

## Cotații

1 €	4,839 lei
1 \$	4,406 lei
1 £	5,409 lei
100 Ft	1,380 lei
1 gr aur	247.028 lei

## Telefoane utile

Ambulanța 112, 0259/411.313; 0359/412.128  
 SMURD 112, 0259-411.212, 411.213  
 Pompierii 112, 0259/411.212, 411.213  
 Poliția Oradea 112;  
 Poliția locală 0259/408.839; 0259/969  
 IPJ 112, 0259/412.472,  
 Poliția Rutieră 0259/412.433  
 Poliția de Frontieră 0259/418.924  
 Jandarmeria 0259/430.770  
 DSP 0259/434.565; 0259/418.639;  
 0372/772.500  
 DSV 0259/266.141  
 Protecția Consumatorilor  
 0259/431.817, reclamatii.bihor@opc.ro  
 Telefonul Copilului 0259/983;  
 0259/116.111  
 Deranjamente energie electrică 0259/929;  
 0800400929  
 Apă-Canal 0259/430.928;  
 0359/410.203; 0259/437.065;  
 Dispecerat RER Ecologic Service:  
 0259/433.195  
 OTL 0359/808.501; 0359/808.502  
 (503... 506)  
 Electrocentrale Oradea 0259/467.577;  
 0259/453.345; 0359/409.505  
 Deranjamente lifțuri 0259/415.231;  
 0730/610.449  
 APM 0259/444.590  
 Garda de Mediu 0259/442.500  
 Autogara 0259/418.998  
 Informații CFR 0259/416.565;  
 0259/444.952  
 Agenția TAROM 0259/431.918  
 Agenția teatrală 0372/368475  
 Aeroportul Oradea 0259 416 082  
 Vama Oradea 0259/417.019;  
 0259/470.118  
 Primăria Oradea 0259/437.000  
 Prefectura 0259/467.800  
 Consiliul Județean 0259/410.181  
 Adăpostul Grivei: 0726/126.891.  
 Casa Jud. de Pensii (programări  
 telefonice) 0259/413.451.

## SUDOKU

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

1	5		6		
		4			
3	1				
			3	1	
			5		
	5		2	3	

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

1	3	4	5	2	6
5	6	2	3	1	4
4	1	6	2	5	3
2	5	3	6	4	1
3	4	5	1	6	2
6	2	1	4	3	5

**Maxima zilei**  
 „Uneori plătim mult mai mult pentru lucrurile pe care le primim pe gratis.”  
 Albert EINSTEIN

**Meteo**  
 Astăzi cerul va fi parțial înorat. Temperatura minimă va fi de 8°C, iar maximă de 20°C.

## Calendarul zilei

**Calendar creștin ortodox:** Sf. Ap. Carp și Alfeu, din cei 70; Sf. Mc. Averchie și Elena  
**Calendar greco-catolic:** Sf. ap. Carp din cei 70. [Sf. Filip Neri]

Soarele răsare: 05.45  
 Soarele apune: 21.14

**1488:** Construirea bisericii „Sf. Gheorghe” de la Voroneț, ctitoria lui Ștefan cel Mare.

**1679:** A început construirea ansamblului arhitectural Mănăstirea Cotroceni, ctitorie a lui Șerban Cantacuzino, domn al Munteniei (1678–1688); biserica mănăstirii a fost demolată în 1984, reconstrucția ei începând în 2003

**1896:** A fost publicat pentru prima oară indicele bursier Dow Jones Industrial Average.

**1920:** Constantin Brâncuși a participat, la Paris, la „Festivalul Dada”, împreună cu André Gide, Paul Valéry, F. Léger etc., fiind unul dintre semnatarii manifestului intitulat „Contre Cubisme, contre Dadaisme”. ■

## Orez cu ou și legume

## Ingrediente

1 cană de orez

3 ouă

100 g legume congelate

1 linguriță sos de soia(light soy sauce)

sare

## Mod de preparare

Se pune la fiert cana de orez cu 3 căni de apă și sare. După ce a început să fiarbă se dă focul mic și se mai fierbe în jur de 15-20 de minute. Când este aproape gata se dă de pe foc și se lasă încă 10 minute, acoperit, să se absoarbă și restul de apă. După cele 10 minute se amestecă cu furculița ca să se dezlipsească. Atenție, nu toate tipurile de orez sunt bune. De preferat cel cu bobul

lung pentru că nu se lipește. Cel cu bobul mic e bun la budinci. Se bat ouăle și se face o omletă. Se poate amesteca ca la jumări să se facă bucățele mici sau se lasă întreagă și se taie bucățele mai mici pe un tocător. Se adaugă în tigaie și legumele decongelate, orezul și sosul de soia. Se mai amestecă 1 minut să se încălzească toate. ■



