulie 2015, într-un dosar în care a fost acuzat de trafic de influență și constituire de grup infracțional. Această din urmă acuzație, de constituire de grup infracțional, ar putea fi cheia denunțurilor pe care Alina Petre se pare că vrea să le facă și la Ploiești. Dacă vă aduceți aminte, dosarul lui Chilimant este rupt dintr-o altă cauză amplă în care se fac încă cercetări cu privire la detrunarea de fonduri europene destinate reabilitării canalizărilor din mai multe localități din Prahova. În cauză sunt urmărit penal, printre alții, Sebastian Ghiță, Vlad și Mircea Cosma, dar și Iulian Herțanu, cumnatul fostului premier Victor Ponta. Surse judiciare au precizat că Alina Petre urmează să mai vină la Ploiești și în cursul acestei săptămâni pentru a-și duce la bun sfârșit operațiunea de demascare a unora dintre cei mai influenți politicieni și oameni de afaceri din România. (D.F.)

Elevii Școlii Gimnaziale „H. M. Berthelot” din Ploiești, implicați în proiecte educaționale



În primul trimestru al anului 2016, elevii Școlii Gimnaziale „H. M. Berthelot” din Ploiești au fost implicați într-o serie de activități în cadrul proiectului național „Hristos împărtășit copiilor”. Ei s-au pregătit pentru a participa la concursul național de creație intitulat „Biserica și Școala din sufletul meu” ce face parte din acest proiect general. Concursul se adresează copiilor, preoților și profesorilor de religie implicați în Programul catehetic „Hristos împărtășit copiilor”, precum și celor care se ostensesc la catedră sau la amvonul Bisericii, urmărind să educe copiii pentru a-și construi un viitor în care viața să fie trăită în deplinătatea ei. Concursul își propune să îi ajute pe participanți să își descopere, prin activități de creație, noi aptitudini și să își formeze anumite deprinderi, să promoveze practici noi privind învățarea și să realizeze schimbul de experiență între copii.

Scopuri: Potentarea aptitudinilor și competențelor sociale ale copiilor înscriși în program;

Identificarea elevilor cu aptitudini speciale: artistice (literare și de dezvoltare a interesului pentru lectură și pentru creație literară), plastice (desen, fotografie), teologice, de comunicare și organiza-

re, etc.; Cunoașterea, afirmarea și stimularea potențialului social, artistic, plastic, teologic și de comunicare al elevilor din clasele I-XII; Conștientizarea rolului educației în viața unui copil și a posibilităților pe care le oferă aceasta pentru integrarea în viața socială;

Prevenirea părăsirii timpurii a școlii și a delincvenței juvenile; Integrarea copiilor în viața școlară prin reabilitarea socio-emoțională și comportamentală a elevilor participanți la programele catehetice; Asigurarea educației morale de bază necesară fiecărui copil.

Obiective: înțelegerea valorilor copilăriei ca etapă esențială în formarea personalității copiilor; stimularea creativității prin realizarea/redactarea unor creații artistice, plastice, literare sau teologice; dezvoltarea imaginației și a încrederii în talentul lor; utilizarea corectă și adecvată a limbii române în producerea de mesaje scrise; dezvoltarea competențelor lingvistice și a abilităților artistice; interpretarea plastică a unui mod de a-și petrece copilăria; socializarea și culturalizarea elevilor și a comunității; integrarea copiilor de vârstă școlară și formarea unei atitudini favorabile față de școală; identificarea elevilor cu devieri comportamentale și

cuprinderea lor într-un program de reabilitare socio-emoțională și comportamentală de tip „Școala de duminică”; depistarea cauzelor care duc la înregistrarea absențelor și a efectelor imediate resimțite în plan școlar, analiza complexității problemelor puse de prevenirea, diminuarea și înlăturarea lor; asigurarea unei bune colaborări a școlii cu familia și monitorizarea copiilor a căror părinți lucrează în străinătate.

Concursul se adresează elevilor din clasele I-XII, proiectul desfășurându-se până în luna mai 2016, el începând anul trecut, în luna decembrie.

Tema concursului și modalitățile de abordare

Se va urmări alcătuirea unui portofoliu care să respecte tema propusă (Biserica și Școala din sufletul meu) și modalitățile de abordare: Secțiunea literară; Secțiunea artistică; Secțiunea multimedia; O prezentare multimedia despre viața în școală și biserică (film, ppt. etc.)

La concurs se pot înscrie echipe formate din preot, profesor de religie și copii din grupa de cateheză (7-18 ani, indiferent de număr, pe grupe de vârstă – primară, copiii mici din parohie/școală, gimnazială și liceală tineri, care vor concepe un portofoliu cu lucrări de creație.

Activitățile de creație desfășurate în Școala „H. M. Berthelot” din Ploiești sub îndrumarea profesoarei de religie Cristina Cîrstea:

Expoziție de icoane pe sticlă - „Icoana din sufletul copilului”; „Tradițiile populare - identitatea neamului românesc”; „Mărțișoare născute din iubirea pentru primăvară”; „Școala - drumul deschis spre viață”.

Elevii au putut fotografia și filma momente din aceste activități la care au participat și apoi le-au folosit în creațiile lor multimedia cu care vor participa la concursul prezentat anterior.

Mihail Marinescu



11 echipe prahovene înscrise pentru Concursul Național „Tinerii dezbat”

S-a încheiat etapa destinată înscrierilor pentru participarea la ediția din acest an a Concursului Național „Tinerii dezbat”, concurs ce se adresează elevilor din clasele a IX-a, a X-a și a XI-a. Astfel, din județul Prahova candidează 11 echipe, de la C.N. „Mihai Viteazul” Ploiești, C.N. „I.L. Caragiale” Ploiești, C.N. „Nichita Stănescu” Ploiești, C.N. „Al. I. Cuza” Ploiești, Grup Școlar de Servicii „Sf. Apostol Andrei”, Liceul Teoretic „Grigore Tocilescu” Mizil, Colegiul Tehnic „Toma Socolescu” Ploiești, Liceul Tehnologic Energetic Câmpina, Liceul „Nicolae Grigorescu” Câmpina, Colegiul „Mihai Cantacuzino” Sinaia, Colegiul Tehnic „Lazăr Edeleanu” Ploiești. Fiecare liceu a avut voie să înscrie o singură echipă, formată din 3 elevi, coordonați de un profesor. Urmează, însă, o selecție a acestor echipe înscrise. Comisia națională de concurs, formată din reprezentanți ai Ministerului Educației, ai ARDOR și ai partenerilor lor evaluează, pe baza criteriilor de selecție, formularele de aplicație transmise de către școli. În urma selecției, comisia transmite inspectoratului școlar rezultatele etapei de selecție și afișează pe

siteul www.edu.ro lista cu echipele selecționate să participe la etapele regionale, care se vor desfășura în perioada 20-22 mai, iar etapa națională va avea loc la Zalău, în perioada 10-12 iunie. Coordonator județean al concursului este prof. Aurel Graur.

La ediția trecută, la etapa regională, premiul I a fost câștigat de echipa Colegiului Național „N. Grigorescu” din Câmpina.

„Tinerii Dezbat” este cel mai amplu campionat de dezbateri adresat elevilor de liceu din România. Alcătuit din trei etape competiționale distincte (județeană sau de selecție, regională și națională) și un seminar de formare adresat profesorilor coordonatori, Concursul „Tinerii Dezbat” invită profesorii, alături de elevii lor, într-o experiență de învățare a argumentării și de formare a gândirii critice. Concursul Național „Tinerii Dezbat” pune față în față echipe de elevi pentru a dezbate teme diverse, cu scopul dezvoltării competențelor de comunicare și a atitudinilor social-civice democratice, necesare tinerilor pentru participarea activă la viața socială.

Mihail Marinescu

Precizări privind depunerea cererilor de către cadrele didactice care solicită pretransfer consimțit între unitățile de învățământ sesiunea 2016

Cadrele didactice care solicită pretransfer consimțit între unitățile de învățământ își pot depune cererile referitoare la acest aspect în perioada 25-30 martie, la sediul Inspectoratului Școlar Județean Prahova. Între 1 și 4

de principiu pentru pretransfer; 14 aprilie, orele 15.00-17.00 - comunicarea la Comisia de mobilitate a I.S.J. Prahova a hotărârii consiliilor de administrație ale unităților de învățământ cu privire la acordarea/neacordarea



acordului/acordului de principiu pentru pretransfer, de către reprezentanții unităților școlare; 15 aprilie, orele 11.00-15.00 - depunerea, de către candidați, la inspectoratul școlar, a acordului/acordului de principiu/refuzului pentru pretransfer, emis de unitățile de învățământ; 22 aprilie - soluționarea cererilor de pretransfer consimțit, între unitățile de învățământ, în ședință publică.

acordului/acordului de principiu pentru pretransfer, de către reprezentanții unităților școlare; 15 aprilie, orele 11.00-15.00 - depunerea, de către candidați, la inspectoratul școlar, a acordului/acordului de principiu/refuzului pentru pretransfer, emis de unitățile de învățământ; 22 aprilie - soluționarea cererilor de pretransfer

Pretransferul consimțit între unitățile de învățământ preuniversitar, la cerere, al personalului didactic titular, se organizează și se desfășoară conform Metodologiei - cadru privind mobilitatea personalului didactic de predare din învățământul preuniversitar în anul școlar 2016-2017.

Mihail Marinescu

22 de elevi de la Liceul de Artă „Carmen Sylva” din Ploiești au obținut premiul I la etapa zonală a Olimpiadei de interpretare instrumentală

Performanță extraordinară a elevilor de la Liceul de Artă „Carmen Sylva” din Ploiești care au participat, recent, la Craiova, la etapa zonală a Olimpiadei de interpretare instrumentală pentru clasele III-VIII. Astfel, din cei 24 de participanți ai liceului ploieștean, 22 au obținut premiul I, ceilalți doi primind premiul II. La etapa națională, care va avea loc la București, în perioada 18-20 aprilie, Liceul de Artă „Carmen Sylva” din Ploiești va avea, însă, 9 elevi, ca urmare a faptului că, „Zona 6” (din care face parte Prahova, alături de Dolj, Argeș, Dâmbovița, Gorj, Mehedinți, Olt și Vâlcea) i s-au alocat doar 16 locuri.

Mihail Marinescu

Specializarea bucătar revine în învățământul profesional, clasa a IX-a, la Colegiul Economic „Virgil Madgearu”!

Colegiul Economic „Virgil Madgearu” din Ploiești, director prof. Petrica Dragomir, deține o ofertă educațională bogată și atractivă pentru anul școlar 2016-2017, atât pentru liceu ruta directă, cât și pentru școala profesională și cea postliceală. Noutatea constă în faptul că, la clasa profesională, revine, după aproximativ 10 ani, specializarea bucătar, la clasa a IX-a (cursuri de zi), domeniul turism și alimentație. Învățământul profesional are o durată de 3 ani, iar cursanții se vor putea alege cu calificare în domeniul respective. Trebuie menționat și faptul că fiecare elev care optează pentru calificările școlii profesionale primește o bursă în valoare de 200 de lei, fapt care amplifică motivația acestora de a face performanță în domeniile pentru care se pregătesc. Oferta educațională a Colegiului Economic „Virgil Madgearu” din Ploiești mai cuprinde: liceu rută directă (cursuri de zi) - 9 clase a IX-a: o clasă filieră teoretică, profil real, la specializarea mate-info (intensiv informatică); 8 clase filieră tehnologică, profil servicii, cuprinzând 3 clase de tehnician în activități economice, 3 clase tehnician achiziții și contractări, 1 clasa tehnician în turism (intensiv limba engleză) și tot o clasă de tehnician, dar în gastronomie (intensiv limba engleză). La școală postliceală (cursuri de



zi) există în oferta pentru anul școlar viitor 3 clase, astfel: 1 clasă în domeniul economic, specializarea asistent în gestiune; 1 clasă în domeniul servicii, specializarea tehnician în activități de secretariat; 1 clasă în domeniul turism și alimentație, specializarea agent de turism-ghid.

Mihail Marinescu

Reglementări privind creșterea accesului la serviciile medicale



Guvernul a aprobat, printr-o Hotărâre, pachetele de servicii medicale și Contractul-cadru privind reglementarea condițiilor acordării asistenței medicale, a medicamentelor și a dispozitivelor medicale în cadrul sistemului de asigurări sociale de sănătate pentru anii 2016 - 2017.

Actul normativ conține elemente de noutate, introduse în scopul creșterii accesului la serviciile medicale atât pentru persoanele care pot dovedi calitatea de asigurat, cât și pentru cei care nu pot dovedi această calitate, între care menționăm:

- **La nivelul asistenței medicale de medicină dentară:**

□ Pentru copiii cu vârsta de până la 18 ani se acordă o consultație la 6 luni (în prezent se acordă o consultație la 12 luni)

□ S-a introdus serviciul obturația dintelui după tratamentul afecțiunilor pulpare sau al gângreniei;

- **La nivelul asistenței medicale ambula-**

torii de specialitate pentru specialitățile clinice:

□ În cadrul procedurilor diagnostice de complexitate medie au fost introduse electro-miograma și evaluarea cantitativă a răspunsului galvanic al pielii

□ În cadrul procedurilor terapeutice/tratamente medicale complexe a fost inclus tratamentul fracturii amielice fără deplasare a coloanei vertebrale;

- **La nivelul asistenței medicale ambulatorii de specialitate pentru specialitățile para-clinice:**

□ S-a introdus RMN sâni nativ și RMN sâni nativ și cu substanță de contrast

- **La nivelul asistenței medicale spitalicești:**

□ Atât pentru internarea continuă, cât și pentru spitalizarea de zi, s-a prevăzut că nu este necesară prezentarea biletului de trimitere în cazul pacienților care au scrisoare medicală la externare cu indicație de revenire pentru internare, precum și pentru pacienții cu hemofilia aflați în programul național de hemofilie.

