



Mesagerul

DE SIBIU

Ziarul din inima orașului

28 iunie – 4 iulie 2024

anul XIV • nr. 658 •

12 pagini • 2,50 lei

Telefonul cititorului:

0371.177.371

www.mesageruldesibiu.ro

Madrigalul încheie FITS 2024



Pagina 6

Unde se mai lucrează în Sibiu?



Pagina 3

Cărți pentru suflet



Pagina 5

Festivalul „Omul Verde din Richis” continuă, cu cea de-a treia ediție



Pagina 6

Mariana Jianu, psihologul care vindecă sufletele prin muzică



În timpul său liber, un psiholog din Sibiu îmbracă o ie veche și le cântă pacienților. „Este ca o floare care ne cântă”, spun aceștia.

Mariana Jianu este psihologul care, prin muzică și cu multă dăruire, face tot posibilul să ajute pacienții la Spitalul Clinic de Psihiatrie „Dr. Gheorghe Preda” din Sibiu. După terminarea programului se alătură voluntarilor spitalului, pentru a le oferi oamenilor aflați în dificultate și altceva în afara clasicelor tratamente și consultații de specialitate.

Pagina 7

Sibiu, locul 3 în topul celor mai performante orase din România

Institutul pentru Orașe Vizionate lansează CITY INDEX 2024, un nou standard de evaluare a performanței urbane în România. Acest barometru cuprinzător analizează evoluția urbană a celor 41 de municipii reședință de județ, sub trei aspecte principale: Calitatea Locului, Prosperitate și Vibrație, utilizând un set de 51 de indicatori specializați. CITY INDEX este construit ca un instrument de lucru pentru administrațiile publice și sectorul privat, oferind rapoarte detaliate, care pot sprijini luarea unor decizii informate și strategice în planificarea urbană.

În ceea ce privește Calitatea Locului în topul performerilor se păstrează, municipiul Cluj-Napoca, urmat de București, Sibiu, Brașov și Iași.

La componenta Prosperitate, Bucureștiul se situează pe primul loc, urmat de Cluj-Napoca, Timișoara, Sibiu, Oradea, Slatina, Alba Iulia, Iași, Brașov și Arad, care completează primele zece poziții.

Topul orașelor pe componenta Vibrație este condus de Sibiu, urmat de Cluj-Napoca,



poca, iar București ocupă abia locul al treilea. Constanța și Brașov completează Top 5. Sibiu este un adevărat performer pe această componentă, ocupând locul 1 la Oportunități de cazare, Muzei și instituții de artă și multi alți indicatori.

„Sibiu Aleargă”: invitație la alergare în grup, în Sibiu și Păltiniș

Asociația Clubul Sportiv Comunitar vă invită la alergat prin proiectul „Sibiu Aleargă”, cofinanțat de Primăria Sibiu prin Agenda Comunității 2024.

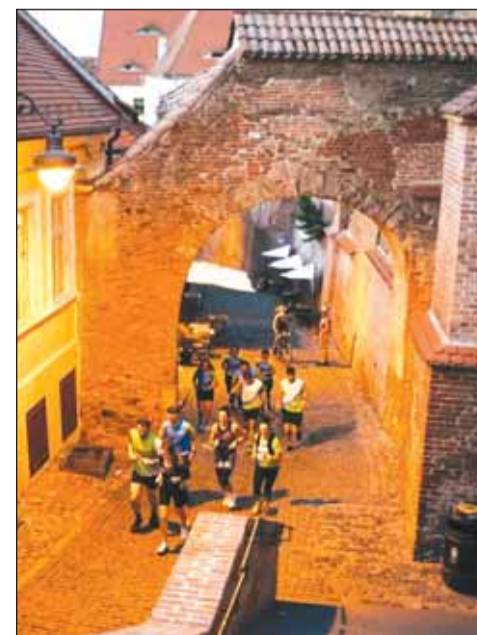
Sibienii cu vârsta între 18 și 75 de ani sunt așteptați până în 15 octombrie, în fiecare zi de marți și joi sau și sâmbătă să participe la alergări de grup, după cum urmează:

- în lunile iunie-octombrie, în fiecare zi de marți, joi de la ora 18.30 și sâmbătă de la ora 09.00, în parcul Sub Arini, cu întâlnire la stadion

- în luna iulie, în fiecare zi de joi, în stațiunea Păltiniș, cu întâlnire la baza părții vechi, de la ora 19.00.

- în luna septembrie, în fiecare zi de joi, de la ora 18.00, în cartierele Sibiuului: zona centrală, Terezian, Țiglar și Vasile Aaron.

Prin aceste acțiuni, organizatorii urmăresc dezvoltarea unei atitudini pro-sport și mișcare și crearea unei bune imunități a corpului.





Cetatea dacică de la Tilișca, readusă la viață

O mână de oameni și-au propus să valorifice frumusețea cetății dacice de la Tilișca, dar și să continue cercetarea arheologică a sitului de aici, prin organizarea de tabere arheologice și ghidaje și activități educative.

Proiect inedit

În perioada 20 iunie – 30 septembrie 2024, la inițiativa Asociației Cetatea Dacică Tilișca, cu sprijinul logistic și cofinanțarea Consiliului Județean Sibiu – prin agenda culturală 2024 – și în parteneriat cu Muzeul Național Brukenthal, Primăria Comunei Tilișca și Primăria Orașului Săliște, se derulează proiectul cultural intitulat „Educație pentru patrimoniu. Măsurile de revitalizare și protejare a Cetății dacice de la Tilișca”.

Derulat sub coordonarea unui colectiv de specialiști – dr. Gheorghe Vasile Natea, Christian Kaiser, dr. Maria Raluca Teodorescu, Adrian Georgescu, Mihail Chideș, Florentin Perianu,

Ecaterina Natea -, proiectul se încadrează, conform ghidului Consiliului Județean Sibiu, în patru mari arii tematice, fiind astfel gândit încât, prin diferite activități, să se poată continua, pe de o parte, cercetarea arheologică a cetății dacice de la Tilișca – a cărei importanță națională este subliniată prin încadrarea, pe Lista Monumentelor Istorice din România, în categoria A – iar pe de altă parte, la conservarea in situ, restaurarea și valorificarea/punerea în valoare a elementelor cu valoare istorică.

Activități pentru copii și adulți

Pentru aceasta, inițiatorii proiectului propun o serie de activități cum ar fi organizarea a două tabere arheologice și de valorificare a patrimoniului istoric, în cadrul cărora se vor desfășura activități artistice de pictură, fotografie și ateliere de confecționat podoabe din perioada dacică, în vederea educării

publicului de vârstă școlară în domeniul protejării patrimoniului și al cunoașterii perioadei dacice.

De asemenea, este propusă și organizarea unei cercetări arheologice în cadrul Cetății dacice de la Tilișca, în vederea îmbogățirii cunoștințelor despre civilizația dacică din Transilvania în perioada secolelor II î. Chr. – I d. Chr.

Pentru publicul larg se propune organizarea de activități de diseminare: ghidaje și activități educative în cadrul Cetății dacice de la Tilișca, respectiv, în cadrul expoziției permanente din cadrul Muzeului Național Brukenthal Sibiu – Muzeul de Istorie Casa Altemberger.

Totodată se vor tipări 300 exemplare de cataloage și 1000 de pliante, pentru promovarea Cetății dacice de la Tilișca, ce vor cuprinde informații despre asociație, istoricul cetății, descoperirile arheologice și importanța lor din punct de vedere științific.

Parteneriat între Biblioteca ASTRA Sibiu și Consiliul Național pentru Studiul Arhivelor Securității

Biblioteca Județeană ASTRA Sibiu a încheiat recent un acord de parteneriat cu Consiliul Național pentru Studiul Arhivelor Securității (C.N.S.A.S.). Acest demers marchează începutul unei colaborări inter-instituționale cu scopul de a organiza manifestări științifice pe tematici de interes comun și de a consolida cadrul științific pentru dialog multi- și interdisciplinar.

Evenimente

În virtutea parteneriatului, cele două instituții vor organiza simpozioane, expoziții, conferințe, dezbateri și ateliere de lucru pe tematici de interes comun, relevante pentru comunitatea academică și publicul larg. În egală măsură, vor dezvolta și implementa proiecte menite să valorifice resursele și expertiza ambelor instituții, contribuind astfel la îmbogățirea

patrimoniului cultural. Într-un mediu favorabil schimbului de idei și perspective, va fi promovat dialogul interdisciplinar care să încurajeze colaborarea între cercetători și profesioniști din diverse sfere de activitate.