## Programe TV ● Programe TV ● Programe TV

## NAȚIONAL TV

08.30 Miezul problemei, r; 09.45 Dragoste și ură, r; 10.45 Vouă; 11.45 Baronii, s; 13.00 Știri; 13.30 Baronii, s; 14.30 Noblețe, r; 15.45 Vouă; 16.15 Destine rătăcite, r; 17.15 Noblețe, s; 18.30 Știri Național TV; 19.00 Destine rătăcite, s; 20.00 Dragoste și ură, s; 21.00 Trupe de elită, acțiune, SUA, 1997; 23.00 Vacanță după grații, r.

## TVR 1

07.00 Telegazeta; 10.00 Ediție specială; 11.00 Yanxi, palatul suspinelor, r; 12.30 Tribuna partidelor parlamentare; 13.00 Ediție specială; 13.15 Discover România; 13.30 Doar să gustați...; 14.00 Telegazeta \* Sport \* Meteo; 15.00 Maghiara de pe unu; 17.00 Yanxi, palatul suspinelor, s; 18.00 Aripile Nordului, s; 18.55 Nadine; 19.45 Sport \* Meteo; 20.00 Telegazeta \* Tema zilei \* Sport; 21.00 România 9; 22.00 Jocurile timpului, s; 23.15 Telegazeta.

## TVR 2

07.55 China – în căutarea unui soț; 09.00 Telescoala; 10.00 Câștigă România!, r; 11.00 Iubire dincolo de timp, r; 12.00 Telegazeta; 13.00 Cultura minorităților; 13.30 Regatul sălbatic; 14.00 China – în căutarea unui soț, r; 15.00 Telescoala; 16.00 Iubire dincolo

de timp, s; 17.00 România... în bucate; 17.40 Primăvara amintirilor; 19.00 Telegazeta/Sport/Meteo; 20.00 D'ale lui Mitică, r; 21.00 Destine ca-n filme, r; 22.00 Câștigă România! r.

## ANTENA 1

06.00 Observator; 08.00 Neatza cu Răzvan și Dani; 12.00 Observator; 14.00 Mi-reasa; 16.00 Observator; 17.00 Acces direct; 19.00 Observator; 20.30 Asia Expres – Drumul Dragonului; 23.00 Observator.

## PRO TV

06.00 Știrile PRO TV \* Meteo; 10.30 Vorbește lumea; 13.00 Știrile Pro TV; 14.00 Lecții de viață; 15.00 La Măruță; 17.00 Știrile Pro TV; 18.00 Ce spun românii; 19.00 Știrile PRO TV; 20.30 Las Fierbinți, s; 22.15 Știrile PRO TV; 22.45 Furia titanilor, r.

## PRO 2

07.45 Lacrimi de iubire, r; 09.15 Vieți la răscruce, r; 10.15 Între tine și rău, r; 11.45 Fetele din Tierra Blanca, s; 14.00 Inima nu cere voie, r; 15.00 Vieți la răscruce, r; 16.00 Tânăr și neliniștit, s; 17.00 Dincolo de noi, s; 18.00 Inima nu cere voie, s; 19.00 Fetele din Tierra Blanca, s; 21.00 Vieți la răscruce, s; 22.00 Lacrimi de iubire, r.

## PRIMA TV

07.20 Orgolii, r; 10.00 Starea nației, r; 11.30 Secrete de stil, r; 14.00 Camera de răs; 15.05 Focus; 16.00 Orgolii, s; 18.00 Focus; 19.00 Trăsniții, s; 20.00 Centrul de traumă, acțiune, SUA, 2019; 22.00 Starea nației; 23.00 Trăsniții, r.