- **În ceea ce privește dispozitivele medicale:**

□ Pentru proteza de gambă s-a introdus tipul de proteză modulară cu manșon din silicon

□ La proteza parțială de mână a fost introdusă proteza de deget funcțională simplă acordată copiilor cu vârsta cuprinsă între 3-18 ani cu malformații congenitale.

Actul normativ va intra în vigoare începând cu data de 1 aprilie 2016.

Lipsa somnului poate duce chiar la cancer!



Societatea Română de Pneumologie (SRP) și Secțiunea de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă (SSVNI) din cadrul SRP au celebrat vineri, 18 martie, Ziua Mondială a Somnului, eveniment ce a avut scopul de a atrage atenția asupra tulburărilor de somn și a impactului acestora în viața fiecărui individ.

Ziua Mondială a Somnului s-a desfășurat în acest an sub sloganul „Somnul odihnit este un vis accesibil” și a pus accentul pe faptul că cele mai multe tulburări de somn pot fi prevenite sau tratate. Cu toate acestea, mai puțin de o treime dintre suferinzi caută ajutor medical, scrie revista Doctorul Zilei.

“Apneea în somn este o problemă la fel de serioasă și în rândul copiilor, 1 din 10 copii având risc de a dezvolta tulburări de respirație în timpul somnului, așa cum arată rezultatele primului studiu din România în acest sens. La nivel internațional sunt date actuale care subliniază evoluția acestor probleme către vârsta de adult. Lipsa somnului sau o calitate proastă a somnului au un impact negativ pe termen scurt și lung asupra sănătății pacienților și se pot asocia inclusiv cu obezitate, diabet, slăbirea sistemului imunitar, unele cancere și apariția condițiilor favorizante ale depresiei sau anxietății”, a declarat Prof. Dr. Florin Mihăițan, Președintele Societății Române de Pneumologie.

“Somnul neodihnit și oboseala sau somnolența din timpul zilei ascund de multe ori patologii ale somnului cu multiple implicații cardiovasculare, metabolice și socio-economice. Un număr deloc neglijabil dintre accidentele mortale de pe autostrăzi, provocate de adormirea la volan, au fost asociate cu tulburări ale somnului. Persoanele care suferă de apnee în somn sunt de 6 ori mai expuse riscului de a fi implicate într-un accident de mașină. Din acest motiv, întrucât „Somnul odihnit este un vis accesibil”, dorim să subliniem cu această ocazie importanța includerii sindromului de apnee în somn de tip obstructiv pe lista patologiilor care necesită evaluarea la acordarea sau reînnoirea permisului de conducere.

Societatea Română de Pneumologie și Secțiunea de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă atrag atenția asupra felului în care România s-a aliniat la Directiva Comisiei 2014/85/UE din data de 1 iulie 2014, prin transpunerea prevederilor în Ordinul nr. 1255/2016 pentru modificarea și completarea normelor minime privind aptitudinile fizice și mentale necesare pentru conducerea unui autovehicul, publicat în Monitorul Oficial nr. 780 din 20 octombrie 2015, care in-

clude sindromul de apnee în somn de tip obstructiv pe lista patologiilor care necesită evaluarea la acordarea sau reînnoirea permisului de conducere.

“Pentru a conduce în condiții de siguranță sunt necesare 7-9 ore de somn zilnic, de bună calitate. A fi trează mai mult de 20 de ore determină o depreciere a vitezei de reacție egală cu cea în cazul unei alcoolemii de 0,08% - limita legală în toate statele”, a declarat Titi Aur, multiplu campion la Raliul României și fondatorul Școlii de Conducere Defensivă.

În aceste condiții, Societatea Română de Pneumologie este alături de pacienți, sprijinind elaborarea aplicației Help Snoring! și formarea Asociației Pacienților Asistați Respirator. Aplicația Help Snoring! testează riscul de apnee în somn, oferă informații despre boală, complicațiile ei, diagnostic și tratament și trimite utilizatorul la cel mai apropiat cabinet de Somnologie.

“Asociația Pacienților Asistați Respirator are drept obiectiv îmbunătățirea și menținerea calității vieții pacienților printr-o serie de activități care includ și demersuri pentru apărarea drepturilor pacienților”, a declarat Monica Vidan, Președintele Asociației ASCID - Centrul de Informare și Îmbunătățire a Calității Vieții.

Pagină coordonată de Daniel Lazăr

Ce se întâmplă dacă renunți la zahăr?

Alimentele care abundă în zahăr și au un gust dulce intens nu sunt singurele care îți amenință sănătatea. Dacă alimentația ta este completată de pâine, paste, chips-uri sau cartofi prăjiți, înseamnă că aduci în organism zahăr sub o altă formă. Amidonul din produse este descompus în zaharuri și produce în corp aceleași efecte pe care le au dulciurile, mai ales atunci când este consumat în exces, scrie revista Doctorul Zilei.



1. Zahărul te îmbătrânește

Printr-un proces cunoscut sub numele de glicare, zahărul este captat de proteine, cărora le degradează structura. Colagenul și elastina, esențiale pentru frumusețea pielii, sunt două dintre proteinele cele mai afectate de zahăr. Ridarea pielii mature este consecința scăderii acestor proteine în stratul profund al epidermei. La persoanele care consumă zahăr, carbohidrați simpli sau grăsimi în exces, procesul de îmbătrânire devine foarte accelerat.

Deși mecanismul de glicare nu poate fi oprit complet, acesta poate fi încetinit. Și renunțarea la zahăr este unul dintre cele mai bune moduri de a face acest lucru!

Un studiu realizat pe 600 de femei și bărbați a relevat faptul că cei cu un nivel mai ridicat de zahăr în sânge aveau mai în vârstă decât cei cu o cantitate mai mică. Pentru fiecare 180g de glucoză pe litru de sânge, vârsta lor estimată a crescut cu 5 luni. Iar persoanele cu diabet, care au avut un nivel ridicat de zahăr în sânge pentru o perioadă lungă de timp, aveau mai în vârstă decât colegii lor care nu sufereau de această boală.

Pe lângă faptul că zahărul contribuie la îmbătrânirea pielii, este vinovat și de agravarea acneei și în unele cazuri poate chiar declanșa această afecțiune a pielii. Conform Rosacea Research & Development Institute, zahărul este combustibilul care întreține inflamația care apare în rozacee. Odată ce vei renunța la unul dintre cele mai nesănătoase obiceiuri alimentare, inclusiv carbohidrați simpli, vei observa în curând o îmbunătățire evidentă în modul în care arată și se simte pielea ta.

2. Vei observa cum kilogramele dispar

Un studiu recent a pus în evidență faptul că, atunci când numărul de calorii consumate este același, cei cu o dietă scăzută în zahăr și carbohidrați au ars cu 325 mai multe calorii pe zi decât cei care aveau o dietă săracă în grăsimi. Practic, un exces permanent de zahăr în corp provoacă rezistență la insulină, determină organismul să depoziteze grăsimi suplimentare și încetinește metabolismul. Din moment ce organismul nu mai răspunde adecvat la insulina din sânge, devine un proces greu de reversat astfel că prevenția este cel mai bun remediu.

Dar insulina nu este singurul hormon afectat de zahăr. De asemenea, zahărul interferează cu leptina, un hormon special, responsabil pentru controlul apetitului și care spune ficatului nostru ce să facă cu toată glucoza stocată.

Pe măsură ce ne îngrășăm, corpul începe să elibereze tot mai multă leptină în sânge pentru a restabili echilibrul prin stimularea arderilor țesuturilor grase. În schimb, de multe ori, hormonul ajunge să devină inactiv.

Atunci când nivelul de leptină se menține ridicat pe perioade îndelungate, corpul își pierde sensibilitatea la acest hormon. În acest caz, creierul începe să ignore semnalele leptinei, care îi indică faptul că organismul e sătul, iar creierul nu se mai supune semnalelor de a accelera metabolismul. În plus, persoanele cu rezistență la leptină sunt predispuse la boli cronice cauzate de excesul de grăsime abdominală și de inflamație.

3. Scapi de o dependență nesănătoasă

Ți-e poftă în continuu de ceva dulce? Contrar a ceea ce mulți dintre noi cred, dependența de zahăr nu este o tulburare emoțională de alimentație. Potrivit doctorului Mark Hyman, este o tulburare

biologică, condusă de hormoni și neurotransmițători care ne determină să tânjim după dulce și carbohidrați. Atunci când consumăm aceste alimente corpul nostru elimină serotonină și betaendorfină, neurotransmițători care îmbunătățesc starea de spirit, reduc anxietatea și contribuie la creșterea stimei de sine. Natural corpurile noastre își doresc această sursă de fericire din nou și din nou, iar totul se transformă într-un cerc vicios. Dar vestea bună este că odată ce renunți la zahăr și poftele se va opri.

4. Somn liniștit

Concentrațiile ridicate de zahăr din sânge sunt considerate a doua cauză responsabilă de insomnii. Renunțând la dulciuri, mai ales înainte de culcare, vei evita o creștere a nivelului de zahăr din organism care te va ține trează toată noaptea. Această creștere este urmată inevitabil și de o scădere, ce determină organismul să elibereze hormoni pentru a regla nivelul de glucoză, stimulând în același timp și creierul. Prin evitarea acestor fluctuații ce perturbă glucoza din sânge vei avea un somn mult mai bun și liniștit. Dacă simți neapărat nevoia de o gustare înainte de somn, poți încerca cerealele integrale. Sunt recomandate deoarece mențin nivelul de zahăr din sânge și, totodată, măresc cantitatea de serotonină în creier, promovând un somn sănătos și consistent.

5. Un risc scăzut de îmbolnăvire

Se consideră că astmul, alergiile, bolile de inimă și chiar cancerul sunt de fapt cauzate de inflamația cronică din organism. Ce determină creierul să interpreteze greșit semnalele și să declanșeze un răspuns inflamator chiar și atunci când nu există nicio amenințare? O dietă bogată în zahăr și carbohidrați, este unul dintre principalii vinovați. Creșterea de zahăr din sânge, care rezultă din gustări ce conțin pâine albă, cartofi prăjiți sau sucuri bogate în zahăr, determină organismul să elibereze mesageri inflamatori numiți citokine. Citokinele sunt molecule de natură proteică ce transmit informații între diferite celule. Au rolul important de a transmite informații între celulele sistemului imunitar - leucocitele. Citokinele intervin și în mecanismele inflamației și în apărarea contra agenților infecțioși, în apărarea antitumorală, în socul septic.

6. Fără fluctuații de energie

Cu siguranță că alimentele ce conțin zahăr îți dau un impuls de energie. Din nefericire te poți bucura de acest sentiment numai pe termen scurt, iar apoi te vei simți epuizat, irascibil și vei simți nevoia de a-ți reface energia tot cu un produs dulce. Zahărul blochează eliberarea de orexină, un neurotransmițător responsabil de starea de veghe. Nu e de mirare ca îți pierzi concentrarea imediat după ce ai luat prânzul.

Organismul nostru folosește două tipuri de “combustibili” - zaharuri și grăsimi. O componentă a nutrienților de bază, alături de proteine și glucide, grăsimea este un macronutrient ce furnizează energie. Desigur, ar trebui să utilizăm grăsimi drept combustibil. Din păcate, cei mai mulți dintre noi folosesc zahărul ca sursă principală de energie, care arde mult mai repede, lăsându-ne slăbiți și fără putere de concentrare.

Prin renunțarea la zahăr și carbohidrați simpli și înlocuirea lor cu grăsimi sănătoase și carbohidrați complecși poți spune adio fluctuațiilor de energie care te încetinesc.

CRONICĂ
de
ARTĂ PLASTICĂ

PERIANU & SCĂRLĂTESCU (II)

Februarie 2016 a prilejuit Galeriei de Artă din Ploiești două expoziții semnate de nume rezonante în lumea artistică a culorilor: Corina Preda Perianu și Valeriu Scărlătescu. Varietatea și stilurile celor doi protagoniștii înscriu încă o pagină în istoria de 65 de ani a Filialei Prahova a Uniunii Artiștilor Plastici din România. 2016 debutează aureolat de o venerabilă prestanță a edificării ARTEI plastice în varile ei genuri de expresie a Esteticului – statuat prin noțiunea generică de FRUMOS.

Valeriu Scărlătescu, Pictură



Valeriu Scărlătescu

Inconfundabila artă picturală scărlătesciană individualizează un artist până acolo încât auzindu-i numele, fulgerător îl ai dinaintea ochilor pe maestrul Valeriu Scărlătescu! Între suav și jemanfășism, între rubicondului spirit șaradic și jovialul salut juvenil trimis de sub borurile faimoasei dumisale pălării, chipul – ușor gravat de o vârstă emblematică – al acestui stilist în pictura contemporană zâmbește prin filtrul unei tristeți filosofice și te readuce în preajma sa, prin impulsurile unei melancolii oprimate. Cu o aripă în gravul gest al gesticii lui Chaplin și cu cealaltă în sunetele Simfoniei albastre a hoinarului american prin Paris, Gershwin, pictura maestrului Valeriu Scărlătescu străbate, de când îl știu (și sunt

apleacă asupra pânzei fixată pe șevalet, Maestrul o preface – conform Canonului – într-un ecorșeu exclusiv scărlătescian. Unul capabil să descrieze clasicismul, dezvoltându-ne cam ce se ascunde sub cumiștenia lui structurală, în deosebi sub clepsidra senzitivă care este corpul feminin.