Proiecte comune

Proiectele comune vor include cercetări arhivistice, expoziții foto-documentare, conferințe tematice și acțiuni educative care să aducă în prim-plan subiecte valoroase. Proiectele și manifestările organizate vor contribui la consolidarea cunoașterii și la promovarea unei culturi a dialogului și a gândirii critice. Publicul va avea acces la resurse documentare relevante din arhivele celor două instituții, demersul facilitând înțelegerea profundă a trecutului recent. Parteneriatul va stimula implicarea comuni-

tății științifice, creând oportunități pentru participarea activă la evenimentele și proiectele comune.

Colaborare benefică pentru comunitate

„Acest parteneriat reprezintă un pas important în misiunea noastră de a promova cunoașterea și de a facilita accesul la informații valoroase. Suntem încrezători că această colaborare va aduce beneficii semnificative comunității noastre și va deschide noi orizonturi pentru dialogul interdisciplinar. Împreună cu partenerii noștri de la C.N.S.A.S., vom explora modalități inovatoare de a aduce în fața publicului aspecte esențiale ale istoriei noastre recente și de a încuraja dialoguri informate și dezbateri constructive”, a declarat Răzvan C. Pop, directorul Bibliotecii Județene ASTRA Sibiu.



MASTER YOUR FUTURE

ÎNSCRIE-TE DIN 15 IULIE

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
BABES-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABES-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABES-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

<p>UBB ÎNSEAMNĂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Programa de învățământ la zi, la distanță și cu frecvență redusă 22 de facultăți, peste 90 de departamente 25 centre culturale și peste 50 de centre de cercetare 	22	DE FACULTĂȚI
<p>AVEM</p> <ul style="list-style-type: none"> 248 de programe de studii de licență, 264 programe de studii de masterat, în limbile română, maghiară, germană, engleză, franceză, italiană și finlandeză 	480+	PROGRAME DE LICENȚĂ ȘI MASTER
<p>ALEGE</p> <ul style="list-style-type: none"> una dintre cele peste 31 de școli doctorale care acoperă 31 de domenii de cercetare 	31	DE ȘCOLI DOCTORALE
<p>AI POSIBILITATEA</p> <ul style="list-style-type: none"> de a te perfecționa datorită gamelor variate de programe post-doctorale și post-universitare, programelor profesionale și de lifelong learning, numeroaselor oportunități de studii și schimburi internaționale 	LIFELONG	LEARNING
<p>Una din cele mai bine poziționate universități românești în rankingurile internaționale, global și pe domenii, membra GUILD, organizația unora din cele mai importante universități europene world-class</p>	GUILD	MEMBER

CONTACT:
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
str. Mihail Kogălniceanu, nr. 1
4000064, Cluj Napoca
Tel: 0264-405.300; Fax: 0264-591.906

www.ubbcluj.ro
 în mediul online pe

„Întoarcere / Ritorno”, la Muzeul de Artă Contemporană

Muzeul de Artă Contemporană din cadrul Muzeului Național Brukenthal organizează sâmbătă, 29 iunie 2024, ora 10.00, expoziția Camilian Demetrescu – Întoarcere / Ritorno, curator Cornelia Bujin, comisar expoziție Alexandru Constantin Chituță.

Cu această ocazie se va deschide noul spațiu expozițional de la etajul 1 al Muzeului de Artă Contemporană, de pe strada Tribunei nr.6.

La eveniment vor participa: Raluca Turcan, Ministrul Culturii, Federico Mollicone, președintele Comisiei de Cultură din cadrul Parlamentului italian, familia Demetrescu, Gabriela Dancău, Ambasadorul României în Italia.

Viziune reînnoită a artei sacre

Paul Constantin Demetrescu, cunoscut sub numele de Camilian Demetrescu, s-a născut la Bușteni în România, pe 18 noi-

embrie 1924, într-un context istoric, politic și cultural dens de evenimente care vor marca profund dezvoltarea socio-economică și culturală a țării în perioada postbelică.

Definirea și înscrierea figurii sale ca artist, ca om, ca intelectual într-o schemă preconcepțivă nu este posibilă. Viziunea sa poetică și antropologică asupra ființei umane și a artei depășește orice definiție. Experimentatorul neobosit al stilurilor artistice, cu un profund respect și dragoste pentru natură și o sensibilitate înnăscută de a surprinde cele mai variate și intime aspecte ale ființelor umane, a știut, cu conștiința și spiritualitatea sa artistică, să aprofundeze și să depășească naturalismul pictural, realismul socialist, arta abstractă, până a ajunge la o viziune reînnoită a artei sacre, în apărarea marilor valori universale ale ființei umane.



Foto: Consiliul Județean Sibiu

Unde se mai lucrează în Sibiu?

În ultima lună Primăria Sibiu a încheiat șantiere importante: modernizarea străzii Viitorului (tronsonul dintre str. Moara de Scoarță și Târgu Fânului) și trecerea la nivel cu calea ferată de pe Calea Turnișorului, CFR deschizând circulația în zonă vineri, 21 iunie, după efectuarea probei noi bariere automate. De asemenea, lucrările pe str. Bruxelles sunt încheiate practic, pregătindu-se recepția pentru a se putea deschide traficul.

Străzi în lucru

În oraș sunt în desfășurare încă 9 șantiere publice, deschise de Primăria Sibiu pentru modernizarea drumurilor. Astfel, în cartierul Gușterița, lucrările de modernizare a străzilor de pă-

mânt Irisului, Dafinului și Lavandei se apropie de finalizare, pregătindu-se recepția. Pe str. Marburg, lucrările de rețele și structură s-au încheiat, iar în această săptămână se toarnă asfaltul pe carosabil, trotuarele fiind deja finalizate. Pe str. Atena, lucrările la rețelele de apă și canalizare și tubulatura subterană pentru cablurile de fibră optică s-au încheiat, s-a refăcut structura drumului și se lucrează la betonarea troturelor și montarea bordurilor. Și pe str. Trifoiului lucrările au avansat. Rețeaua de canalizare pluvială, instalarea tubulaturii subterane pentru coborârea cablurilor de fibră optică și rețeaua de iluminat public sunt finalizate pe tronsonul I, în zona str. Grâului. Se

lucrează pe toată strada la canalizarea menajeră, urmând să se demareze amenajarea troturelor.

Șantiere noi

Pe str. Varșovia se lucrează la canalizare și săpătură generală. Prin aceste lucrări, se va crea o nouă conexiune între oraș și zona industrială vest, atât pentru traficul auto, cât și pentru deplasarea cu bicicleta. S-a dat startul lucrărilor și la noul drum de legătură între str. Intrarea Arieșului și Calea Dumbrăvii, după încheierea etapei de proiectare. S-a început lucrul la crearea rețelelor de apă și canalizare. Pe str. Săcel, la baza Parcului Belvedere, au început lucrările pentru amenajarea unei parcări cu 50 de locuri.

Restricții de trafic pentru Cursa Sponsorilor

■ Peste 300 de cicliști participă duminică 30 iulie la Cursa Sponsorilor, competiție conexă a Turului Ciclist al Sibiului

Cu o săptămână înainte de Turul Sibiului are loc, întotdeauna, Cursa Sponsorilor, care oferă angajaților din companiile care sprijină evenimentul ciclist posibilitatea de a concura unii împotriva celorlalți și de a se bucura, împreună, de pasiunea lor pentru ciclism.

Străzi închise

Anul acesta cursa are loc duminică, 30 iulie, iar la start se peste 300 de cicliști din aproximativ 30 de companii, majoritatea din Sibiu, care concurează în echipe sau individual într-o probă de contratimp, pe traseul Sibiu – Poplaca și retur (13,8 km).

Pentru desfășurarea în bune condiții a evenimentului se instituie următoarele restricții de circulație. Astfel, Calea Poplăcii este închisă între strada Ludoș până la ieșirea din oraș spre Poplaca, între orele 7.30 – 14.00. DJ 106R este închis circulației auto între Sibiu și intrarea în Poplaca între orele 7.30 – 15.00.

Conducătorii auto sunt rugați să folosească variante ocolitoare și să respecte indicațiile agenților de poli-



Foto: Turul Ciclist al Sibiului

ție și ale personalului de semnalizare a concursului.

Se interzice parcare a autovehiculelor pe strada Calea Poplăcii, de la strada Ludoș până la Jandarmeria Sibiu, în intervalul orar 6.00-14.00.

Turul Ciclist al Sibiului 2024

Ediția a 14-a a Turului Ciclist al Sibiului se desfășoară anul acesta între 6 și 9 iulie, pe un traseu de peste 673 de km împărțiți în cinci etape, cu două finisuri în cățărare și o probă scurtă de contratimp.

6 iulie Etapa 1: Sibiu – Blaj – Rășinari – Păltiniș, 170 km

7 iulie Etapa 2a: Sibiu – Poiana Sibiului – Sibiu, 97 km

Despre Turul Ciclist

Turul Ciclist al Sibiului este organizat de Clubul Sportiv Sibiu Sport Project, sub egida Federației Române de Ciclism și a Uniunii Cicliste Internaționale. Încă de la prima ediție, care a avut loc în iulie 2011, Turul Sibiului s-a impus drept cea mai titrată competiție ciclistă organizată în România și una dintre cele mai importante din sud-estul Europei, găzduind echipe naționale, Continentale, Pro-Continentale și, în premieră pentru țara noastră, de WorldTour.