## FILM NOW

09.30 Fără urmă, dramă, coprod., 2018; 11.15 Shrek pentru todeauna, animație, SUA, 2010; 12.40 Transformers: Exterminarea, SF, coprod., 2014; 15.15 Cum să faci ca s-o desfaci?, comedie romantică, SUA, 2017; 16.45 Infernul din zgârie-nori, acțiune, coprod., 2018; 18.20 Pasager în trenul terorii, thriller, coprod., 2018; 20.00 Saving Mr. Banks: În căutarea poveștii, dramă, coprod., 2013; 22.00 O națiune asasină, acțiune, SUA, 1993; 23.40 Colecționarul de oase, thriller, SUA, 1999.

## HBO

06.00 Misterele rebusului: logodnă suprimată, dramă, SUA, 2019; 07.25 Dumbo, aventuri, SUA, 2019; 08.30 Familie de-a gata, comedie, SUA, 2019; 10.25 Haidetii, Tinerii Titani, la film!, animație, SUA, 2018; 11.50 Misterul lui Hailey Dean: mort la datorie, polițist, SUA, 2019; 13.15 Cartea junglei, aventuri, SUA,

2016; 15.00 Băieți răi, acțiune, SUA, 1995; 16.55 Știrile săptămânii cu John Oliver; 17.25 X-Men de la origini: Wolverine, acțiune, SUA, 2009; 19.10 Eu sunt noaptea, s; 20.00 Cernobil, s; 21.15 X și Zero, s; 22.15 Cartea morților, horror, SUA, 2013.

## PRO CINEMA

09.30 Flirt la 40 de ani, r; 11.15 La bloc, r; 13.15 Rio 2, r; 15.00 Miss Agent Secret, r; 17.00 Arunc-o pe mama din tren, comedie, SUA, 1987; 18.30 La bloc, r; 20.30 În absența binelui, thriller, SUA, 1999; 22.15 Buffalo 66, dramă, SUA, 1998.

## DIVA UNIVERSAL

08.00 Stagiara, s; 09.00 Monk, s; 10.00 Anatomia lui Grey, s; 12.00 Camera de gardă, s; 14.00 În mintea criminalului, s; 16.00 Monk, s; 17.00 Anatomia lui Grey, s; 19.00 În mintea criminalului, s; 21.00 Anatomia lui Grey, s; 23.00 Camera de gardă, s.

## HAPPY CHANNEL

08.00 Maria Mercedes, r; 09.15 Femeie în înfruntarea destinului, r; 11.30 Maria Mercedes, r; 12.30 Elif, s; 15.30 Cennet, r; 16.30 Maria Mercedes, s; 17.30 CulTour; 18.00 Clona, s; 20.00 Ține-mă de mână!, s; 22.30 Cennet, s. ■

## Filmul zilei

## Centrul de traumă

## Acțiune, SUA, 2019

Detectivul Steve Wakes (Bruce Willis) este hotărât să rezolve misterul din jurul uciderii brutale a partenerului său și a unui informator. Wakes își unește forțele cu Madison (Nicky Whelman), o martoră rănită în timpul împușcăturilor.

Cu: Nicky Whelman, Bruce Willis, Tito Ortiz.

PRIMA, ora 20.00



## SC ANOTIMP CASĂ DE PRESĂ ȘI EDITURĂ SA



Aleea Emanuil Gojdu, nr.3, Oradea,  
 Cod poștal 410066, județul Bihor

e-mail: redactia@crisana.ro

URL: www.crisana.ro

Tel: 0259/413.606, 0259/418.385,

REDACȚIA: Daniel Man, Horia Buz, Doina Aronescu Neagoe, Andreea Costea, Vasiliică Ichim, Loredana Ionaș, Sorin Ilisie, Ioana Mateaș, Alina Ungur.

SGR: Alina Bura

DTP: Adriana Balint, Rhea Lucaciu, Vlad Chelaru

DIFUZARE: tel. 0259/411.590

CONTABIL ȘEF: Maria Caciora tel: 0259/411.590

BIROUL DE MICĂ ȘI MARE PUBLICITATE

Aleea Em. Gojdu, nr. 3, tel. 0259.415.349.

PUNCT PRELUARE ANUNȚURI  
 PUBLICITATE  
 Str. Teatrului, nr. 6, tel. 0259.413.606

Publicație auditată ISSN 1222-2348  
 TIPARUL: S.C. GARAMOND TIPOGRAFIE SRL Cluj-Napoca