Vernisajul expoziției personale, oficiat în 25 februarie, de maestrul Marcel Bejgu, în compania unei asistențe atrasă tocmai de hieratismul picturilor Maestrului, a ocazionat spectacolul originalității artei scărlătesciene. Artă cu accente empatiche în dialogul vizual privitor-creator, în traducerea figurativului ingenios și simplificator, în a cărei materie dimensiunile și formele vădit giacomettizate se structurează avangardistic. Tehnică și stil de o stranie existențialitate ocupă – uneori situate în afara echilibrului poziționate – și „joacă” scenariul indus de Maestru personajelor în oricare tablou. Senzația de eboșă a dominat expoziția, accentuată de nonconformism, iar impresia de preluu sau de schiță a generat un solid dat câștig de cauză pentru valoarea artistică și a durabilității prin ani. „Toboșarii”, „Muzicienii”, „Clovni”, „Bacantele”, „Călăreții” sunt fan-tazați laolaltă cu recuzitele lor, iar „Căii”, sobri și totuși vii, rămân „vehiculele” neostoitului tranzit prin viață. Stencilul se degajă din mai toate lucrările Maestrului, lume în care Femeia se plimbă, gustă cafeaua, pozează nudă Eternității, trăiește vraja intimității conjugale, se relaxează în fața oglinzii ori între perne, adoptă ipostaze ecvestre sau de societate. Oriunde, singură ori însoțită, sinteză a senzualității. La concurență cu Bărbatul, Femeia scărlătesciană impune o majestate percutantă, de tip Hortensia Papadat Bengescu, insuflând însă măreție, forță și o patență plăcere dominante. În desenul – schelet al construcției teoriei – care, transparent, coturează opera în ideea ei artistică. Din pânza substanței coloristice răzbate gândirea cu care Maestrul pictează / a pictat „Vino când nu merge nimeni” / (supermă metaforă poetică), „Nu uita originalul” (idem), „Nud în floare”, „Templu tânăr”, „Șic”, „Vestea bună”, „Înger în grădina”, „Cortegiul muzical”, „Călăreț în zori”. Captivat de sugestivă expresivitatea personajului din „Vânătoare”, dl. Mircea Constantinescu – statornic admirator al artei scărlătesciene, m-a luat de-o parte, să privim această



Call



Vânătoarea



Nu uita originalul

lucrare cu o certă valoare estetică. „Observați cum se uită și de ce se uită așa tipa din tablou?” Răspunsul meu, inspirat, a tras eșarfa unei bucurii peste figura surprinsă a interlocutorului, toată scena fiind, în definitiv, izbândă ca o monedă de aur așezată în mâna plină de har a Maestrului Valeriu Scărlătescu!

Serghie Bucur

Mircea Constantinescu lângă tabloul preferat



vreo 25 de ani), propriul drum, propria doctrină estetică. Șarmul anatomiei personajelor sale împletește șăgălnicia rezidând dintr-o sensibilitate dură, pe care, când se

gestiva expresivitatea personajului din „Vânătoare”, dl. Mircea Constantinescu – statornic admirator al artei scărlătesciene, m-a luat de-o parte, să privim această

CRONICĂ
de
CARTE

POPULAȚIA & INDUSTRIA ADIACENTE CÂMPINEI

Profesorul de Geografie preuniversitar Nicolae Geantă, remarcabil publicist și cercetător în domeniul dezvoltării simultane a populației și industriei în arealul Câmpina – atestată documentar de peste 500 de ani, a tipărit recent două studii științifice complementare prin tematicile abordate, de o deosebită importanță istorică și, credem noi, premiere în domeniile analizate. Prima: Dinamica populației în arealul adiacent municipiului Câmpina, a doua: Dinamica industriei petroliere în arealul adiacent municipiului Câmpina, cu subtitlul 1857-2007, 150 de ani de industrie petrolieră. Ambele, în colecția Geografie a editurii Top From 2007. În ele, autorul sistematizează și argumentează metamorfozele care au străbătut timpul și societatea, cu arta și minuția bi-jutierului dublat de elocvența demonstrației științifice, riguros convingătoare. Context istoric și geografic complex, Câmpina și împrejurimile exprimă prefacerile și maximele atinse demografic și industrial, stimulate de influențele inevitabile situației ei la „răscruce de vânturi”, grefate pe exploziva lor dimensionare în secolulul XIX și prima jumătate a secolului XX.

Temerarele cercetări ar trebui, printr-o meritată voință financiară, traduse în engleză, întrucât sunt convins că, aceste elocvente demersuri interesează cercetătorii de profil ai țării cu respectabilă tradiție petrolieră.

În prefața la „Dinamica populației”, conf. univ. dr. Radu Săgeată semnifică din valoarea lucrării: «Evoluția în numai câteva decenii de la o „comună suburbană alcătuită dintr-un târg și patru cătune (1897) la al doilea oraș ca mărime ale județului Prahova poate fi considerată (...) un studiu de caz reprezentativ. Se pune însă problema care este viabilitatea acestei creșteri demografice în condițiile schimbării modelului economic care a generat-o, a fluctuațiilor de pe piețele financiare internaționale (...) și dispariția factorului urbigen: petrolul, iar numeroasele exemple de după 1989 tind să confirme aceste temeri”.

Studiul este structurat pe scala principalelor motive ale cercetării demografice irefutabile. Atrag atenția evoluțiile populației în epocile începerii, respectiv maximei exploatare a petrolului, între anii 1857-1897 și 1897-1945, în Câmpina și zonele riverane. Autorul tratează apoi intervalele 1948-1989 și de după 1990. Divizată de istorie, în perioadele capitalistă și socialistă, demografia pe aceste

meleaguri s-a întrepătruns cu fenomenul industrial în mișcarea lui ineluctabilă, „aurul negru” (Cezar Petrescu) devenind faimosul El Dorado ce a atras belgieni, germani, francezi, austrieci, olandezi, englezi și chiar americani sadea. După ce prof. N. Geantă ne spune într-un pasaj din Concluziile primei cărți, că „1840 este anul în care constatăm prima creștere (rapidă) a populației (...) 1924 este unul din cei mai importanți (...), 1989 însemnă sfârșitul comunismului, iar 2004 – ultimele statistici oficiale (...)”, acesta potențează ideea cu câteva grafice a căror „vorbire” are în vedere arealul analizat: Cornu, Telega, cele două Provițe, Brebu, Bănești, Poiana (Câmpina), Breaza și, evident Câmpina propriu zisă.

Bogat și sugestiv ilustrată, lucrarea a doua, „Dinamica industriei petroliere”, prefațată de prof. univ. dr. Cristian Braghină, este un extraordinar compendium despre acei fabuloși 150 de ani de rai petrolier care au ispitit străinii – cu secătuitorul lor apetit pentru țigăieul românesc, în timpul Hui și mai cu seamă al celui de-al II-lea război mondial, al ocupanților germani și apoi sovietici, după un sfert de veac, zăcămintele fiind stoarse până la epuizare! Întoarcem una din paginile erudite lucrări, să surprindem, de sigur, aleatoriu, graficul producției schelei Bușteni pe la 1900: 1857-220 tone; 1869-2248; 1879-2500 și 1891-5700 tone. Iată, într-altă pagină, un fel de sinoptic al pozițiilor primelor 4 mari conceme petroliere la anul României 1920: Steaua Română, capital-300.000.000 / locul 1; Astra Română -135.000.000 / 3; Romanian Consolid. Oil - 44.180.000 / 19 și Sospire - 3.000.000 / 65.

„Cum ar fi arătat Câmpina astăzi, dacă n-ar fi existat petrolul de aici?”, se întreabă undeva, în Argumentul său, autorul cărții, prof. Nicolae Geantă, dezamorsând propria nedumerire astfel: „Închipuiți-vă un orașel monoindustrial subcarpat, cu o populație de 5-6 ori mai redusă (...)”, ceea ce am și făcut. Cu ajutorul cărților pe care, cu acribie și profesionalism, dl prof. Nicolae Geantă le-a scris, așezându-le în raftul din față al oricărei biblioteci publice sau personale. Laborioasele și doctele studii cu titlurile de mai sus, semnate de profesorul Nicolae Geantă, demonstrează, conform conceptului lui Schlotzer, ales motto al primei cărți, Dinamica populației, faptul că „Statistica este istoria în repaus, iar istoria este statistică în mișcare”.

Serghie Bucur

Muzica zilelor noastre

Nici Keith nu mai e...

Moartea răpindu-l necruțător în ăst Mărțișor. Smulgându-l de pe clapele sale, în ani, bogat creatoare. Noel Emerson fiind nu doar instrumentist bun, ci și-un creator bine ancorat în rocku' simfonic. Într-o vreme când genurile astea s-au unit fertil. Mulțumită unor muzicieni dornici a explora și a inova. El, cu siguranță, unu' dintre ei. Știindu-i, de pildă, pe Bach, Mussorgski, Bartók, Holst, Orff, Joplin, în profunzime. Ades tălmăcindu-i innoitor, îndrăzneț, izbutit. În valoare punându-i modern, onorant și peren... Noel avea chemare și viziune. Talent și pregătire la note. Umbra dezinvolt, da' folositor, pe diferite claviaturi. Improviză, prelucra, orchestra combinând inventiv registre sonore. În hard-rock jazz îngloba, baladesc. Și-n ample construcții simfo-baroce le-nveșmânta inspirat, să dureze. „The barbarian”, „Pictures at an exhibition”, „Lucky man”, „C'est la vie” stând mărturie oricând. Semn incontestabil că nu trăi anonim pe pământ. Și lumea nu l-o uita, de aceea, în veci pe Keith Noel Emerson...

Adrian Simeanu

O seară magică de Mărțișor

Zici, azi, Mandeal, zici Orchestra Română de Tineret. Căci el se ocupă de ea cu mână de fier. Și randament consistent. Transformând-o treptat într-un brand. De la un concert la altu', și mai evident. Ultimul, văzându-l și eu, la Ateneul bucureștean. Unde „Primăvara magică” prilejui elevat o nouă-năltire cu muzica de nivel înalt. Theodor Rogalski, „Tre dansuri românești”. Binevenite, deplin reușite. Ceaiovski, „Variațiuni pe o temă rococo”. Superbe, atrăgătoare mereu. Wagner, „Preludiu și moartea Isoldei”. Tulburătoare, nemuritoare. Strauss, „Cavalerul rozelor”. Suită așijderi. Iar bisuri, vreo trei. „Hora staccato” program-ncheind ideal, incandescent, triumfal. Premierul însuși, în sală aflat, aplaudând hamic, lung și apăsător... Întrucât s-a cântat excelent. Select, viguros și fluent. Cu elan, nuanțat, virtuos și sudat. Tineretea, maturității dirijorale supusă, vărsând, inevitabil, sudoare, dar iscând, indiscutabil, valoare. Și performanță neîndoios. În cazul de față, și cu Andrei Ioniță, solist. Violoncelist mai rar întâlnit. Zic eu, înăscut, nicidecum făcut. Îl știu de ani buni și îs ferm convins că-i fenomenal. Tehnică de top, trăire din plin. Sunet diamant, perfect, eclatant. Lute, rafinat și foarte vibrant. Așa c-am plecat tare supărat că s-a terminat. Însă bucuros că i-am ascultat. Jur că-au meritat fiindcă-au făcut ceva minunat. Chiar de neuitat, cert de repetat...

Adrian Simeanu



Program spectacole la Teatrul „Toma Caragiu Ploiești”

SECȚIA DRAMĂ
Sâmbătă, 26 Martie, ora 18:30 - Sala Teatrului Toma Caragiu – „Sinucigașul”, de Nikolai Erdman. Regia: Gelu Colceag.
Duminică, 27 Martie, ora 18:30 - Sala Teatrului Toma Caragiu – „MIRIAM W.”, de Savyon Liebrecht. Regia: Radu Afrim.
SECȚIA REVISTĂ
Joi, 24 Martie, ora 18:30 - Sala Teatrului Toma Caragiu – „Bonsoir, Paris!”. Regia: Marcela Timiraș.
SECȚIA PĂPUȘI
Marți, 22 Martie, ora 11:00, Miercuri, 23 Martie, ora 10:15, Joi, 24 Martie, ora 11:00 - Cercul Militar -, Duminică, 27 Martie, ora 11:00 - Sala Teatrului Toma Caragiu - „Căluțul cocoșat”, adaptare de Mihaela Rus după P.Ersov. Regia: Mihai Androne.



* Cuvânt de învățătură * Cuvânt de învățătură *

25 Martie – Buna Vestire



Praznicul Bunei Vestiri îl serbăm în fiecare an, la 25 martie. Acea zi fericită și plină de bucurie duhovnicească pentru neamul românesc, zi în care îngerul Gavriil a vanit la Sfânta Biserică, unde se afla în rugăciune Fecioara Maria și i-a adus vestea cea mare și binefăcătoare, că va aduce pe lume și va purta în brațe pe Fiul lui Dumnezeu și Mântuitorul sufletelor noastre.

Ziua aceea fericită în care s-a descoperit lumii întregi „taina cea din veac ascunsă și de îngeri neștiută”, ziua aceea mare în care Fiul lui Dumnezeu își ia sălaș de om în pântece de fecioară și astfel Fiul lui Dumnezeu se face Fiul omului.

Cu mintea copleșită de o asemenea minune, cu inima plină de sfântă bucurie pentru această solie pe care îngerul lui Dumnezeu o face uneia dintre fiicele pământului, purcedem și noi să ne apropiem de lumina acestei praznice, de taina pe care o cuprinde el și să arătăm cine

este aceea pe care cerul a ales-o să fie „Născătoare de Dumnezeu”.

Noi, Născătoare de Dumnezeu, venim la acest praznic luminos către lumina feței tale, călăuziți de Sfânta Scriptură, ajutați de Sfânta Biserică în mijlocul căreia Tu stai ca „rugul aprins”, primind rugăciunile și lacrimile noastre și ducându-le sus în Ceruri, către Fiul tău, Dumnezeul nostru.