7 iulie. Etapa 2b: Centrul istoric Sibiu, contratimp individual, 3,3 km

8 iulie Etapa 3: Sibiu – Biertan – Sighișoara – Agnita – Bălea Lac, 207 km

9 iulie Etapa 4: Sibiu – Mediaș – Târnăveni – Meadiaș – Sibiu, 196 km

Dotări din sponsorizări pentru UPU Sibiu

Dotarea UPU-SMURD a Spitalului Clinic Județean de Urgență Sibiu sprijinită de o firmă sibiană, cu peste 120.000 de lei. Firma Albis Sibiu a sprijinit dotarea UPU-SMURD a SCJU Sibiu, prin acordarea unei sponsorizări în valoare de 125.000 lei, bani cu care au fost achiziționate țargi și aparatură performante pentru acordarea îngrijirilor medicale de urgență.

Cu ajutorul sponsorizării primite, au fost achiziționate trei țargi performante, radio-

transparente, pentru Camera de Resuscitare, radiografiile pentru pacienții critici, mai ales cei politraumatizați, putând fi efectuate direct de pe aceste țargi. De asemenea, au fost achiziționate două aparate electrocardiograf și un aparat pentru vizualizarea venelor periferice (în vederea puncției venoase).

Contribuție la creșterea calității actului medical

„Suntem recunoscători pentru ajutorul constant primit

de la partenerii care înțeleg importanța acordării îngrijirilor medicale de urgență la cele mai înalte standarde. Aceste dotări contribuie întocmai la creșterea calității actului medical și a rapidității cu care sunt gestionate cazurile, într-un spațiu în care, așa cum știm, este un rulaj mare de pacienți și intervenția urgentă la fiecare caz în parte este esențială. Mulțumim, Albis Sibiu, pentru sponsorizare”, spune dr. Bogdan Csillag, șeful UPU Sibiu.



Foto: SCJU Sibiu

Sponsorizarea a fost acordată de Firma Albis Sibiu, prin intermediul Asociației

pentru Dezvoltare și Educație în Medicină de Urgență și Salvări Speciale (ADE-

MUSS), aceasta din urmă facilitând achiziționarea dotărilor mai sus menționate.

PUBLICITATE

PUBLICITATE

Adoptă un PRIETEN!
Ei se aleg cu o **FAMILIE**, tu cu un prieten pe viață!

Adoptă, NU cumpăra!

Primăria orașului Avrig îi așteaptă pe avrigeni și pe locuitorii localităților aparținătoare, la adăpostul de câini din fosta unitate militară, pentru a adopta un câine. Aceștia vor fi deparazitați și vaccinați.

Program: luni - vineri - 10:00-18:00 Contact: 0744330789

Piețe Sibiu

LICITAȚIE

S.C. PIEȚE SIBIU S.A.

PIEȚE SIBIU S.A. organizează în data de 25.07.2024, orele 12:00 la sediul societății din Sibiu, str. Calea Șurii Mari, nr. 16A (Piața Obor), licitație pentru închirierea spațiilor și terenurilor rămase libere în piețele din Municipiul Sibiu precum și spații pentru comerțul stradal de legume, fructe și flori.

Documentația pentru licitație va fi pusă la dispoziția solicitanților la sediul societății din data de 15.07.2024. Termenul limită pentru înscrierea la licitație este 23.07.2024 ora 12. Informații la tel. 0736/440349.

Reciclarea dozelor: cum se face și beneficii are.

Istoria dozei din aluminiu

Dozele din aluminiu au apărut pentru prima oară în USA în anul 1935. De atunci și până în zilele noastre, dozele au evoluat mult în ceea ce privește greutatea, au devenit mult mai ușoare ceea ce le conferă titlul de cel mai inovativ și durabil ambalaj.

Dozele din aluminiu sunt cel mai reciclat ambalaj din lume – o doză reciclată ajunge înapoi pe raft în aproximativ 60 de zile.

Dintre toate ambalajele reciclabile, cel mai valoros este aluminiul din care sunt produse dozele. Foarte multe dintre produsele alimentare și băuturile pe care le cumpărăm zi de zi sunt ambalate în cutii din aluminiu sau oțel, ambele materiale putând fi reciclate în vederea fabricării unor recipiente noi sau a altor elemente din metal.

Reciclarea aluminiului prezintă o importanță deosebită pentru diminuarea volumului de energie și gaze de seră emise în atmosferă, motiv pentru care nu doar planeta are de câștigat, ci și oamenii.

Metalul se reciclează fără a-și pierde de proprietăți, astfel încât reciclarea aluminiului este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face pentru mediul înconjurător!

Cum se realizează reciclarea dozelor de aluminiu?

Cutiile de băuturi din aluminiu sunt, ca și PET-urile, omniprezente, însă asemănările se opresc aici. Spre deosebire de masele plastice, aluminiul poate fi reciclat la infinit, fără să se degradeze deloc.

• Orice obiect confecționat din metal poate fi reciclat. Metalul se împarte în două grupe: metale neferoase (doze de aluminiu, cupru, bucăți de zinc etc.) și metale feroase (oțel/in-ox/fier). Pentru a îți da seama în ce categorie se încadrează folosește un magnet. Metalele neferoase nu sunt magnetice,



O doză de aluminiu colectată separat corect, în pubela GALBENĂ, ajunge în 6 săptămâni înapoi pe rafturile magazinelor.



ADI ECO Sibiu

SCHIMBAREA ÎNCEPE CU TINE

deci nu se va lipi magnetul de ele, în timp ce metalele feroase sunt magnetice.

• Metalul poate proveni din multiple surse, de la electronice și electrocasnice mici și mari (unele componente ale acestora sunt confecționate din diferite metale – aur, argint, zinc, oțel, etc.) până la obiecte folosite în construcții sau conserve și doze pentru băuturi.

• Cel mai frecvent și valoros material reciclabil e aluminiul. Acesta se găsește sub forma dozelor de băuturi răcoritoare, bere, energizante, a flacoanelor cu aerosoli de parfum sau deodorant.

Nu se pot recicla:

- Recipientele metalice care nu au fost golite de conținut
- Recipientele metalice de vopsea sau alte produse, contami-

nate cu solvenți sau alte substanțe periculoase

- Folia metalizată de la diverse alimente, cum este cea de ciocolată sau de chips-uri

Pentru ca procesul de separare să fie mai facil, în majoritatea cazurilor metalul se reciclează în aceleași containere cu plasticul, în recipientul galben. Ele sunt apoi alese la stațiile de sortare. Din păcate sortarea metalului nu este făcută întotdeauna corespunzător ceea ce face necesară și o sortare manuală, și apoi una mecanică, ce utilizează un electromagnet, pentru a separa metalele feroase de cele neferoase. Fiecare categorie de metal este apoi procesată într-un mod specific.

Deșeurile din metal trebuie colectate pe categorii de metale și duse la centrele de valorificare

specializate, unde sunt sortate, spălate, topite, turnate în role, folie, lingou sau sul, apoi transformate în noi obiecte.

Ca reguli generale, este de dorit ca metalele feroase să aibă un grad minim de rugină, aluminiul să fie separat de alte componente metalice (șuruburi, nituri, capace, etc.), să fie clătit de resturi lichide sau alimentare și aplătat, pentru a ocupa cât mai puțin loc. De asemenea, tuburile de aluminiu cu aerosoli trebuie golite complet înainte de a fi trimise spre reciclare, și pentru evitarea eliberării în atmosferă a aerosolilor, nu trebuie găurite sau aplătate.

Procesul e simplu: cutiile sunt sortate, apoi spălate pentru a se elimina substanțele contaminante, apoi sunt topite, obținându-se niște lingouri.

Acestea sunt mult mai mari decât cele din aur; într-un lingou de aluminiu intră cam 1,6 milioane de doze de băuturi! Ulterior, din lingouri se obțin foi de tablă de aluminiu, care sunt din nou prelucrate pentru a lua forma cutiilor de băuturi.

În ansamblu, procesul este foarte rapid; o cutie de bere depusă la un colector de deșuri este reciclată și ajunge din nou pe rafturile magazinelor în doar două luni!

Ce beneficii are reciclarea dozelor de aluminiu?

Impactul reciclării aluminiului asupra mediului este unul enorm. Ce este interesant de reținut este faptul că aluminiul reprezintă o resursă care formează aproximativ 8% din scoarța pământului. Este extras din bauxită care conține compusul alumina, printr-un proces electrolitic intensiv energetic. Patru tone de bauxită conțin două tone de aluminiu care generează o tonă de aluminiu valoros.