Îngerul Domnului se închină înaintea Fecioarei Maria, o salută cu salut îngeresc și nemaiauzit. Și când te gândești că sunt unii oameni care își zic „creștini” și susțin că știu Sfânta Scriptură, dar nu dau cinstea cuvenită și o coboară în rândul oamenilor de toate zilele pe Maica Domnului. O, Doamne, câtă întunecare de minte este la asemenea „creștini”.

Fecioara Maria devine împlinirea făgăduințelor și proorociilor din spița lui David, crescută și ocrotită ca o floare în gră-

dina darurilor. Ea a devenit, din clipa auzirii cuvintelor îngeresti și primirea lor, izvorul nădejților și al credinței puternice în dumnezeirea Fiului său, prin asigurarea că „la Dumnezeu toate sunt cu putință”.

Ca încheiere a acestor sfinte cuvinte închinat marelui praznic al Bunei Vestiri, să deschidem pagini din tezaurul scrierilor Sfinților Părinți ai Bisericii și să ne amintim de duioasele cuvinte ale Sf. Gherman – Patriarhul Constantinopolului, pe care să le aducem și noi ca o ofrandă în fața icoanei Maicii Domnului, zicând: „iar noi, Fecioară, cu credință, te binecuvântăm, în veci te ferim și te mărim. Căci cu adevărat fericit a fost tatăl tău Ioachim. Fericită a fost și maica ta Ana, fericit templul sfânt în care te-ai închinat și Zaharia, arhiereul care te-a primit în brațele sale”. La aceste cuvinte minunate să luăm mărtoș și pe Sfântul Marcu al Efesului și odată cu el să îngenunchem astăzi la sărbătoarea cea mare a Bunei Vestiri și să zicem: „Feriți sunt toți aceia care rămân în casa ta și în vecii vecilor te vor lauda. „Feriți sunt cei ce văd icoana ta prin care ne dăruiești nouă și lumii întregi sfântă și înaltă binecuvântare”.

De atunci și mereu veselindu-ne de această veste bună, toată nădejdea noastră spre Tine o punem. Maica lui Dumnezeu, păzește-ne pe noi sub sfânt acoperământul tău, în veci de veci. Amin.

Preot

Ștefan Al. Săvulescu

Mituri despre lentilele de contact

Pentru persoanele cu probleme de vedere, lentilele de contact reprezintă o opțiune practică și estetică. Lentilele de contact, la fel ca ochelarii pot fi utilizate pentru corectarea miopiei și, în mai mică măsură, în caz de hipermetropie, astigmatism și prezbitism.

Decizia privind purtarea lentilelor de contact cât și a ochelarelor de vedere trebuie făcută în urma unui consult de specialitate, iar în urma acestuia, medicul oftalmolog decide care este varianta potrivită pentru pacientul respectiv. Deși au apărut de mai mult de o sută de ani, există încă multe mituri frecvent asociate purtării lentilelor de contact.

1. Nu pot purta lentile de contact

Ultimii ani au adăugat noi progrese în tehnologia de fabricare a lentilelor de contact, așa că majoritatea oamenilor le pot purta. Mai mult, acum există lentile de contact bifocale pentru persoanele cu presbiopie și lentile de contact torice moi pentru cei care suferă de astigmatism.

2. Lentilele de contact pot rămâne blocate în spatele ochiului

Nu este posibil ca lentila de contact să se piardă sau să se lipească în spatele ochiului! O membrană subțire acoperă partea albă a ochiului și face legătura cu interiorul pleoapelor, așa că este imposibil ca lentila de contact să se piardă în spatele ochiului. Lentila de contact poate rămâne doar pe suprafața anterioară a ochiului sau sub pleopă, în cazul în care se descențiază.

3. Lentilele de contact sunt inconfortabile

Fals. După o scurtă perioadă de adaptare cei mai mulți oameni nici nu mai simt că poartă lentile de contact. În prezent, lentilele de contact sunt foarte moi, subțiri și flexibile și, cel mai important, își mențin hidratarea pentru un confort sporit. Mai mult, materialul și designul permit lentilei să imite forma unică a ochiului.

4. Lentilele de contact sunt o bătaie de cap prea mare ca să merite efortul de a le purta

Curățarea și dezinfectarea lentilelor este simplă datorită soluțiilor care există acum pe piață. Dacă ți se pare greu să le cureți poți să alegi lentile de contact de unică folosință, pe care le porți o zi și apoi le arunci, sau lentile de contact pe care le porți 30 de zile și apoi le înlocuiești cu altele. Cea mai bună metodă de dezinfectare și de curățare a lentilelor este să le lăsați peste noapte, când dormiți, în soluția de îngrijire.

5. Lentilele de contact duc la apariția infecțiilor oculare

Lentilele de contact în sine nu produc infecții. Agenții patogeni aflați pe suprafața unei lentile de con-

tact murdare duc la apariția acestora. Absența măsurilor adecvate de igienă sau folosirea greșită a lentilelor de contact este cea mai frecventă cauză a acestor probleme.

6. Purtatul lentilelor de contact afectează ochii

Este adevărat că purtatul lentilelor de contact poate crește riscul apariției unor afecțiuni oculare, însă dacă respecti instrucțiunile medicului oftalmolog legate de modul în care să le îngrijești, perioada în care să le porți și frecvența cu care să le înlocuiești, purtatul lor este sigur pentru ochi.

7. Nu s-a pot niciodată să mi le pun în ochi

Aceasta este o reacție absolut normală pentru o persoană care nu a mai purtat niciodată lentile de contact. Deși ezitarea inițială este firească, acest sentiment va dispărea destul de repede. Poate părea greu la început, dar cei mai mulți oameni se obișnuiesc să și le pună și să și le scoată mai repede decât s-ar fi așteptat.

8. Lentilele vor ieși din ochi în cazul în care fac mișcări rapide

În trecut, lentilele de contact dure puteau să sară din ochiul celor care le purtau în timpul unor activități sportive sau a unor mișcări rapide. Datorită designurilor lentilelor moderne, este practic imposibil ca lentilele să cadă de pe ochi în cazul în care au fost aplicate în mod corect. Lentilele de contact de astăzi, inclusiv cele mai dure, se „prind” de ochi mai bine, așa că se întămplă mult mai rar să iasă în mod neașteptat.

9. Lentilele de contact sunt foarte scumpe

Costul real al lentilelor de contact este mai mic decât se crede. Lentilele de contact pot fi chiar mai ieftine decât unele perechi de ochelari. Chiar și lentilele de unică folosință, considerate cândva un lux, sunt accesibile ca preț.

10. Sunt prea bătrân pentru a începe să port lentile de contact

O dată cu apariția lentilelor de contact bifocale și a lentilelor de contact destinate persoanelor cu ochi uscați, înaintarea în vârstă nu mai e o barieră pentru cei care își doresc să le poarte. Singura restricție este prezența unei contraindicații pentru purtarea lentilelor de contact. Dacă medicul oftalmolog îți spune că sunt potrivite pentru tine, le poți purta fără grijă.

Sursa: descopera.ro



ANECDOTE:

■ Pe un șantier, vine o comisie în inspecție. Șeful de șantier le spune lucrătorilor:
- Orice s-ar întâmpla, reacționați în așa fel de parcă așa trebuia să fie.
Vine comisia, privește.
Deodată, cade un perete. Un lucrător, bucuros, se uită la ceas:
- Zece și treizeci. Exact după grafic!
■ Doi scoțieni în compartimentul unui tren:
- Știți, sunt în voiaj de nuntă, fac o călătorie în Italia,

spune unul.
- Dar soția unde este? Întrebă celălalt.
- A, pe soție am lăsat-o acasă, ea a mai fost măritată și a mai văzut Italia.
■ O secretară blondă intra în biroul șefului:
- Boss, tocmai cineva ți-a furat mașina!
- Sună imediat la poliție! Ai reușit să-i vezi pe infractori?
- Nu, eu scriam numărul mașinii...
■ - Bulă, cine ți-a învinețit ochiul?
- O știi pe femeia aia drăguță care a zis că e văduvă?
- Da.
- Ei bine, nu e.

INTEGRAMĂ Completați vocalele!

Ioana Decebal

NTRBTR	PRCS	CT	STT
NTRCT	TRPDR	MȚ	R
TRMR			
TRCT			FDL
PTF			SMT
BS			S
			DR
D		D	
ST		C	
		DM	
		P	
RCL			
PRPRT			

Rezolvarea integralei din numărul trecut 1. S-P-Z-T 2. STRICATĂ 3. OASE-RR; 4. AMIC-CAI; 5. AD-CAS; 6. NT-CURAT 7. OMORI-R; 8. PLOMBATA; 9. O-OA-UT; 10. AGUD-ABA.

PESTO DE LEURDĂ

INGREDIENTE:
200 de grame de frunze de leurdă, 100 de grame de migdale sau nuci, 75 de grame de parmezan fin răzuit, 1 praf de sare grunjoasă, 120 de ml. de ulei de bună calitate, zeamă de la 1/2 de lămâie - opțional.

MOD DE PREPARARE:
Se aleg frunzele, se spala bine sub jet de apă rece într-o strecurătoare, se scutură bine apoi se zvântă între două șervete de bucătărie, presând ușor. Migdalele (sau tipul de nuci pe care îl folosiți) se pun în blender împreună cu parmezanul fin răzuit. Se adaugă frunze de leurdă din belșug (nu va intra toată cantitatea de 200 de grame deodată, va trebui să adăugați frunzele în câteva transe) și sarea.
Se mixează fin toate ingredientele și se adaugă uleiul puțin câte puțin, mixând de fiecare dată, până când se obține o consistență a pastei destul de fluidă.
Odată obținută consistența dorită, pesto-ul se toarnă într-un borcan și se acoperă cu o peliculă de ulei. Se păstrează sosul în frigider până la 6 săptămâni, cu condiția ca de fiecare dată când se scoate o cantitate de sos ceea ce rămâne să fie perfect acoperit de ulei, este esențial pentru că preparatul să se păstreze bine. Pesto-ul de leurdă se poate ambala în caserole mai mici și se poate congela timp de câteva luni.

La ce poate folosi pesto-ul?
■ Fierbeți paste al dente, adăugați 2-3 linguri de pesto de leurdă și cam 80-100 de ml. din apa în care au fiert pastele, amestecați bine și obțineți o porție de paste delicioase.
■ Aromatiți cu sosul pesto cartofii copti sau fierți.
■ Amestecați o lingură de pesto de leurdă cu 1 pahar mic de iaurt gras și obțineți un sos delicios pentru carne sau legume la grătar.

REȚETA săptămânii

TELEFOANE UTILE

Casa de Pensii: 0244.577.406
 Poliția Comunitară: 0244.954
 Primăria Ploiești: 0244.546.161
 Consiliul Județean: 0244.546.151
 Prefectura: 0244.516.003
 Curtea de Apel: 0244.522445
 Victimele violenței în familie: 0244.983
 Agenția de voiaj CFR: 0244.542080
 Casa de Asigurări de Sănătate: 0244.517869
 Biroul de Evidență a Populației: 0244.302378
 Direcția de Muncă și Solidaritate Socială: 0244.577638
 Biroul de Pașapoarte: 0244.302386

Apel Urgență: 112
 Poliția PI.: 0244.595.355;
 Jandarmeria: 0244.553.811
 Apa Nova: 0800800923
 Dalkia: 0800800255
 Informații SNCFR: 0244.952
 Ora exactă: 1958
 Inspectoratul Școlar: 0244.577699

Miercuri, 23 martie

TVR 1
 07:00 Telegurnal Matinal;
 09:00 Starea nației (r);
 10:00 Tot ce contează (r);
 11:00 „Viața dublă a lui Eddie McDowd” (s);
 12:30 În grădina Danei;
 13:00 Fără etichetă;
 14:00 Telegurnal;
 15:00 Teleshopping;
 15:30 Convietații;
 17:00 Profesioniștii;
 18:00 Superconsumatorul (live);
 19:00 Exclusiv în România;
 19:45 Sport;
 20:00 Telegurnal;
 21:00 Prim plan (live);
 22:30 Starea nației, cu Dragoș Pătraru;
 23:25 Săptămâna generozității;
 23:35 Mașini, teste și verdicte;
 00:10 „Rivalii din bucătărie” (dramă bio, Anglia, 2010);
 02:10 Telegurnal;
 02:55 Superconsumatorul (r).

TVR 2
 08:10 5 minute de știință;
 08:20 „Legea lui Doyle” (s);
 09:10 Cartea cea de toate zilele;
 09:20 Academia 150;
 09:30 Pescar hoinar;
 10:00 Documentar 360 de grade;
 11:00 La fix;
 12:00 Telegurnal;
 12:30 Actual pe 2 (live);
 14:10 5 minute de istorie;
 14:30 Cultura minorităților;
 15:00 Telegurnal;
 16:00 Ieri-Azi-Măine (live);
 17:00 Documentar 360 de grade;
 18:00 Ora de știri;
 19:00 „Legea lui Doyle” (s);
 19:50 „Moștenitoarea” (SUA, 1949);
 22:00 Telegurnal (live);
 22:30 „În umbra legii” (s);
 23:30 5 minute de știință;
 23:30 Festivalul Internațional George Enescu 2015;
 00:30 Poveste după poveste (r);
 01:00 Cap Compas (r);
 01:30 Mic dejun cu un campion (r);
 02:30 Locuri, oameni și comori (r);
 03:00 La fix (r).

PRO TV
 07:00 Știrile ProTV;
 10:30 La Măruță (r);
 12:00 Vorbește lumea;
 13:00 Știrile ProTV;
 14:00 Vorbește lumea;
 15:00 „Lección de viață” (s);
 16:00 Ce spun românii;
 17:00 Știrile ProTV;
 17:30 La Măruță;
 19:00 Știrile ProTV;
 20:30 Ferma vedetelor;
 22:30 „Las Fierbinți” (s);
 23:30 Știrile ProTV;
 00:00 „Lista neagră” (s);
 01:00 Știrile ProTV;
 02:15 Vorbește lumea (r).

Antena 1
 06:00 Observator;
 08:00 „Neața cu Răzvan și Dani” (live);
 11:15 Mireasă pentru fiul meu;
 13:00 Observator;
 14:00 Mireasă pentru fiul meu (reality show);
 16:00 Observator;
 17:00 Acces direct (live);
 19:00 Observator;
 20:00 Observator special;
 20:30 În pui mei (div.);
 23:00 Un show păcătos (live);
 01:00 „Complici fără voie” (thriller, acțiune, SUA, 1997);
 03:30 Acces direct (r).

PRO CINEMA
 08:00 La Măruță;
 09:30 „La Bloc” (r);
 12:00 „Păstrează amintirile” (dr. SUA, 2008);
 14:00 „Un soț perfect: Povestea lui Laci Peterson” (thriller, SUA, 2005);
 15:45 „La Bloc” (s);
 18:00 „Karate Kid” (av. de fam., SUA, 1984);
 20:30 „Orașul corupt” (pol. SUA, 13);
 22:45 „Tenția seducției” (thriller, SUA, 1999);
 00:45 „Orașul corupt” (r);
 02:45 Cine A.M.

Eurosport
 08:15 Sărituri cu schiurile;
 09:30 Snooker;
 11:00 Ciclism: Turul Cataloniei;
 12:30 Atletism (r);
 14:00 Snooker (r);
 15:30 Ciclism (r);
 18:15 Fotbal: Legendele fotbalului;
 18:45 Fotbal: Liga Campionilor (live);
 20:55 Știrile Eurosport;
 21:00 Snooker (live);
 00:05 Ciclism: Turul Cataloniei;
 01:00 Fotbal: Liga Campionilor (r);
 02:30 Fotbal: Legendele fotbalului;
 03:00 Ciclism (r).

Programe TV - pentru săptămâna 23 - 29 martie 2016

Joi, 24 martie

TVR 1
 07:00 Telegurnal Matinal;
 09:00 Starea nației (r);
 10:00 Tot ce contează;
 11:00 „Viața dublă a lui Eddie McDowd”;
 12:30 Tribuna partidelor parlamentare;
 13:00 De joi până joi (live);
 14:00 Telegurnal;
 15:00 Teleshopping;
 15:30 Akzente (live);
 17:00 Interes general (live);
 18:00 Lozul cel mare;
 18:30 În culisele energiei;
 19:00 Mediatorii;
 19:45 Sport (r);
 19:55 Starea zilei;
 20:00 Telegurnal;
 21:00 Între bine și rău (live);
 22:25 Starea zilei;
 22:30 Starea nației;
 23:25 Săptămâna generozității;
 23:35 „Maladii” (dramă, SUA, 2012);
 01:20 În culisele energiei (r);
 02:00 Telegurnal (r).

TVR 2
 08:10 5 minute de știință;
 08:20 „Legea lui Doyle” (s);
 09:10 Cartea cea de toate zilele;
 09:20 Academia 150;
 09:30 Europa 360 de grade;
 10:00 Documentar 360 de grade;
 11:00 La fix;
 12:00 Telegurnal;
 12:30 Actual pe 2 (live);
 14:10 5 minute de istorie;
 14:30 Cultura minorităților;
 15:00 Telegurnal;
 16:00 Ieri-Azi-Măine (live);
 17:00 Documentar 360 de grade;
 18:00 Ora de știri;
 19:00 „Legea lui Doyle” (s);
 19:50 „Moștenitoarea” (SUA, 1949);
 22:00 Telegurnal (live);
 22:30 „În umbra legii” (s);
 23:30 5 minute de știință;
 23:30 Festivalul Internațional George Enescu 2015;
 00:30 Poveste după poveste (r);
 01:00 Cap Compas (r);
 01:30 Mic dejun cu un campion (r);
 02:30 Locuri, oameni și comori (r);
 03:00 La fix (r).

PRO TV
 07:00 Știrile ProTV;
 10:30 La Măruță (r);
 12:00 Vorbește lumea;
 13:00 Știrile ProTV;
 14:00 Vorbește lumea;
 15:00 Lecții de viață;
 16:00 Ce spun românii;
 17:00 Știrile ProTV;
 17:30 La Măruță (div.);
 19:00 Știrile ProTV;
 20:30 „Las Fierbinți” (s);
 21:30 „Atletico Textila” (s);
 22:30 Știrile ProTV;
 23:00 „Lista neagră” (s);
 00:00 „Spitalul de demență” (s);
 01:00 Știrile ProTV;
 02:15 Vorbește lumea (r).

Antena 1
 06:00 Observator;
 08:00 „Neața cu Răzvan și Dani” (live);
 11:15 Mireasă pentru fiul meu;
 13:00 Observator;
 14:00 Mireasă pentru fiul meu;
 16:00 Observator;
 17:00 Acces direct;
 18:00 Ce spun românii;
 19:00 Observator;
 20:00 Next Star;
 23:00 Un show păcătos (live);
 01:00 „Un caz de crimă” (pol. SUA, 93);
 03:00 Observator (r).

PRO CINEMA
 07:45 La Măruță (r);
 09:15 „La Bloc” (s);
 11:45 „Karate Kid” (aventuri de familie, SUA, 1984);
 14:15 „Privind în urmă” (dramă, SUA, 2010);
 16:00 „La Bloc” (s);
 18:15 „Karate Kid II” (fam. SUA, 1986);
 20:30 „Ingrata” (co. Anglia-Germ, 2001);
 22:45 „Onoare pătată” (act. SUA, 2002);
 01:00 „Ingrata” (r);
 02:15 Cine A.M.

Eurosport
 08:45 Biatlon (r);
 09:30 Snooker (r);
 11:00 Ciclism (R);
 12:30 Fotbal Liga Campionilor (r);
 14:00 Snooker (r);
 15:30 Ciclism (r);
 18:15 Fotbal: Mondogoluri;
 18:20 Fotbal - Liga Americană MLS;
 18:50 Fotbal latin;
 19:15 Fotbal FIFA;
 19:40 Fotbal: Mondogoluri;
 19:45 Omnisport: Watts Top 10;
 20:10 Știrile Eurosport;
 20:15 Snooker (dec.);
 21:00 Snooker (live);
 00:00 Știrile Eurosport;
 01:00 Fotbal: Mondogoluri.

Vineri, 25 martie

TVR 1
 07:00 Telegurnal Matinal;
 09:00 Starea nației (r);
 09:50 Opinii fiscale;
 10:00 Tot ce contează;
 11:00 „Viața dublă a lui Eddie McDowd”;
 12:00 Teleshopping;
 12:30 Tribuna partidelor parlamentare;
 13:00 În culisele energiei;
 13:30 M.A.I. aproape de tine (info);
 14:00 Telegurnal;
 15:00 Teleshopping;
 15:30 Oameni ca noi;
 16:00 Parlamentul României;
 16:50 Săptămâna generozității;
 17:00 Ne vedem la TVR!
 19:00 Cooltura (live);
 19:45 Sport;
 20:00 Telegurnal;
 21:10 O dată-n viață (div.);
 00:10 „Zece ierni” (romantic, Italia-Rusia, 2009);
 02:00 Telegurnal (r).

TVR 2
 08:10 5 minute de știință;
 08:20 „Legea lui Doyle” (s);
 09:10 Cartea cea de toate zilele;
 09:30 Natură și sănătate;
 10:00 Documentar 360 de grade;
 10:00 La fix - Bucură-te de viață! (r);
 12:00 Telegurnal;
 12:30 Actual pe 2 (live);
 14:10 5 minute de istorie;
 14:30 Cultura minorităților;
 15:00 Telegurnal;
 16:00 Ieri-Azi-Măine (live);
 17:00 Documentar 360 de grade;
 18:00 Ora de știri;
 19:00 Viața Sfântului Francisc din Assisi;
 19:50 Cartea cea de toate zilele;
 20:10 „Sunt ceea ce sunt” (comedie, SUA, 2011);
 22:00 Telegurnal;
 22:30 Dincolo de viitor;
 23:10 „Autostrada 60” (aventuri, SUA-Canada, 2002);
 01:10 Dincolo de viitor;
 01:40 Viața Sfântului Francisc din Assisi (r);
 02:30 Europa 360 de grade.

PRO TV
 07:00 Știrile ProTV;
 10:30 La Măruță (r);
 12:00 Vorbește lumea;
 13:00 Știrile ProTV;
 14:00 Vorbește lumea;
 15:00 Lecții de viață;
 16:00 Ce spun românii;
 17:00 Știrile ProTV;
 17:30 La Măruță;
 19:00 Știrile ProTV;
 20:30 Românii au talent;
 23:00 „Croniclele Casterilor: a 16-a lună” (aventuri, SUA, 2013);
 01:30 Ce spun românii (r);
 03:00 „Croniclele Casterilor: a 16-a lună”.

Antena 1
 06:00 Observator;
 08:00 „Neața cu Răzvan și Dani” (live);
 10:55 Teleshopping;
 11:15 Mireasă pentru fiul meu;
 13:00 Observator;
 14:00 Mireasă pentru fiul meu;
 16:00 Observator;
 17:00 Acces direct;
 19:00 Observator;
 20:00 Observator special;
 20:30 „Lumea apelor” (fantastic, SUA, 1995);
 23:30 În pui mei Xtra Show (divertisment);
 01:30 „Pușcași marini” (dramă, Germania-SUA, 2005);
 03:30 Acces direct (r).

PRO CINEMA
 07:45 La Măruță (r);
 09:15 „La Bloc” (s);
 11:45 „Karate Kid II” (film de familie, SUA, 1986);
 14:15 „Un soț perfect: Povestea lui Laci Peterson” (thriller, SUA, 2005);
 16:00 „La Bloc” (s);
 18:15 „Karate Kid III” (film de familie, SUA, 1989);
 20:30 „Aviatorul” (dramă, SUA, 2004);
 00:00 „Hell” (dramă, coprod. 2013);
 02:00 Cine A.M.

Eurosport 1
 08:00 Fotbal: Liga Camp.;
 09:15 Omnisport: Watts (r);
 09:30 Snooker (r);
 11:00 Ciclism: Turul Cataloniei (r);
 12:00 Fotbal: Mondogoluri;
 12:05 Fotbal - Liga Americană MLS (r);
 13:25 Fotbal Mondogoluri;
 13:30 Snooker;
 15:30 Ciclism (r);
 16:30 Ciclism: Turul Cataloniei (live);
 18:30 Ciclism: GP E3 (dec.);
 19:30 Snooker (dec.);
 21:00 Snooker: C. Players (live);
 00:00 Știrile Eurosport;
 01:00 Ciclism (r);
 02:00 Fotbal latin (r).

Sâmbătă, 26 martie

TVR 1
 07:00 Gala umorului (r);
 08:00 „Micul Dracula” (s);
 08:30 Dr. Fix (div.);
 09:00 Politică și delicateturii;
 10:00 Zon@;
 10:30 Mașini, teste și verdicte (r);
 11:10 O dată-n viață (r);
 14:00 Telegurnal;
 14:30 Balul vienez;
 15:00 Ora Regelui;
 16:00 „Beau Geste” (acțiune, SUA, 1939);
 17:50 Săptămâna generozității
 18:00 Exclusiv în România;
 18:50 TeleEnciclopedia;
 19:45 Sport;
 20:00 Telegurnal;
 21:00 „Ochiul magic”;
 23:20 Starea nației;
 00:10 „Zece ierni” (romantic, Italia-Rusia, 2009);
 00:10 „Oameni de neclintit” (dramă, SUA, 1971);
 02:00 „Din tainele pășărilor” (s, doc.).

TVR 2
 08:30 Cap Compas;
 09:00 Natură și aventură (r);
 09:30 Mic dejun cu un campion;
 10:30 „Connor sub acoperire” (s);
 10:55 Povesti citadine;
 12:00 Telegurnal;
 13:00 „Deportajii” (doc. s);
 14:10 Vorbește-mi despre tine!
 15:50 Povesti citadine;
 16:00 Memorialul durerii (doc.);
 17:00 Popasuri folclorice;
 18:00 Telegurnal;
 18:30 Locuri, oameni și comori (s);
 19:00 Arte, carte și capricii (r);
 20:10 Evanghelia după Giotto - Capela Scrovegni din Padova;
 21:10 5 minute de istorie;
 21:20 Povesti citadine;
 21:30 Credo (live);
 00:10 Sacrificiul impune respect (r);
 02:00 Arte, carte și capricii (r).

PRO TV
 07:00 Știrile ProTV;
 10:00 I Like IT;
 10:30 Ce se întâmplă, doctore?
 11:00 Arena bucătarilor I;
 11:30 „Eddie” (comedie, SUA, 1996);
 14:00 Ferma vedetelor (r);
 16:15 Românii au talent (r);
 19:00 Știrile ProTV;
 20:00 „Columbiana” (acțiune, Franța, 2011);
 22:15 „Prietenie cu folos” (comedie, SUA-Anglia, 2011);
 00:15 „Columbiana” (acțiune, Franța, 2011);
 02:15 „Prietenie cu folos” (r).

Antena 1
 06:00 Observator;
 10:00 „Lassie” (s);
 10:30 „Prașul infernului” (catastr. SUA, 1997);
 13:00 Observator;
 14:00 Mireasă pentru fiul meu (live);
 16:00 Observator;
 17:00 Mireasă pentru fiul meu (live);
 19:00 Observator;
 20:00 Te cunosc de undeva!
 23:15 „Serenity” (SF, SUA, 2005);
 01:45 Observator (r);
 02:30 „Texas dincolo de râu” (west, SUA, 1966).