Metalul este utilizat în construirea de clădiri, în transporturi, dar și în alte aplicații industriale, precum și confecționarea de ambalaje.

Reciclarea aluminiului consumă doar 5%-8% din energia necesară extragerii sale din minereu – un proces complicat, relativ costisitor și care consumă cantități enorme de energie electrică.

Aluminiul este, de asemenea, unul dintre puținele materiale pentru care costurile de reciclare sunt depășite de prețul de vânzare al produsului reciclat – la fel ca și oțelul și cuprul.

Atât aluminiul, cât și oțelul sunt ușor de reciclat și există avantaje enorme pentru realizarea acestui proces. Cu toate acestea, însă, multe cutii sau doze ajung la depozitele de deșuri sau la groapa de gunoi. Multe persoane încă nu înțeleg influența pe care aceste materiale o au asupra mediului, dar și asupra sănătății populației. Dacă vom recicla mai multe cutii, putem reduce cantitatea de materii prime necesare pentru a produce noi produse.

MASTER YOUR FUTURE

ÎNSCRIE-TE DIN 15 IULIE

UBB ÎNSEAMNĂ:

- Programe de învățământ la zi, la distanță și cu frecvență redusă
22 de facultăți, peste 90 de departamente
25 centre culturale și peste 50 de centre de cercetare

22
DE FACULTĂȚI

AVEM

- 248 de programe de studii de licență,
264 programe de studii de masterat, în limbile română,
maghiară, germană, engleză, franceză, italiană și finlandeză

480+
PROGRAME DE
LICENȚĂ ȘI MASTER

ALEGE

- una dintre cele peste 31 de școli doctorale care acoperă
31 de domenii de cercetare

31
DE ȘCOLI
DOCTORALE

AI POSIBILITATEA

- de a te perfecționa datorită gamelor variate de programe post-doctorale
și post-universitare, programelor profesionale și de lifelong learning,
numeroaselor oportunități de studii și schimburi internaționale

**LIFELONG
LEARNING**

➤ Una din cele mai bine poziționate universități românești în rankingurile
internaționale, global și pe domenii, **membră GUILD**, organizația unora
din cele mai importante universități europene world-class

CONTACT:
UNIVERSITATEA BABES-BOLYAI
str. Mihail Kogălniceanu, nr. 1
RO-400004, Cluj-Napoca
Tel: 0264-405.300, Fax: 0264-591.906

ne găsiți pe
www.ubbcluj.ro
și în mediul online pe

[f](#) [t](#) [v](#) [y](#) [p](#)

Începe vacanța judecătorească. Programul cu publicul al instanțelor de judecată

Țimp de două luni, între 1 iulie și 30 august judecătorii vor fi în vacanță. În această perioadă, programul cu publicul al instanțelor va suferi câteva modificări importante.

„Pe perioada vacanței judecătorești legale, 01 iulie – 30 august 2024, stabilită prin art. 170 alin. 1 din Regulamentul de ordine interioară al instanțelor judecătorești, aprobat prin Hotărârea nr. 3243/2022 a Consiliului Superior al Magistraturii – Secția pentru Judecători, compartimentele care desfășoară activități cu publicul vor funcționa după următorul program:

Registratură
■ Luni – Joi: 08.30 – 10.30
Arhivă

■ Luni – Joi: 08.30 – 10.30

Biroul pentru aplicarea apostilei și înregistrarea traducerilor și interpreților autorizați



■ Luni – Miercuri: 09.00 – 11.00 (preluare – eliberare acte)

Vacanța judecătorească se încheie la data de 30 august 2024, urmând ca din 2 septembrie 2024 activitatea instanței să revină la programul de lucru specific anului judecătorec” a transmis Cornelia Elena Prundaru, purtător de cuvânt la Tribunalul Sibiu.

Cărți pentru suflet

■ **Dublă lansare de carte a poetei Liliana Trif, în prezența lui Dumitru Constantin Dulcan**

Publicul sibian este invitat săptămâna viitoare la un eveniment cultural inedit. Poeta Liliana Trif va lansa două noi volume de poezii – intitulat „Și cuvântul s-a făcut poem”, respectiv „Lumina din vitralii”, invitatul special al serii fiind celebrul medic și autor Dumitru Constantin Dulcan.

Lansare cu cântare

Lansarea de carte va avea loc miercuri, 3 iulie, la Sala de conferințe a Hotelului Golden Tulip Ana Tower (Strada Școala de Înot, nr. 2), începând cu ora 18.00, intrarea fiind liberă, în limita locurilor disponibile.

Actrița Diana Fufezan va lectura poezii din volumele lansate de Liliana Trif, iar muzicianul Tavi Jinaru va încânta publicul cu acorduri de chitară clasică, evenimentul fiind prezentat de Odeta Vestemean.

Poezia – terapie pentru suflet

„Pentru mine poezia rămâne cea mai bună terapie pentru suflet, indiferent de vreme și vremuri. Chiar dacă poezia ar fi numai o utopie, tot mi-aș asuma-o, deși, de cele mai multe ori, poezia mea este trăită, simțită până la sânge, o spovedanie a sufletului transpusă pe coala albă a destinului.

Bucurie și tristețe, înținerie și lumină, dragoste și ură, război și pace, noroi și stele, înger și demon, dulce și amar, poezia mea pendulează veșnic între două extreme în căutarea echilibrului de



care avem nevoie cu toții pentru a străbate întortocheatele drumuri ale soții. Poezia este un pelerinaj prin odăile sufletului în căutarea esenței care mă trimite spre condei și hârtie.

Nu încerc neapărat să argumentez ce am descoperit, pentru că îmi place eșarfa de mister prin care transpare sentimentul, și poate pentru că mă aflu, pur și simplu, într-un stadiu al maturității când nevoia de argumente nu îmi este absolut necesară.

Am făcut pace cu mine însămi și am înțeles că nu fac parte dintre cei cărora le place „obișnuitul”, pentru că trăiesc într-o altă dimensiune.

Viața nu oferă garanții, dar ne face daruri incredibil de frumoase, iar eu am fost și sunt binecuvântată, asta cred. Legătura mea cu cerul și pământul e indestructibilă, știu asta la fel de bine cum

știu că soarele răsare în fiecare dimineață și viața o ia de la capăt, ca o făgăduință a continuității până în veacul veacului.

Dragă cititorule, mă adresez ție rugându-te să treci prin această spovedanie a inimii în liniște, iar dacă în sufletul tău se nasc întrebări, lasă sufletul meu să-ți răspundă”, transmite Liliana Trif.

Parte din colecția „Noua Spiritualitate”

Volumul „... Și cuvântul s-a făcut poem” a apărut la Editura Școala Ardeleana, în colecția Noua Spiritualitate, coordonată de Dumitru Constantin Dulcan.

„Viziunea materialista asupra lumii a permis crearea unei civilizații tehnologice avansate, cu indubitabil avantaj pentru ameliorarea condiției umane. În același timp însă, filozofia care a motivat-o, nu a reușit să evite actuala cri-

ză globală. Suntem tot mai nesiguri pe destinul nostru, mai angoasați, mai aproape de autodistrugere. Nimic nu se va schimba în drama lumii actuale dacă rămânem la aceeași gândire. Respectul pentru viața, nevoia de schimbare a fiecărui dintre noi, în acord cu Legea fundamentală a Universului, care postulează infaptuirea Binelui, a frumosului, a armoniei și nu a urii și a dezbinării, constituie esența Noii Spiritualități. Poezia actuală a Liliane Trif este una de maturitate, scrisă de o mână versată, de o minte care știe să așeze cuvintele la locul potrivit. Este scrisă de un suflet care intra în rezonanță cu frumosul, cu emoția unui sărut, a unei atingeri tandre, cu taina luminii sacre și evlavie rugăciunii. Într-un cuvânt, Liliana Trif este o poetă autentică”, scrie Dumitru Constantin Dulcan în prefața cărții.

Raluca Turcan: „Un pas mare către normalitate! Asigurăm dreptul persoanelor cu dizabilități la cultură!” (CP)

Miercuri, Camera Deputaților a adoptat legea care instituie obligația tuturor instituțiilor de spectacole sau de concerte de a organiza, începând cu anul 2025, cel puțin o producție artistică anual, adaptată/accesibilizată pentru persoanele cu dizabilități.

„Inițiativa mea s-a bazat pe argumentul solid potrivit căruia persoanele cu dizabilități au aceeași nevoie și dorință de a experimenta și de a se bucura de muzică, de teatru, de operă, de spec-

tacole și alte forme de expresie culturală ca orice altă persoană, însă ele sunt complet dezavantajate din punctul de vedere al accesului la cultură.

Am încredere că managerii instituțiilor de spectacole și de concerte vor fructifica din plin această oportunitate.