PRO CINEMA
 06:00 La Măruță (div.);
 07:30 „Karate Kid II” (r);
 09:45 „La Bloc” (s);
 12:00 „Karate Kid III” (film de familie, SUA, 1989);
 14:15 „I s-a întâmplat lui Jane” (comedie, SUA, 1959);
 16:15 „La Bloc” (s);
 18:30 „Deligo” (anim, SUA, 2008);
 20:30 „Lubitul meu e zombi” (comedie, SUA, 2013);
 22:30 „Soția împăratului” (aventuri, coprod. 2003);
 00:30 „Lubitul meu e zombi” (r);
 02:30 Cine A.M.

Eurosport 1
 08:00 Fotbal Mondogoluri;
 08:05 Liga Americană de fotbal MLS;
 09:00 Fotbal FIFA;
 09:30 Snooker (r);
 11:00 Ciclism: Turul Cataloniei (r);
 12:30 Ciclism GP E3 (r);
 13:30 Snooker (r);
 15:30 Ciclism: Turul Cataloniei;
 18:15 Fotbal latin;
 19:15 Curse de cai: Cupa Mondială (live);
 19:40 Știrile Eurosport;
 19:45 Snooker;
 00:00 Știrile Eurosport;
 00:05 Ciclism (r);
 01:30 Fotbal latin;
 02:00 Fotbal FIFA;
 02:30 Omnisport Watts.

Duminică, 27 martie

TVR 1
 08:10 Universul credinței (live);
 09:30 Pro Patria;
 10:00 În grădina Danei;
 10:35 Viața satului;
 13:00 Tezaur folcloric;
 14:00 Telegurnal;
 14:30 Descălecați în Carpați (doc);
 15:00 Politică și delicateturii;
 16:00 Gala umorului (r);
 17:00 Prețuiește viața!
 18:00 Lozul cel mare (conc.);
 18:35 La taifas cu Europa;
 19:30 Vorbește corect!
 19:45 Sport;
 20:00 Telegurnal;
 21:10 Premiile muzicale Radio România;
 23:00 Garantat 100%;
 00:15 „Confidențe pe pernă” (comedie, SUA, 1959);
 02:00 Telegurnal (r);
 02:50 Gala umorului (r);
 03:35 Vorbește corect!

TVR 2
 08:00 Popasuri folclorice (r);
 09:00 Ferma;
 10:00 Pescar hoinar;
 10:30 „Connor sub acoperire” (s);
 11:20 Cartea cea de toate zilele;
 12:00 Cap Compas;
 12:30 Credo;
 13:30 Natură și sănătate;
 14:10 Teatrul nostru de acasă;
 16:00 Festivalul Internațional de circ de la Monte Carlo;
 17:00 D'ale lu' Mitică (rep.);
 18:00 Telegurnal;
 18:30 Drumul lui Leșe;
 19:30 Europa 360 de grade;
 20:10 „Telefonul” (comedie, România, 1991);
 21:50 Povesti citadine;
 22:10 Evanghelia după Giotto (r);
 23:10 „Hacker” (r);
 00:10 Teatrul nostru de acasă (r);
 01:50 Teatrul „Hangița” - de Carlo Goldoni;
 03:20 Ferma (r).

PRO TV
 07:00 Știrile ProTV;
 10:00 După 20 de ani;
 11:00 „Vizitatori în America” (comedie, Franța-SUA, 2001);
 13:00 Știrile ProTV;
 13:05 Ce spun românii;
 14:00 Ferma vedetelor;
 16:00 Bake Off România (r);
 18:00 România, te iubesc!
 19:00 Știrile ProTV;
 20:00 „Curierul 2” (acțiune, Franța-SUA, 2005);
 21:45 „Aurul negru” (dr. ist. coprod. 2011);
 00:15 „Curierul 2” (r);
 02:30 „Aurul negru” (r).

Antena 1
 06:00 Observator;
 09:30 Te cunosc de undeva (r);
 13:00 Observator;
 14:00 Next Star (r);
 16:00 Super Bingo Metropolis;
 17:30 X Factor: Best Moments;
 19:00 Observator;
 20:00 „Kung Fu Panda” (anim, SUA, 2008);
 22:00 „Despărțiți, dar împreună” (comedie, SUA, 2006);
 00:00 „Viața secretă” (dramă, SUA, 1998);
 02:00 „Despărțiți, dar împreună” (r).

PRO CINEMA
 07:00 Doamne de poveste;
 08:00 „La Bloc” (s);
 10:00 „I s-a întâmplat lui Jane” (s);
 12:00 „Deligo” (anim, SUA, 2008);
 14:00 „Karate Kid III” (fam. SUA, 1989);
 16:15 „La Bloc” (s);
 18:30 „Ultimele ore ale Terrei” (SF de acțiune, Canada, 2011);
 20:30 „Numele meu este Khan” (dramă, India, 2010);
 00:00 „Jaf mortal” (acțiune, SUA, 2007);
 01:30 Cine A.M.

Eurosport 1
 09:30 Ciclism GP E3 (r);
 10:30 Snooker: Campionatul Players (r);
 12:00 Ciclism: GP E3 (r);
 13:30 Ciclism: Turul Cataloniei (live);
 16:30 Ciclism: Criteriul Internațional (live);
 18:00 Snooker: Campionatul Players (live);
 20:00 Ciclism Turul Cataloniei (r);
 20:55 Știrile Eurosport;
 21:00 Ciclism: Criteriul Internațional;
 22:00 Snooker: Campionatul Players (live);
 01:00 Știrile Eurosport;
 01:05 Fotbal Liga Americană MLS (live);
 03:00 Legendele fotbalului (r);
 03:30 Ciclism: Criteriul Internațional (r).

Luni, 28 martie

TVR 1
 07:00 Telegurnal Matinal;
 08:50 Sport;
 09:00 Starea nației (r);
 09:50 Opinii fiscale;
 10:00 Tot ce contează (live);
 11:00 „Viața dublă a lui Eddie McDowd” (s);
 12:30 Descălecați în Carpați (r);
 13:00 Germana de la 1;
 14:00 Telegurnal: Sport; Meteo;
 15:00 Teleshopping;
 15:30 Maghiara de pe unu;
 16:55 Vorbește corect!
 17:00 Garantat 100% (r);
 18:00 Întrebări și răspunderi (live);
 19:00 Emisiunea de luni (live);
 19:45 Sport;
 19:55 Starea zilei;
 20:00 Telegurnal;
 21:00 Prim plan (live);
 22:30 Starea nației;
 23:30 Nocturne (talk show);
 00:30 Observatori la Parlamentul European (r);
 01:30 Pro Patria (r);
 02:00 Telegurnal.

TVR 2
 08:10 5 minute de știință;
 08:20 „Legea lui Doyle” (r);
 09:10 Cartea cea de toate zilele;
 09:20 Academia 150;
 09:30 Dincolo de viitor (r);
 10:00 Documentar 360 de grade;
 11:00 La fix;
 12:00 Telegurnal;
 12:30 Actual pe 2 (live);
 14:10 5 minute de istorie;
 14:30 Cultura minorităților;
 15:00 Telegurnal;
 16:00 Ieri-Azi-Măine (live);
 17:00 Documentar 360 de grade;
 18:00 Ora de știri;
 19:00 „Legea lui Doyle” (s);
 19:50 Cartea cea de toate zilele;
 20:10 „Teatrul - „Noul locatar”;
 22:00 Telegurnal;
 22:30 „În umbra legii” (s);
 23:20 5 minute de știință;
 23:30 Replay;
 01:00 Dincolo de viitor;
 01:30 Drumul lui Leșe (r).

PRO TV
 07:00 Știrile ProTV;
 10:30 La Măruță (r);
 12:00 Vorbește lumea;
 13:00 Știrile ProTV;
 14:00 Vorbește lumea;
 15:00 „Lección de viață” (s);
 16:00 Ce spun românii;
 17:00 Știrile ProTV;
 17:30 La Măruță;
 19:00 Știrile ProTV;
 20:30 Ferma vedetelor;
 22:30 „Las Fierbinți” (s);
 23:30 Știrile ProTV (r);
 01:00 „Spitalul de demență” (r);
 02:00 Vorbește lumea.

Antena 1
 06:00 Observator;
 08:00 „Neața cu Răzvan și Dani”;
 11:25 Mireasă pentru fiul

425 locuri de muncă vacante în Spațiul Economic European



Angajatorii din Spațiul Economic European oferă, prin intermediul rețelei EURES România, 425 locuri de muncă vacante, după cum urmează:

Marea Britanie - 209 locuri de muncă: 60 îngrijitor persoane/infirmer, 60 asistent medical, 58 bucătar, 30 îngrijitor persoane, 1 șofer profesionist;

Germania - 88 locuri de muncă: 15 factor poștal, 10 mecanic proces în tehnologia prelucrării plasticului și a cauciucului, 7 lucrător calificat în producție (industria automobilelor), 7 electrician, 7 sudor MIG- MAG/WIG, 6 hamal, 5 operator stivuitor, 5 operator CNC (laminor și strung), 5 electrician industrial, 5 inginer proces în tehnologia prelucrării plasticului și a cauciucului, 5 șofer camion pe distanțe lungi, 2 inginer electrician, 2 ergoterapeuți, 2 tehnician electronist (tehnologie de operare), 1 inginer calitate (producția de echipamente în industria aerospațială), 1 dezvoltator software, 1 inginer sistem de navigație satelit Galileo, 1 șofer camion (trafic local), 1 mecanic echipamente sanitare, de încălzire și aer condiționat;

Suedia - 55 locuri de muncă: 20 femeie de serviciu, 15 vopsitor auto, 10 mecanic auto, 10

tinichigiu auto;

Slovacia - 43 locuri de muncă: 30 șofer autocamion transport internațional, 7 îngrijitor persoane/infirmer, 6 sticlar;

Republica Cehă - 21 locuri de muncă: 15 șofer profesionist camion, 5 șlefuitor/ pilitor, 1 șofer camion (transport intern și internațional);

Polonia - 4 locuri de muncă: 1 administrator / muncitor birou asistentă, 1 dezvoltator Android, 1 designer grafic, 1 asistent manager;

Norvegia - 3 locuri de muncă: 1 doctorand în departamentul biomedical, 1 postdoctorand în departamentul biomedical, 1 inginer instrumente de măsurare;

Belgia - 1 loc de muncă: 1 manager senior de proces (inginer în industria chimică cu experiență vastă în lucrul cu polimeri);

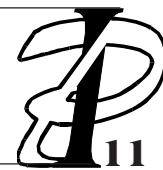
Spania - 1 loc de muncă: 1 maseur.

Persoanele interesate să ocupe un loc de muncă pot viziona ofertele accesând portalul EURES național, www.eures.anofm.ro, sau se pot prezenta la sediul agenției județene pentru ocuparea forței de muncă de domiciliu sau reședință, unde consilierul EURES îi poate îndruma.

Sursa: anofm.ro

Locuri de muncă vacante la A.J.O.F.M. Prahova

Nr. crt.	Meseria	Nr. locuri	Studii	Vechime	Tip contract	Nr. crt.	Meseria	Nr. locuri	Studii	Vechime	Tip contract
PLOIEȘTI											
1	Muncitor necalificat în confecții textile	5	min 10 clase	6 luni	per ned	89	Maistru constructor	1	școala maiștri	5 ani	per ned
2	Administrator financiar (contabil șef)	1	sup	3 ani	per ned	90	Manager calitate	1	școala generală	0	per ned
3	Agent de securitate	5	10 clase	5	per ned	91	Manipulant	5	min 10 clase	1	per det
4	Agent de securitate și intervenție	1	medii	-	per ned	92	Mecanic	1	medii	2 ani	per det
5	Agent vânzări	2	medii	6 luni	per ned	93	Mecanic auto	1	medii	5 ani	per det
6	Ambalator manual	2	medii	0	per ned	94	Mecanic întreținere - rep. mașini de cusut	1	medii	1	per ned
7	Asfaltator	1	medii	2	per det	95	Mecanic întreținere și reparații	1	medii	5	per ned
8	Asistent designer	1	0	1	per ned	96	Mecanic întreținere și reparații	1	Liceu	5 ani	per ned
9	Asistent manager	1	medii	2	per ned	97	Mediator	1	medii	1	per det
10	Barman	1	-	-	per ned	98	Modelier	2	medii	5	per ned
11	Barman	1	calificare	0	per ned	99	Montator placaje	1	scoala prof.	1	per det
12	Barman	1	0	0	per ned	100	Montator subsansamble	5	10 clase/ sc prof.	1 an	per det
13	Bucătar	1	-	-	per ned	101	Montator subsansamble	2	sc.prof.	1	per ned
14	Bucătar	2	medii	1	per ned	102	Montator subsansamble	5	sc prof sau liceu	3	6 luni
15	Bucătar	2	0	0	per ned	103	Montator tâmplărie aluminiu și PVC	1	calificare	0	per det
16	Calactoreasa	1	medii	2	per ned	104	Muncitor calificat - electrician	1	medii	5	per ned
17	Călcător confecții	3	0	1	per ned	105	Muncitor constructor	5	-	0	per ned
18	Călcător confecții	4	medii	1	per ned	106	Muncitor în ind confecțiilor textile	5	0	1	per ned
19	Călcător confecții	4	medii	2	per ned	107	Muncitor nec în ind confecțiilor textile	10	sc.gen.	2	per ned
20	Călcători	4	Liceu	2 ani	per ned	108	Muncitor nec. tumător ob. ceramice	1	școala generală	0	per ned
21	Coafor-stilist	1	Medii	3 ani	per ned	109	Muncitor necalificat	1	școala generală	1	per det
22	Cofetar	3	medii	2	per ned	110	Muncitor necalificat	1	-	-	per det
23	Conducător activitate transport rutier	1	sup. tehnice	-	per ned	111	Muncitor necalificat	3	-	-	per det
24	Conducător autospeciala vidanja	1	0	0	per det	112	Muncitor necalificat	5	8 clase	0	3 luni
25	Confecționar asamblor art din textile	5	0	0	per ned	113	Muncitor necalificat	3	0	0	per ned
26	Confecționar -asamblor articole din textile	1	min 8 clase	1	per det	114	Muncitor necalificat în conf textile	5	Medii	1 an	per det/ ned
27	Confecționar asamblor articole textile	7	minim 8 clase	0	per ned	115	Muncitor necalificat în ind conf textile	4	generale	1	per det/ ned
28	Confecționar asamblor articole textile	5	calificare	0	per ned	116	Muncitor necalificat în ind confecțiilor textile	5	min 8 clase	0	per det
29	Confecționar asamblor articole textile	5	medii	1	per ned	117	Muncitor necalificat în ind confecțiilor textile	5	min 10 clase	1	per ned
30	Confecționar asamblor articole textile	10	șc.gen.	2	per ned	118	Muncitor necalificat în ind confecțiilor textile	10	medii	0	per ned
31	Confecționar -asamblor articole textile	5	medii	6 luni	per ned	119	Muncitor necalificat în ind confecțiilor textile	4	minim 8 clase	0	per ned
32	Confecționar în industria confecțiilor textile	6	medii	2	per ned	120	Muncitor necalificat în industria confecțiilor textile	5	calificare	-	per ned
33	Confecționar tâmplărie aluminiu și PVC	2	calificare	0	per det	121	Muncitor necalificat în ind.confecțiilor textile	5	0	1 an	per ned
34	Confecționar industria confecțiilor textile	10	medii	0	per ned	122	Muncitor necalificat tipografie	2	medii	1	per ned
35	Confecționar industria confecțiilor textile	5	10 clase	3 ani	per ned	123	Operator date calcul	1	medii	0	per ned
36	Confecționar tâmplărie aluminiu și PVC	2	calificare	0	per det	124	Operator jocuri	1	-	1	per ned
37	Confecționar textil	5	Liceu	2 ani	per det	125	Operator la fabricarea altor produse chimice	3	sc prof sau liceu	3	per det
38	Confecționar textile	4	generale	1	per det/ ned	126	Operator mase plastice	4	medii	0	det-1 luna
39	Confecționar-asamblor articole dinn textile	5	medii	2	per ned	127	Operator mașini și unelte automate	5	medii	0	det-1 luna
40	Confecționeri textile	5	medii	1	per ned	128	Operator tăietor textile	1	min 10 clase	0	per det
41	Consilier vânzări auto	1	sup	0	per det	129	Operator tunsator textile	3	medii	0	per ned
42	Consilier vânzări service	2	sup	0	per ned	130	Ospătar	1	-	-	per ned
43	Control calitate	2	medii	1	per ned	131	Ospătar	1	medii	1 an	per ned
44	Controlor calitate	5	0	1	per ned	132	Ospătar	0	calificare	0	per ned
45	Controlor calitate	1	medii	2	per ned	133	Ospătar	1	medii	2	per det
46	Controlor conformitate industria de mașini	4	Medii	0	per ned	134	Ospătar	2	0	0	per ned
47	Croitor	2	medii	1	per ned	135	Ospătar	1	medii	6 luni	det 3 luni
48	Croitor	2	medii	6 luni	per ned	136	Pavator	5	8 clase	0	per ned
49	Director adjunct	1	sup. tehnice	5	per ned	137	Paznic	2	8 clase	0	per det
50	Director economic	1	-	-	per ned	138	Paznic	1	medii	3	per ned
51	Dispecer transport	1	medii	1	per ned	139	Pictor pe sticlă	1	medii	-	per ned
52	Dulgher	5	-	-	per ned	140	Pizzar	1	Medii	1 an	per ned
53	Economist	2	sup	3	per ned	141	Pizzar	1	medii	2	per det
54	Electrician	1	medii	3	per ned	142	Planificator	1	superioare	3	per ned
55	Electrician	1	Medii	0	per det	143	Planificator	2	sup. tehnice	2	per ned
56	Electrician auto	1	medii	5 ani	per det	144	Pregătitor lansator confecții	1	medii	0	per ned
57	Electrician montare și reparații aparataj el.	2	medii	2	per ned	145	Pregătitor și confecționar cataloage mostre	5	medii	0	per det
58	Electromecanic auto	2	Medii	0	per ned	146	Programator producție	1	medii	1	per ned
59	Femeie de serviciu	1	-	-	per ned	147	Rabotor mortezor	1	-	-	PER DET
60	Femeie de serviciu	1	0	0	per ned	148	Secretara	1	-	-	per det
61	Femeie serviciu	1	-	-	per ned	149	Șef de sala restaurant	1	medii	2	per det
62	Fierar betonist	5	-	-	per ned	150	Șef formație confecții textile	1	0	1	per ned
63	Frizer	1	Medii	3 ani	per ned	151	Șef formație în ind de mașini	1	medii	0	det -1 luna
64	Gestionar	1	-	-	per det	152	Șef linie ind. Confecțiilor	2	medii	1	per ned
65	Imprimeur textil	1	medii	6 luni	per det	153	Șef restaurant	1	superioare	2	per det
66	Inginer	3	sup. tehnice	1	per ned	154	Șef sanțier	1	-	-	per ned
67	Inginer căi ferate, drumuri și poduri	1	sup. tehnice	2	per det	155	Șofer	1	scoala prof auto	3	per ned
68	Inginer chimist	3	sup. tehnice	3	per ned	156	Șofer autobuz	5	0	0	per ned
69	Inginer construcții civile, ind și agricole	4	sup - c-ții	1	per ned	157	Șofer autoturisme și camionete	3	medii	2	per ned
70	Inginer mecanic- calitate	1	sup	1 an	per ned	158	Șofer autoturisme și camionete	2	medii	0	per det/ ned
71	Inginer proiectant	1	st sup.	0	per ned	159	Șofer mașină mare tonaj	10	medii	0	per det
72	Inginer proiectare	1	St sup.	0	per det	160	Spălător vehicule	3	-	-	per ned
73	Îngrijitor clădiri	1	medii	0	per det	161	Spanuitor confecții	1	0	0	per ned
74	Instalator încălzire centrală și gaze	3	calificare	3 ani	per ned	162	Sticlar	3	medii	-	per ned
75	Lăcătuș	5	Medii	0	per det	163	Sudor	5	Medii	0	per det
76	Lăcătuș mecanic	1	-	-	PER DET	164	Tăietor confecții	1	medii	2	per ned
77	Lăcătuș mecanic	1	medii	0	per ned	165	Tăietor confecții	4	Liceu	2 ani	per ned
78	Lăcătuș mecanic	1	0	0	per det	166	Tehnician aprovizionare-desfacere	1	medii	5	per ned
79	Lăcătuș mecanic de întreținere și reparații	1	-	-	PER DET	167	Tehnician în ind confecțiilor și tricotajelor	1	medii	1	per ned
80	Legător manual	1	medii	1	per ned	168	Tehnician mecanic	8	Medii	0	per det
81	Lucrător comercial	1	medii	0	-	169	Tehnician metode logistic	1	medii	2	per ned
82	Lucrător comercial	1	medii	0	-	170	Vânzătoare	1	Liceu	0	per ned
83	Lucrător comercial	1	medii	2	per ned	171	Vânzător	2	medii	0	-
84	Lucrător comercial	1	0	0	per det	172	Vânzător	4	-	-	per ned
85	Lucrător comercial	10	Liceu	0	per ned	173	Vânzător	2	0	0	per ned
86	Lucrător gestionar	1	medii	1 an	per ned	174	Vânzător	1	medii	0	per ned
87	Lucrător în bucătărie (spălător vase mari)	1	medii	1	per ned	175	Vidanjor	1	0	0	per det
88	Macaragiu	2	-	-	per ned	176	Vopsitor	1	sc.profes	0	3 luni
						177	Vopsitor auto	2	medii	5 ani	per det
						178	Zidar	3	0	0	per ned



Handbal masculin

A doua partidă consecutivă pierdută la limită!



În penultimul meci al sezonului regulat din cadrul Ligii Naționale masculine de handbal, CSM Ploiești a pierdut în deplasare, la Reșița, scor 27-26. A fost cel de-al doilea meci la rând pierdut de ploieșteni la limită, după cel de acasă, cu Energia Tg. Jiu. La Reșița, echipa ploieșteană a dat o replică destul de bună și nu multă lipsă să obțină un rezultat pozitiv. De altfel, CSM Ploiești a avut un start de partidă promițător, conducând până la 8-9. Reșițenii au replicat, pentru

început, cu două goluri la rând, apoi, de la 10-10, cu patru goluri consecutive. Prima repriză avea să se încheie cu 16-12, însă ploieștenii au început și actul secund la fel de bine ca și pe primul, astfel că au revenit în joc și au trecut în avantaj cu un gol, în minutul 42. Dar avea să fie ultima dată când ploieștenii s-au mai aflat la conducere în această confruntare, asta pentru că reșițenii au forțat spre final și au trecut din nou la timona partidei. CSM

HC Adrian Petrea Reșița - CSM Ploiești 27-26 (16-12)

Ploiești a reușit să țină aproape de adversari, stând în spate la un gol diferență, așa având să se încheie și partida, 27-26.

Adrian Petrea Reșița: Tevzadze, Drăghici, Sămîntă - Vaidasigan 14 goluri, Trifkovic 5, Bahan 3, Dospinescu 2, Ignat 1, Rohozneanu 1, Pîrîianu 1, Starchenko, Popovici, Lela, Huta, Rugaci, Heimbach. Antrenor: Adrian Petrea.

CSM Ploiești: Szopka, Rotaru, Antonaru - Hoinaru 6, Turcu 4, Dediu 4, Al. Farcaș 3, Tăriță 3, Hodoroagea 2, Capotă 2, Mihoci 1, Stăncioiu 1, Zamfir, Năstase. Antrenor: Dragoș Dobrescu.

Arbitri: Mihai Pârnu și Alin Stamatoiu (ambii din București). Observator FRH: Ioan Chira (Maramureș).

CSM Ploiești își ia rămas bun de la sezonul regulat într-o partidă care va avea loc în Sala Olimpia, contra redevabilei echipe Dinamo București, data de desfășurare fiind în continuare incertă. **Mihail Marinescu**



Judo

CSM-CFR-CSS Ploiești, 9 medalii la Concursul „Micul Judoka”

Duminică, la Giurgiu, a avut loc Concursul „Micul Judoka”, la care au participat peste 240 de copii, cu vârste între 9 și 12 ani, reprezentând cluburile CSM Giurgiu, FC Giurgiu, LPS Pitești, CSM Pitești, CS Târgoviște, CSS Târgoviște, Metalul Buzău, CSS Alexandria, CSS 2 București, Mako Ryu Gym și, bineînțeles, CSM-CFR-CSS Ploiești.

Sportivii clubului ploieștean au reușit să obțină 9 medalii - 4 locuri I, 4 locuri II și un loc III - și două locuri V, performanțele fiind următoarele:

Copii născuți în 2007: locul I - Bianca Ungureanu (29 kg, fete) și Alexandru Usatencu (29 kg, băieți); locul III - Ruxandra Predescu (26 kg, fete);

Copii născuți în 2006: locul I - Alexandra Stan (26 kg, fete); locul II - Gabriela Nițescu (29 kg, fete), Cătălin Burlacu (34 kg, băieți), Robert Slăveanu (38 kg, băieți); locul V - Dan Ene (34 kg, băieți);

Copii născuți în 2005: locul I - Ștefania Nicolescu (36 kg, fete); locul II - Denis Grădinariu (50 kg, băieți); locul V - Alexandra Ciurcă (32 kg, fete). **(M.M.)**

Baschet masculin

A doua înfrângere consecutivă în contul CSM-ului Ploiești

Politehnica Iași - CSM Ploiești 80-65 (35-35)

Baschetbaliștii de la CSM Ploiești au suferit a doua înfrângere consecutivă în faza semifinală a Ligii I, terminând învinși în deplasare, de către Politehnica Iași. Gazdele s-au impus cu 80-65, victoria concretizându-se în ultimul „sfert” al jocului.

Ambele combatante au oferit un meci echilibrat în prima repriză, echipa ploieșteană dând o replică bună gazdelor, remarcându-se în special în apărare. În minutul 28, tabela indica scor favorabil ploieștenilor, care conduceau cu 54-45, dar și cu 55-50. După aceasta, însă, ieșenii aveau să pună tot mai multe probleme CSM-ului, situația schimbându-se radical în ultimele 10 minute ale partidei. Gazdele au avut, în americanul Jones, un jucător decisiv și în mare formă, acesta având 35 de puncte în confruntarea cu echipa ploieșteană.

Faza semifinală a Ligii I se va afla într-o scurtă pauză, următorul meci al băieților antrenat de Eugen Ilie urmând să aibă loc pe 3 aprilie, tot în deplasare, la CS Cuza Sport Brăila.

Scorul pe sferturi: 17-17, 18-18, 15-20, 30-10

CLASAMENT

1.	BCM Olimpic Baia Mare	(3-2)	-	8 puncte
2.	CSM Ploiești	(3-2)	-	8 puncte
3.	Timba Timișoara	(3-2)	-	8 puncte
4.	Politehnica Iași	(3-1)	-	7 puncte
5.	Știința București	(2-3)	-	7 puncte
6.	Cuza Sport Brăila	(0-4)	-	4 puncte

Handbal feminin

Test util la Brașov pentru CSM Ploiești

Fetele de la CSM Ploiești au disputat vineri, 18 martie, un meci amical la Brașov, în compania gazdelor de la ASC Corona, fiind al doilea amical disputat pe parcursul săptămânii trecute de handbalistele ploieștence, după întâlnirea cu Rapid București. Ploieștencele au cedat cu 25-28 la Brașov, însă antrenorul echipei noastre, Neven Hrupec, a considerat util acest test: „Sunt foarte mulțumit de testul de ieri (n.r. vineri), pentru că fost un joc interesant și util pentru ambele echipe. Chiar am vorbit la final cu antrenorul Coronei, domnul Burcea, și ambii ne-am declarat mulțumiți de antrenamentul făcut de fete. Noi, în perspectiva meciurilor de campionat care urmează, iar ele, pentru meciurile din semifinalele Cupei EHF pe care le au de disputat. A fost un joc de un bun nivel tactic, în care le-am putut acorda șansa de a juca și unor fete care au evoluat mai puțin în campionat. De altfel, nici nu m-a interesat statistica jocului, ci doar să punem la punct unele lucruri și să facem o bună repetiție pentru partidele oficiale. Una



peste alta, a fost o săptămână bună, cu trei antrenamente la sală, unul de spinning, plus ședințele de pregătire din Sala Olimpia și cele două meciuri amicale. De luni (21 martie), începem pregătirea tactică pentru partida de la Slobozia, pe care trebuie să o câștigăm cu orice preț”.