Mulțumesc reprezentanților societății civile care m-au inspirat și m-au susținut în acest demers!”, a declarat Raluca Turcan, ministrul Culturii.



PUBLICITATE

Aeroportul Internațional Avram Iancu Cluj
Poarta aeriană a Transilvaniei

Consiliul Județean Cluj

PESTE 15 DESTINAȚII TURISTICE
de pe Aeroportul Internațional Cluj

Hurgada Creta Chania Palma de Mallorca
Rhodos Skiathos Gazipasa Enfidha
Larnaca Patras
Corfu Sharm el Sheikh
Antalya
Zakynthos
Creta Heraklion
Monastir

www.airportcluj.ro

Instagram Facebook

Festivalul „Film în Sat” debutează la Rășinari

Festivalul de artă „Film în Sat”, imaginat de actorul Toma Cuzin, revine în 2024 cu un nou sezon de proiecții de filme românești și întâlniri cu echipele acestora, concerte, spectacole de teatru și ateliere de creație, toate cu acces gratuit.

„Dacă eu pot, poți și tu”

Localitatea în care debutează „Film în Sat” este Rășinari, în județul Sibiu, iar această primă ediție a festivalului va avea loc între 28 și 30 iunie, aducând locuitorilor din mediul rural trei zile de activități culturale și de invitați de seamă. După Rășinari, alte localități din țară se vor regăsi pe lista de evenimente a festivalului de artă.

„Dacă eu pot, poți și tu” nu este un motto, este un fapt. O spun cu toată convingerea. Cultura m-a ajutat să-mi asum și să-mi depășesc condiția. Proiectul «Film în Sat»

vine cu o șansă uriașă pentru foarte mulți copii și tineri din mediul rural: accesul la cultură”, spune Cuzin Toma, inițiatorul festivalului.

Filme românești

Cultura adună comunitatea, iar arta în toate formele ei va poposi în bătaia soarelui: filme, concerte, un spectacol de teatru și ateliere creative. Participanții vor avea oportunitatea de a-i cunoaște personal pe invitații festivalului, printre care se numără echipele filmelor de lungmetraj și scurtmetraj din program, actori de teatru și muzicieni apreciați, care vor participa la sesiuni de întrebări și răspunsuri și la întâlniri cu publicul.

La Rășinari se vor vedea două filme românești care au umplut sălile în ultimul an: vineri seară va fi proiectat „Libertate”, în regia lui Tudor Giurgiu, iar sâmbătă



seară comedia „Visul”, în regia lui Cătălin Saizescu. Programul va fi completat și de o selecție de scurtmetraje românești. Pe scenă vor urca The Groovy Bastards, iar DJ Vasile va susține un jam session cu invitați. Festivalul va fi închis de spectacolul „Emigranții”, al Teatrului Mic din București, pe un text de Sławomir Mrożek, în regia lui Clau-

diu Istodor, cu Cuzin Toma și Tudor Istodor.

Sâmbătă, în prima parte a zilei, vor avea loc ateliere menite să contribuie la dezvoltarea creativității tinerilor și adulților din mediul rural prin artă, de la pictură la broderie și magie.

Programul complet al evenimentelor de la Rășinari este disponibil pe <https://filminsat.ro/>.



Mesagerul DE SIBIU

Scanează codul QR cu smartphone-ul sau tableta pentru

a citi cele mai noi știri din Sibiu!

Cultură, tradiții și istorie: Festivalul „Omul Verde din Richis” continuă, cu cea de-a treia ediție

■ Biserica Evanghelică fortificată din Richiș este în centrul acestui eveniment

Green Man Foundation organizează, în perioada 11-14 iulie, cea de-a III-a ediție a Festivalului „Omul Verde din Richiș”, o continuare a ediției din 2023 și a ediției-pilot din 2022. Scopul acestui eveniment este de a promova dezvoltarea cultural-turistică a micii, dar pitorești localități Richiș, din comuna Biertan.

Biserica fortificată din Richiș

În centrul acestui eveniment, atracția principală este Biserica Evanghelică fortificată din Richiș, o foarte interesantă bazilică gotică, veche de peste 570 de ani, deosebită prin numeroasele reprezentări „Omului Verde”, un motiv decorativ sculptat ce figurează în arhitectura gotică europeană, un simbol al reînnoirii naturii și al vieții perpetuate cu fiecare anotimp, precum și alte simboluri din lumea celtică.

Green Man Foundation, administratorul bisericii fortificate, organizează vizitele și se ocupă de promovarea acesteia. Promovarea bisericii fortificate din Richiș ca parte din traseul cultural al „Omului verde”, ce include alte 12 biserici și catedrale din Transilvania (Catedrala Evanghelică din municipiul Sibiu Sibiu, Biserica Sfânta Margareta din Mediaș, etc.)



urmărește dezvoltarea unui „brand local” și o serie de noi destinații ale turismului cultural din zonă. Acest proiect va fi prezentat în cadrul festivalului.

Ce puteți vedea la festival

Fundația este promotorul cercetării asupra simbolisticii omului verde, în colaborare cu Academia Templare – Secțiunea Transilvania. Pe lângă promovarea traseului „Omului Verde”, Green Man Foundation dorește ca festivalul în sine să fie o contribuție la tu-

rismul cultural prin intermediul activităților desfășurate, prin autenticitatea și efervescența comunității locale. Acestea vor fi puse în valoare prin participarea producătorilor, meșteșugarilor și artiștilor locali, din Județul Sibiu și din vecinătate.

Printre participanți se numără: Asociația „Acasă la Hundorf”, Asociația „Casa Calfeilor” Sibiu, Centrul Cercetășesc „Nocrich H.C. Habermann”, Grupul de dansuri „Nosa” (Medieval Dance Group) al Asociației culturale „Bistrița Medievală”, Trupa

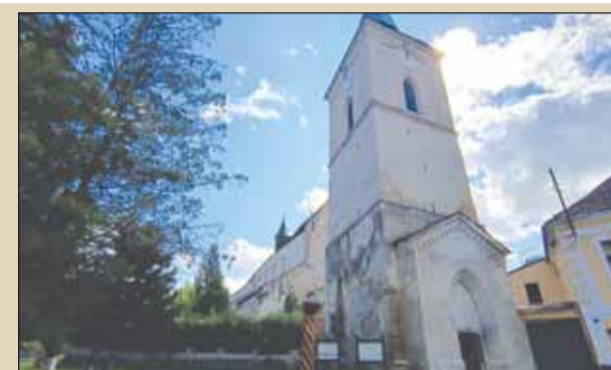
de artiști „Sirius”, Paladonii de „Terra Medies” din Mediaș, Formația „Ylli Ionela” din Sibiu, Fanfara „Transilvania”, din Cugir și Teatrul de Animație „Piticot”, din Timișoara.

De asemenea, biserica și localitatea vor fi puse în valoare și prin concertul de muzică clasică susținute Opus Mundi și concert-maestrul Ioan Păuna și artiști afiliați la Asociația „Acasă la Hundorf”.

Cu implicarea comunității locale

Un alt aspect important al festivalului este consolidarea

Organizatori



Green Man Foundation gestionează, de asemenea, punctul de informare turistică din Richiș, în parteneriat cu Primăria Comuna Biertan, pentru comunitatea locală și deservește zona turistică a nevoilor comunității, partea de cazare și produse locale. Evenimentele din cadrul Festivalului „Omul Verde din Richiș” se desfășoară în localitatea Richiș, Comuna Biertan, Jud. Sibiu, Str. Principală Nr. 1, în Biserica Evanghelică din Richiș, Piața Centrală, Căminul Cultural din Richiș. Acțiunea este cofinanțată de Consiliu Județean Sibiu și sprijinită cu resurse materiale, umane și financiare de către Primăria Comunei Biertan, județul Sibiu.

vieții civice a comunității locale și integrarea acesteia în context regional. Astfel, cooperarea unor instituții educaționale precum Școala Gimnazială din Biertan și Liceul Tehnologic Automecanica din Mediaș urmărește integrarea elevilor originari din Richiș și comuna Biertan, precum și contribuții la educația elevilor despre zona lor geografică prin intermediul voluntariatului.

De asemenea, parteneriatul cu Asociația „Pakiv România” va asigura expertiză în zona de problematice sociale privind grupurile dez-

avantajate, cu accent pe comunitatea romă, prin intermediul voluntarilor. Tot prin intermediul voluntarilor vor contribui și Asociația pentru Dezvoltarea Economiei Sociale – „Fortunatis” din Sibiu, „Asociația My Transilvania” și Centrul Cercetășesc „Nocrich H.C. Habermann”, A.N.C.E. „Regina Maria” Sibiu fiind astfel acoperite o gamă largă de problematice și oferind o oportunitate majoră pentru un schimb de experiență și de bune-practici în cadrul domeniului civic din regiune.