Liga Națională se reia pe 26 martie, atunci când handbalistele noastre au programat meci la Slobozia. După această confruntare, CSM Ploiești o va înfrunța, pe teren propriu, pe lidera CSM București, cel mai probabil pe 2 aprilie.

Mihail Marinescu



Alina Tudor, medalie aur la turneul „Antim Ivireanul”

În weekend-ul trecut, micuța șahistă a clubului CSM Ploiești, Alina Tudor, avut o evoluție excelentă cu prilejul turneului „Antim Ivireanul”, ce a avut loc la Râmnicu Vâlcea. Sportiva în vârstă de 10 ani, pregătită de antrenorul emerit prof. Gheorghe Vășii și soția acestuia, Filoftia, a reușit să cucerească medalia de aur la „fete - 10 ani”, într-o competiție la startul căreia s-au aliniat 32 de șahiști cu rating mai mic de 1800. **(M.M.)**



CSM-CFR-CSS Ploiești, 7 medalii la Campionatele Naționale „U21”!

Sportivii de la CSM-CFR-CSS Ploiești au reușit să obțină șapte medalii - două de aur, una de argint și patru de bronz - și patru locuri VII la Finala Campionatelor Naționale de judo rezervată juniorilor „U21”, competiție la care au participat 278 de sportivi reprezentând peste 50 de cluburi din țară. Concursul a avut loc la Cluj, în Sala Sporturilor „Horia Demian”.

Iată care au fost performanțele sportivilor ploieșteni: locul I și campioni naționali - Marian Tănase (-60 kg) și Răzvan Ciolan (-73 kg); locul II și vicecampionă națională - Ioana Iosub (-70 kg); locul III - Cătălina Șchiopu (-52 kg), Andreea Ionescu (-63 kg), Paul Onofrei (-55 kg) și Alberto Minigote (-66 kg) - locul VII - Georgiana Tuțică (-48 kg), Alexandru Comăniță (-55 kg), Andrei Pîrloga (-73 kg) și Andrei Baicu (-90 kg). Sportivii de la CSM-CFR-CSS Ploiești sunt antrenat de Gheorghe Savu (coordonator), Mihai Trandafirescu și Doru Munteanu. **(M.M.)**

Play-out, Etapa a 3-a

Petrolul, primul punct în 2016!



După atâta amar de vreme a venit și primul punct pentru Petrolul Ploiești după nouă jocuri în care înregistrase tot atâtea înfrângeri. Poate noul antrenor o fi...omul cu punctele, care deocamdată a început cu unul, dătător de moral atât pentru Ionel Gane, dar și pentru echipă.

La jocul cu CFR, ploieștenii trebuia să atace din primul minut, că altă variantă nu era decât să obțină victoria.

Cu părere de rău nu s-a întâmplat acest lucru și petroliștii au obținut doar un egal. Care înseamnă mai nimic în economia din clasament. Ce-i drept, Petrolul nu a câștigat niciun meci pe teren străin în acest sezon, obținând doar patru rezultate de egalitate, inclusiv cu

cel de la Cluj.

Petrolul întâlnește un CFR cu opt meciuri oficiale fără înfrângere și neînvingător în 2016, una dintre cele mai bune echipe din acest play-out.

Partida de pe stadionul CFR-ului s-a disputat pe un gazon cu mari porțiuni arse ale ierbii, împiedicând ambele formații în a controla și pasa bine balonul. Despre joc, putem spune că a fost unul echilibrat în prima sa parte și controlat autoritar de CFR în partea a doua.

În prima repriză, am asistat la un joc de uzură, fără faze deosebite la cele două porți, mai ales pentru Petrolul. Doar spre sfârșitul reprizei, CFR-ul s-a trezit din letargie și a avut două ocazii de a deschide tabela.

Prima a fost cea în care Stana ('39) a fost aproape de autogol, el trimițând un balon ce a lovit stâlpii din dreapta lui Cobrea.

Cea de-a doua oportunitate l-a avut pe Cobrea în prim plan, când a salvat miraculos din fața lui Cristian Lopez!

Repriza a doua a început cu o ocazie a Petrolului, cea a lui Zoubir ('49), prima și ultima din acest meci, nefructificată, căci Marc a fost la post.

Apoi, pe teren a fost o singură echipă, CFR controlând autoritar jocul, creându-și câteva oportunități la poarta lui Cobrea, din nou, cel mai bun jucător al Petrolului.

Astfel, Cristi Bud putea aduce victoria pentru CFR dacă marca măcar o dată din ce-

C.F.R. Cluj - F.C. Petrolul Ploiești 0-0

Stadion: „Dr. Constantin Rădulescu”. Spectatori: 2000.

CFR CLUJ: Marc - Coelho, Larie, Goian, Camora (cpt.) - Gomelt, Nouvier ('77 Păun), Petrucci ('55 Bud), Lopez, V. Bruno ('55 Jakolis). Antrenor: Antonio Conceicao.

FC Petrolul: Cobrea (cpt.) - Al. David, Benga, Mișelăricu, Begeorgi, Bucșa, Stana ('88 Guerriero), Zoubir, Mareș, Ziani, Paolucci ('68 Pacar). Antrenor: Ionel Gane.

Cartonașe galbene: Jakolis ('90), L. Goian ('90 +3) / Bucșa ('12), Zoubir ('77), Mareș ('85).

Au arbitrat: Iulian Călin (Ștefănești), Iulian Timar (Marghita), Gabriel Stroe (Pitești).

Jucătorul meciului: Cobrea (Petrolul).

le trei ocazii avute, el trimițând de fiecare dată pe lângă poarta apărată de Cobrea.

Ultima ocazie pentru gazde a avut-o Camora ('86), când, din lovitură liberă, de la marginea careului de 16 metri, nu l-a putut învinge pe Cobrea, care a scos balonul de la încheietura barelor.

Urmează jocul cu Poli Timișoara, unul de șase puncte, căci și ea este pe loc de retrogradare.

Ionuț Mitoiu

Liga A Prahova - etapa a XVIII-a -

CS Ceptura - Teleajenul Vălenii de Munte 1-4 (1-0)
Au marcat: Adrian Sîrbu (28)/Lucian Cruceru (47, 70), Catrinel Beznea (49), Liviu Cernea (51).

Arbitri: Mihai Amorăriței - Ștefan Călărașu (ambii, din Câmpina) și Romulus Sprinceană (Bușteni). Observator: Marian Deaconu (Ploiești).

Progresul Drăgănești - AFC Brebu 4-1 (1-0)
Au marcat: Ionuț Oprea (12, 49, 85), George Oprea (60)/Alexandru Zamfir (88-penalti).

Arbitri: Alex Vulpe - Mihai Pandelea (ambii, din Ploiești) și Mădălina Crăciun (Brazi, Negoiești). Observator: Stelian Achimescu (Ploiești).

Avântul Măneciu - CS Păulești 1-2 (1-0)
Au marcat: Constantin Olteanu (3)/Andrei Ciobanu (60-penalti, 90).

Arbitri: Viorel Căune (Plopieni) - Doru Petre (Bucov) și Ștefan Dumitrache (Râfov). Observator: Constantin Ciocoiu (Băicoi).

CS Cornu - Unirea Urtați 6-0 (2-0)
Au marcat: Marius Irimescu (5), Iustin Șovăială (36, 60), Andrei Militaru (58-penalti), Alexandru Zamfir (78), Iosif Gheorghe (90+2)/-

Arbitri: Mădălin Dicu (Bucov) - Claudiu Dumitru și Gabriel Brăilă (ambii, din Ploiești). Observator: Traian Notaru (Ploiești).

Tricolorul Breaza - AS Tufeni Băicoi 1-1 (0-0)
Au marcat: Bogdan Negotei (61)/Adrian Brebenel (70).

Arbitri: Andrei Moroită - Cătălin Popovici și Florin Bureață (toți, din Ploiești). Observator: George Negoiescu (Ploiești).

Unirea Cocorăștii Colț - CSO Plopieni 0-3 (0-3)
Au marcat: -/Andrei Puiuț (12, 41), Cătălin Vlad (36).

Arbitri: Ovidiu Oprea - Sorin Nistor și Gabriel Enache (toți, din Ploiești). Observator: Octavian Grigore (Ploiești).

AFC Bănești-Urleta - AFC Astra II 8-2 (2-2)
Au marcat: Alexandru Petrescu (8-penalti, 48), Andrei Băcioiu (42), Marian Turcu (46, 58, 68, 88)/Dragoș Gheorghe (10), Denis Constantin (27).

Arbitri: Mădălin Marinescu - Luis Oprescu (ambii, din Ploiești) și Eduard Neagu (Poienarii Apostoli). Observator: Radu Vasile (Ploiești).

Voința Găzarul Surani - CS Blejoi 0-3 (0-2)
Au marcat: -/Ștefan Stanca (8), Cătălin Ruptureanu (40), Florin Badea (65).

Arbitri: Doralin Bîrziloiu (Vălenii de Munte) - Alin Ionică și Mircea Rusu (ambii, din Bertea). Observator: Constantin Safta (Iordăcheanu).

CLASAMENT

1. CS Păulești	18	15	1	2	77-15	46(+19)
2. CS Blejoi	18	13	3	2	49-8	42(+18)
3. CS Cornu	18	13	2	3	54-16	41(+14)
4. AFC Băn.-Urleta	18	10	4	4	44-13	34(+7)
5. Av. Măneciu	18	10	3	5	46-41	33(+3)
6. Tel. Văleni	18	9	5	4	42-27	32(+5)
7. CSO Plopieni	18	8	5	5	28-17	29(+5)
8. AS T. Băicoi	18	8	4	6	29-34	28(+1)
9. AFC Astra II	18	7	4	7	30-32	25(+1)
10. U. Cocor. Colț	18	7	1	10	27-31	22(-5)
11. Unirea Urtați	18	6	1	11	25-43	19(-8)
12. Tric. Breaza	18	5	3	10	17-40	18(-9)
13. Progr. Drăg.	18	4	5	9	30-44	17(-13)
14. CS Ceptura	18	4	3	11	20-45	15(-15)
15. AFC Brebu	18	1	3	14	19-57	6(-21)
16. Voința Surani	18	0	1	17	22-96	1(-26)

Etapa a XIX-a: Teleajenul Vălenii de Munte - Progresul Drăgănești (în tur: 3-3), AFC Brebu - Avântul Măneciu (1-5), CS Păulești - CS Cornu (3-2), Unirea Urtați - Tricolorul Breaza (4-2), AS Tufeni Băicoi - Unirea Cocorăștii Colț (1-2), CSO Plopieni - AFC Bănești-Urleta (0-0), AFC Astra II - Voința Găzarul Surani (6-2), CS Blejoi - CS Ceptura (0-0).

Atleții de la CSM-CSS Ploiești, 3 medalii la Campionatul Național de juniori 3



Sala de atletism din Bacău a găzduit, în perioada 19 și 20 martie a.c., Campionatul Național pentru Juniori categoria 3. Au participat peste 300 de sportivi din întreaga țară, printre care și atleții de la CSM-CSS Ploiești, pregătiți de profesorii Maria Andrei și Florin Andrei, care au avut evoluții excelente, ei reușind să obțină 3 medalii. În prima zi, atletul Florin Nica a reușit, în proba de 400 m., să obțină medalia de bronz, cu timpul 54.83 sec. A doua zi, atleții de la CSM CSS Ploiești au obținut două titluri de vice-campioni ai României. Ștafeta 4 x 400 m. fete, în componența Dariana Mototolea - Emilia Zamfir Dan - Angela Cioroianu - Raluca Baicu, au reușit cu timpul de 4.15.28 minute să câștige medalia de argint. Și echipa de ștafetă 4 x 400 m. băieți, în componența Andrei Florea - Dragoș Cozea - Sorin Costache - Florin Nica, au



reușit, cu timpul de 3.55.90 minute să intre în posesia medaliilor de argint. Rezultate notabile au mai obținut Raluca Baicu, locul 5 la 400 m., cu timpul 62.52 sec., și Sorin Costache, locul 9 la 60 m., în 7.81 secunde.

Mihail Marinescu



ZIAR INDEPENDENT

Titlu înregistrat la O.S.I.M.

ISSN 1224-1601

www.informatiaprahovei.ro

Potrivit art. 206 C.P., responsabilitatea juridică pentru conținutul articolului aparține autorului. De asemenea, în cazul unor agenții de presă și personalități citate, responsabilitatea juridică le aparține.

Daniel Lazăr - Redactor șef
Sorina Nasta - Difuzare
- Publicitate
Mihail Marinescu - Redactor
Cornelia Preda - Tehnoredactare computerizată

Responsabilitatea juridică pentru fiecare material publicat aparține semnatarului acestuia

Tiparul:
Tipografia:
Grafica Prahoveană
S.A. Ploiești,
Str. Transilvaniei
nr. 29, Tel: 524.861

Ploiești, Str. ROMANĂ, nr. 50; tel. 0244.51.38.15;
Fax: 0244-51.61.66. E-mail: informatia@mmc.ro