Madrigalul încheie FITS 2024

Corul Madrigal și Festivalul Internațional de Teatru de la Sibiu invită publicul la „Ritualuri”, un spectacol extraordinar prezentat de Madrigal în premieră la Muzeul ASTRA, dedicat ritualurilor universale – pentru pace, de lume, religioase sau pentru natură. După spectacol, 12 scene ale ritualurilor vor fi activate la Muzeul ASTRA până la ora 01.00 noaptea.

Spectacol extraordinar

Zona din jurul Lacului Dumbrava va deveni un univers performativ divers, unde spectatorii se vor bucura de video mapping pe pădure, vor interacționa cu actori, coruri de copii Cantus Mundi, percuționiști Young Beats și Zoli Toth, Baletul Operei Comice pentru Copii, creațiile populare de la sezătoarea din Ozun, Ansamblul „Tihii Dunai”/ „Dunărea liniștită” de la Brăila (dirijor Maria Milea) și multe alte surprize.

La spectacol participă corurile de copii din Cantus Mun-

di: „Waldorf” Iași, dirijor Daniel Popa, „Unirea” Focșani, dirijor Ana-Maria Rusu, Corul Liceului Greco-Catolic „Iuliu Maniu” Oradea, dirijor Nicoleta Țâmpu și „Corul Junior Vip & Vox Infantes” Cluj-Napoca, dirijor Anca Mariaș.

Spectacolul va fi prezentat în avanpremieră sâmbătă, pe 29 iunie, de la ora 22:00.

Accesul la eveniment se face prin achiziționarea biletelor de intrare la Muzeul ASTRA (online sau la muzeu).

Spectacolul Extraordinar „Ritualuri” Madrigal se desfășoară în parteneriat cu Festivalul Internațional de Teatru de la Sibiu, Muzeul ASTRA, Teatrul Național „Radu Stanca” Sibiu, Opera Comică pentru Copii, Circul Metropolitan București, Institutul Național al Patrimoniului.

Condiții și acces în muzeu

Muzeul ASTRA vine cu o serie de aspecte importante

cu privire la buna desfășurare a evenimentului „Madrigal: Ritualuri – Spectacol extraordinar de închidere FITS 2024”. În primul rând, prezența unor branduri cum sunt Corul Național de Cameră „Madrigal – Marin Constantin” și Festivalul Internațional de Teatru – FITS, cu un astfel de eveniment grandios organizat în Muzeul în aer liber, este posibilă (și) datorită Muzeului ASTRA & Consiliul Județean Sibiu. Este încă o confirmare a faptului că la Sibiu se poate oferi un act cultural de calitate prin legături sustenabile ce servesc drept exemplu de bună practică la nivel de colaborare instituțională!

Revenind la buna desfășurare a Ritualuri – Spectacol extraordinar de închidere FITS 2024, aducem la cunoștința publicului că în acest weekend, 29-30 iunie, programul de funcționare al Muzeului ASTRA va fi între orele 8.00 și 19.00.

Evenimentul de duminică, 30 iunie, este cuprins în



intervalul orar 20.15 – 1.00. Vizitatorii vor trebui să părăsească incinta muzeului înainte de ora 19.00, în vederea pregătirilor necesare pentru acest spectacol foarte important.

De la ora 20:15 se va face accesul publicului la Ritualuri

– Spectacol extraordinar de închidere FITS 2024 în baza biletului pus la dispoziție pentru acest eveniment. Prețul unui bilet este de 50 lei și se poate achiziționa de la casieria principală a muzeului, intrarea numărul 1 în Muzeul în aer liber, sau online de pe

www.muzeulastra.ro & www.iabilet.ro”, transmit reprezentanții Muzeului ASTRA.

Spectacolul va fi prezentat în avanpremieră sâmbătă, pe 29 iunie, de la ora 22:00, tot în baza biletului pus la dispoziție pentru acest eveniment.

Mariana Jianu, psihologul care vindecă sufletele prin muzică

■ În timpul său liber, un psiholog din Sibiu îmbracă o ie veche și le cântă pacienților. „Este ca o floare care ne cântă”.

Mariana Jianu este psihologul care, prin muzică și cu multă dăruire, face tot posibilul să ajute pacienții la Spitalul Clinic de Psihiatrie „Dr. Gheorghe Preda” Sibiu. După terminarea programului se alătură voluntarilor spitalului pentru a le oferi pacienților săi și altceva în afara clasicelor tratamente și consultații de specialitate.

Dedicată pacienților

Este trecut de oia 16 iar culoarele lungi și cu pereți înalți, se golesc de pași. Din spatele unei uși albe răzbată o voce feminină care interpretează o melodie populară. Este despre dor, despre părinții rămași în satul natal, despre frați și copiii.

Este despre noi toți. Dincolo de ușă sunt oameni ce-și caută echilibrul interior și un sens în viață, toți bolnavi cronici ai Secției nr. 6 de la Spitalul Clinic de Psihiatrie „Dr. Gheorghe Preda” Sibiu.

Sunt semeni pentru care saloanele au devenit cămin, iar medicii și asistentele sunt familia alături de care petrec zile și nopți lungi, care, de cele mai multe ori, se transformă în ani.

Mariana Jianu este psiholog, iar după terminarea programului se alătură voluntarilor spitalului pentru a le oferi pacienților și altceva în afara clasicelor tratamente și consultații de specialitate.

Terapie prin muzică

La nivelul instituției funcționează Asociația „Prietenii din spital” care reușește să ofere pacienților spectacole de teatru, de operă sau recitaluri de chitară. „Tocmai am semnat un protocol de colaborare cu Teatrul „Gong” și Centrul Școlar de Educație Incluzivă nr. 1 Sibiu, pentru a putea oferi co-



piilor cu nevoi speciale, internați pe secțiile noastre, spectacole care îi vor ajuta să socializeze mai ușor”, spune Florin Neag, managerul spitalului.

Meloterapia, sau terapia prin muzică, este o modalitate eficientă de a trata anxietatea, depresia, îmbunătățind inclusiv ritmul cardiac. „Alături de îngrijirea medicală, de consiliere, farmacoterapie și ergoterapie, muzica vine în completarea metodelor prin care creștem calitatea serviciilor medicale. Evoluția pacienților este una favorabilă, chiar și pentru bolnavii cronici, care pe timpul meloterapiei se relaxează”, arată dr. Ciprian Băcilă, directorul medical al spitalului sibian.

Muzică și natură, vindecare pentru suflet

Pentru psihologul Mariana Jianu, ziua începe cu multe îmbrățișări: „Dintre cei 90 de pacienți ai Secției Cronici, 40 sunt femei. Aproape că nu este dimineață să nu mă aștepte și să-mi ceară câte o îmbrățișare. Au nevoie de afecțiune, pe lângă consilie-

rea și tratamente de specialitate.”, spune femeia.

În curtea spitalului edificat la 1863, devenit la acea vreme primul spital de psihiatrie din Sud – Estul Europei, este amenajată o grădină senzorială. Zilnic, aici au loc activități pentru bolnavi. „Astăzi avem o ședință de meloterapie, de-a lungul căreia ne relaxăm, inspirăm adânc, ne concentrăm pe sunetele muzicii, simțim căldura soarelui și adierea vântului”.

Întinși pe saltele, pacienții se lasă învăluți de acorduri line, ce se revarsă dintr-o boxă. Se aud vesele triluri de pășărele ce însoțesc discret linia melodică. Din fericire, adierea caldă a vântului aduce cu sine un puternic miros de tei de la copacii ce încadrează aleile spitalului, un bonus pe care natura îl oferă generos și vremelnice. Este o atmosferă calmă, iar Mariana Jianu discută cu fiecare pacient, invitându-l să se concentreze pe sunete și respirație.

Voluntariat

Ședința de meloterapie se sfârșește, iar la capătul ace-

steia, un anunț important este făcut: după-amiază, vor avea parte de o surpriză.

Majoritatea se bucură, aplaudă, au nerăbdarea copiilor care află că pleacă în excursie.

Programul-cadru al personalului medical se încheie, iar pe lângă colegii care asigură continuitatea activității, în spital rămân voluntarii.

Între aceștia se află și Mariana Jianu, cea care le-a promis pacienților o surpriză. Așa se face că, halatului alb i se adaugă o ie tradițională, veche de peste 100 de ani, cusută cu multă migală în zona Olteniei. „Îmi este foarte dragă și o port cu mândrie. Vreau să împărtășesc pacienților mei acest lucru, cât și unele dintre cântecele populare pe care le-am învățat încă din copilărie.”, spune psihologul.

Așezați pe scaunele înșiruite de-a lungul holului, pacienții privesc spre Mariana Jianu, cu bucuria spectatorului care urmărește artistul preferat. Cu voce caldă și trecând prin fața fiecăruia, le cântă o melodie de

dor pe care o știe încă de pe vremea școlii generale. „Am început să cânt din clasa a III-a, iar tehnica mi-am perfecționat-o la Școala Populară de Arte și Meserii „Ilie Micu” Sibiu. Am ajuns chiar să cânt alături de instrumentiștii de la Ansamblul Folcloric Profesionist Cindrelul – Junii Sibiului, cât și de artiști cunoscuți, cum sunt Mariana Anghel sau Ioan și Doinița Sâmbotin.”

Adorată de pacienți

Între spectatori se află o doamnă care se declară fanul numărul 1: „Îmi place să o privesc și să o ascult. Este ca o floare care ne cântă”.

Este o declarație pe care Mariana Jianu o primește zâmbind. Sunt fanii ei de suflet, iar pe mulți dintre ei îi va avea aici, pe secție, pentru ani mulți. „Din păcate, unii nu mai au pe nimeni, iar alții sunt căutați foarte rar sau deloc de familie. Simt că dincolo de ceea ce am trecut în fișa postului, pot aduce clipe de bucurie acestor oameni. De aceea le cânt ca și cum ar fi cel mai frumos public de pe pământ”.

„Spectacolul” ia sfârșit, iar publicul se retrage în saloane. Pentru cei mai mulți a fost o zi bună pentru că au ascultat muzică, au făcut mișcare sub soarele calde și și-au umplut plămânii cu parfumul vremelnice al florilor de tei.

După vara caldă, va veni toamna cu culori pastelate, iarna cu albul pur, apoi o nouă primăvară care va readuce căldurile vesele de pășărele, aciuite prin mulții copaci ai spitalului.

Oamenii de poveste

„Oamenii cu suflet mare vor fi însă mereu alături de cei aflați în căutarea liniștii interioare, poate chiar a identității proprii, adânc refugiate într-un ungher al minții.

Câtă vreme cei care reușesc să adauge halatului alb fie și o ie tradițională, nelăsându-și inima și talentul deoparte, vom ști că aici, în județul Sibiu, avem oameni și locuri de poveste!”, transmite reprezentanții Consiliului Județean Sibiu, cei care au spus povestea Mariane Jianu.

Premieră în România: wakeboard adaptat pentru persoanele cu dizabilități, pe Lacul lui Binder din Sibiu

Între 27 iunie și 2 iulie va avea loc la Complexul de agrement Lacul lui Binder din Sibiu, „Sit Wake Camp” prima tabără de wakeboard adaptat persoanelor cu dizabilități din România. Evenimentul este o premieră pentru țara noastră și este organizat de Asociația Caiac SMile și Asociația Club Sportiv Wakeboard Sibiu, cu sprijinul Primăriei Municipiului Sibiu, instituție care acordă gratuitate în cadrul evenimentului sportiv participanților.

Activitățile vor avea loc zilnic, în perioada 27 iunie –

2 iulie, între orele 11.00 – 13.00 și 14.00 – 16.00. Accesul este gratuit și nu este necesară înscrierea prealabilă.

Cursurile de wakeboard se vor desfășura sub îndrumarea instructorului italian Emanuele Pagnini alături de care vor fi prezenți antrenori de la asociațiile sportive Wakeboard Sibiu și Caiac SMile.

Evenimentul sportiv se desfășoară cu sprijinul Primăriei Municipiului Sibiu Sibiu, după încheierea acestui eveniment persoanele cu dizabilități care do-

resc să testeze această disciplină sportivă sunt rugați să contacteze în prealabil Complexul de agrement Lacul lui Binder, în vederea unei programări.

VEZI FOTOGRAFII AICI



PUBLICITATE

Piețe Sibiu

**Consumați produse românești!
Consumați produse locale!**

**Prețurile practice în piețe
la prima oră a dimineții la legume și fructe!**

**Piața este satul din mijlocul orașului!
Gusturile copilăriei le găsești la noi!**

Adresa: Calea Surii Mari nr. 16A (Piata Obor)

Email: office@pietesibiu.ro Telefon: 0269 / 210539

MULT MAI MULT DECÂT NIȘTE SIMPLE FIRIMITURI DE VIAȚĂ ADEVĂRATĂ (209)

***Povești adevărate despre vechimea, în timp, a Tricolorului.** „România nu poate fi mare fără jertfă! Ardealul e leagănul care i-a ocrotit copilăria, e școala care i-a făurit neamul, e farmecul care i-a susținut viața! Ardealul nu e numai inima României politice. Priviți-i harta: Ardealul e inima României geografice! Din culmile lui izvorăsc apele care au scaldat românismul în istorie...!” (spunea, în mai 1915, marele diplomat român și craiovean Nicolae Titulescu). În documentul intitulat Novella XI, păstrat în Arhivele de la Roma și semnat la 14 aprilie 553 de către împăratul roman Iustinian (483-565), supranumit „cel care nu doarme niciodată”, teritoriile de la nord de Dunăre, mai înainte ca apele sale să se verse în Marea Neagră, sunt reprezentate de o stemă care, nu întâmplător, avea să anticipeze cele trei culori ale viitorului Drapel Național al provinciilor istorice românești reîntregite. În partea dreaptă a acelei steme se află culoarea roșie; în mijloc, galbenul-auriu; iar în stânga, albastrul. După așa-zisa retragere aureliană din Dacia Traiană, începând cu anul 271, respectiv în vremea împăratului roman Lucius Domitius Aurelianus, (214-275), teritoriile locuite de daco-romani, pământuri situate la nord de Carpați, respectiv cele care vor fi denumite când ale Ardealului când ale Transilvaniei, sunt reprezentate prin șapte turnuri și purtau denumirea de „Terra septem castrorum”. Mult mai târziu, adică pe la începutul secolului al XIV-lea, cele trei culori simbolice vor apărea pe înscrisurile frumos caligrafiate ale hrisoavelor bisericești, ca și pe sigiliul unor documente semnate de unii domnitori munteni și moldoveni.

In memoriam, filozoful Emil CIORAN

La opt zile și tot atâtea nopți, după ce poetul Octavian GOGA împlinea vârsta de 30 ani, în aceeași așezare sibiană, Rășinari, se naștea Emil Cioran. Un băiețel ale cărui fapte aveau să facă atât bine cât și mai puțin bine numelui său de ardelean, ca și întregului său neam românesc din care își trăgea seva creatoare a gândirii sale profunde și originale. O vor dovedi numeroasele cărți și studii care-i poartă semnătura. Cele mai reprezentative dintre ele fiind traduse și tipărite în principalele limbi ale pământului. Opere considerate drept scrieri de referință în filozofia universală. Sunt acele creații „iscodite” în amalgamul dintre cel puțin trei culturi și tot atâtea limbi diferite, stăpânite de mintea lui: cea română maternă; cea franceză (cu toate subtilitățile ei) și cea germană ocazională. Limbi învățate de el atât în anii petrecuți la liceul sibian „Gheorghe Lazăr” cât și începând cu anul 1928, ca student al Facultății de Litere și Filozofie a Universității din București. Din acea generație a sa de excepție aveau să apară în știința și cultura românească câțiva dintre prietenii săi cei mai apropiați, între care: Petre Țuțea, Mircea Vulcănescu, Constantin Noica, Mircea Eliade și Eugen Ionescu. Așadar, din nou mi-am adus aminte de surprinzătorul filosof. Cel cărui destinul avea să-i rezeve loc străin și tare îndepărtat de odihnă veșnică: pământul Cimitirului Montparnasse din Paris. Așadar joi, 20 iunie 2024, s-au împlinit 29 de ani de la plecarea lui definitivă din această lume. Cea care se dovedise a fi pentru el tot mai contestată și nesigură. Și totuși, cu tot pesimismul său proverbial, dus „pe culmile disperării”, Cioran nutrea speranța într-o lume mai bună și cât mai adevărată cu putință.

***A năvălit peste noi încă o vară capricioasă și teribil de războinică.** Anotimp în care îmi aduc aminte de versurile poemului „Ruga pentru părinți”, al regretatului Adrian Păunescu (1943-2010). Poetul care nu uita să ne avertizeze nu numai că ai noștri părinți și bunici sunt tot mai enigmatice și cuminți, dar și că lângă noi se sting și mor. Ca urmare, la vârsta mea de acum, trecută bine de 89 de ani, îndrăznesc să-i dau un sfat părintesc și creștinesc cititorului de ziar, prin a-i sugera să încerce a privi cu atenție la bătrânii țărani ai satelor. Nu numai la neputința lor de a lucra pământul, ci și cum stau, singuri singurei, aduși de spate, în stranele bătrânelor biserici la sfintele slujbe du-

minalle și din restul sărbătorilor creștine, precum cele de mai zilele trecute: Pogorârea Sfântului Duh (Rusaliiile) și cea a Sfintei Treimi, urmate de Nașterea Sf. Proroc Ioan Botezătorul (Sânzâienele sau Drăgaica) și cea mai apropiată a Sf. Ap. Petru și Pavel, de sâmbătă, 29 iunie.

***Herman OBERTH** (n.25 iunie 1894, Sibiu – m. 28 dec. 1989, Nuremberg). Printre „Cetățenii de Onoare” post-mortem ai Sibiului și Mediașului, se află și acest savant sas, care este inventatorul și constructorul, în premieră mondială, al viitoarelor Rachete Cosmice. Absolvent al Facultății de Fizică și Matematică a fostei Universități „Regele Ferdinand” din actualul municipiu Cluj-Napoca, viitorul savant avea să fie, vreme de 12 ani, profesor la Liceul „Ștefan Ludwig Roth” din Mediaș, perioadă în care va construi cel dintâi motor-rachetă care utiliza, drept combustibil, alcoolul în amestec cu oxigen, pentru ca în anul 1920 să inventeze racheta cu mai multe trepte, primele lansări făcându-le în poligoanele militare de la marginile Sighișoarei și Mediașului. Între anii 1955-1962, la solicitarea savantului german Werner von Braun, va lucra împreună cu acesta în Statele Unite ale Americii, după care se stabilește definitiv în micul oraș german Feucht, unde va sta până la sfârșitul vieții sale. Acea municipalitate germană îi va cinste viața și activitatea prodigioasă prin amenajarea unui Muzeu al Științelor Astronautice, gest pe care îl vor face și locuitorii Mediașului.

***Amintiri din Cârța.** Iar cele mai recente dintre ele îmi aduc aminte că în data de 22 iunie, se împlineau 61 de ani de când ne-a părăsit, pentru totdeauna, inegalabilul glas viu al celei care a fost Maria Tănase (1913-1963). Ca urmare, de fiecare dată, atunci când holdele grânelor transilvane prind a da în în pâng, prevestind apropierea secerișului, precum și sărbătoarea creștinească a Sfântului Proroc Ilie (20 iulie) obișnuiesc să mă preambul pe ulițele acestui mândru sat sibian, așezat cum nu se poate mai frumos și mai gospodărește în imediata vecinătate a nordului Munților Făgăraș și a câmpiei mijlocii a râului Olt. Pri-lej de a-mi readuce aminte, pentru a nu știu câta oară, că din acel săcut a pornit, peste Munții Carpați, precum Badea Gheorghe Cârțan, țărâncuța Ana Munteanu. Nimeni alta decât viitoarea mamă bună și iubitoare a ne-întrecutei interprete a melosului popular românesc, Maria Tănase. Cea care, de la a sa mamă auzise, copilă fiind, versurile doinite: **„Mă dusei la șezătoare/La scaun cu trei picioare/Scaunul căzu de-a dura/Fetele căscară gura”**. Iar de la un alt țărân ardelean, aciuat pe lângă grădina cu flori a tatălui său, din mahalaua Ferentari din București, versurile: **„Frunză vrede, frunză galbenă/Tu mă saltă, tu mă leagănă”**.

Din sute și sute de gândiri personale și întâmplări răzlețe

***Vă invit în susul amezător al Carpaților românești și ai șoselei Transfăgărașanului,** acolo unde altitudinea este de 2034 de metri. Și unde omul își poate astâmpăra setea gurii și domoli fiebițeala frunții sale gânditoare și a palmelor lui muncitoare, cu odihnitoarea și plăcuta răcoare a apelor limpe și rezezi ale unui falnic torent alpin, purtător al numelui legendarului cioban Bălea, din Cârțișoara lui Badea Cârțan (1849-1911). Curgând în rezezișuri de cascade tumultuoase, înspumate și reci, apele sale, pline de păstrăvi, continuă neobosita lor trudă multimilenară de a „lustrui” și de a “fărămița” stâncile abrupte ivite în a lor îngreunată cale! Undeva, mai la vale, se vor uni cu apele, când năvalnice, când domoale ale râului Olt, ape pornite haihui prin țară, asemeni Mureșului și Biczului, tocmai din îndepărtații Munți Hășmașul Mare. Cei care au în preajma lor spectaculoasa trecătoare calcaroasă a Cheilor Biczului, stațiunea balneoclimaterică Lacul Roșu, cabana turistică “Stânca Singuratică” și fostul orașel minier și cupriferaș Bălan.

***Privit cât de frumos coboară la apusul inserării,** peste seninul nemărginit al cerului înflăcărat, aveai impresia că mândrul și dogoritorul soare stătea să se lovească de colinele și de dealurile viticole și pomicele ale

Târnavei Mici, trecut dincolo de îndepărtata Cetate de Baltă, de Căpâlna Jidveului și de „Câmpia Libertății” a Blajului.

***Acea frumusecică, tinerică și încântătoare femeie avea bunul obicei de a purta la ea,** tot timpul, ochii săi albaștri și limpezi precum nemărginita apă a mărilor și oceanelor lumii.

***Declarație de bărbat în vârstă înaintată, încă îndrăgostit de dragostea lui:** „Îmi este dor de mine și de tine!/Îmi este dor de amândoi./Când eram tineri logodiți, iar apoi căsătoriți.”

***Nu știu cum se face dar nu există concert simfonic sau spectacol de teatru în care printre spectatorii din sală să nu se afle măcar unul care este răcit cobză și tușește zgomotos sau înfundat în neștire, în loc să părăsească sala.**

***Aflând că plec la munte în „concediu de pensionar-veteran”,** un prieten mă întreabă răutăcios dacă am pus în bagaje și „o carte de vacanță”. Iar răspunsul meu a fost pe măsura întrebării sale: **am cumpărat de la anticariat cărți gata citite, pentru a nu mă mai obosi cu cititul lor!**

***Cât de multă sinceritate găsim în patru dintre spusurile scriitorului și dramaturgului irlandez George Bernard Shwa** (1856-1950): „De mic a trebuit să-mi întrerup educația ca să merg la școală”; „Este foarte periculos să fi sincer în condițiile în care nu ești și prost”; „Felul meu de a glumi este să spun adevărul”; „Există o singură religie, cu toate că există sute de versiuni ale acesteia”.

***Din spusurile actorului Dorel Vișan** (n.25 iunie 1937,Tăușeni-Cluj): „E atâtea nevoie să ne reapropriem unii de alții și fiecare de noi înșine. Pentru că trăim într-o lume în care e tot mai greu să găsești un om care să fie de acod cu el însuși”.

***Se prea-poate ca omul să nu moară niciodată, cu adevărat.** El doar doarme în așteptarea unor vremuri mai bune.

***Nu știu ca cineva să se fie plictisit de propria-i celebritate.**

***Adevăruri adevărate,** gândite de alte minți, rostite de alte guri și scrise de alte mâini. Trăind nu numai în stricta realitate a zilelor și anilor vieții mele, ci și în lectura paginilor unor cărți de căpătâi, de mult scrise și recent uitate, am ajuns la concluzia, universal valabilă, cum că pentru fiecare om există un ceas al venirii sale pe pământ și un altul al plecării definitive din această lume mare. Că drumul fiecăruia în viață este unic în felul lui, oricât am fi dispuși să credem că uneori se întâmplă să străbatem aceleași drumuri și să ne iasă în cale aceleași întâmplări. Sunt de acord că ele pot fi asemănătoare, dar nu și în lungimea sau în scurtimea pașilor noștri. Și nici a ritmului călcării lor adâncit și apăsat! Cât despre drumurile românești (reale, nu cele imaginare, poetice, filozofice sau politico-electorale), avem la îndemână lumina ochilor și puterea minții să pricepem, sau să nu pricepem, lecția scrisă, lăsată mărturie, încă din anul 1940, de romancierul Mihail Sadoveanu (1880-1961). Lecție rămasă valabilă până în zilele noastre: „Drumurile care nu sunt asfaltate, nici pardosite cu granit, care au rămas ca-n veacul părintelui Decebal, îmi par mult mai interesante, căci mă pot scoate pe tărâmul celălalt. În concluzie: Fiecare „călător” urmărește un drum lăutric sau exterior al său, călăuzit de o conștiință despre care istoricul, filozoful și criticul literar Tudor Viianu (1898-1964) scrie că **”omul este moștenitorul istoriei și creatorul ei. Ne simțim apăsați de întregul trecut și răspunzători pentru întregul viitor”**.

***O autoconstatare, asemănătoare celei care urmează:** În decursul vieții, corpul omului trece de la starea de foarte bine în spre cea de tot mai greaua oboseală, inclusiv a minții-uituce. Este chiar și cazul meu, atunci când mă uit în oglinda dimineților și constat că sunt precum România de astăzi. Ca urmare, mă surprind exclamând în gând: **„Ce-am fost și ce-am ajuns!”** De unde și readucerea amintea a amintirilor prietenului meu. Cel care era un foarte deștept coleg de școală primară. El mă întreba, mai zilele trecute, dacă îmi mai amintesc cât de bucuroși eram noi doi, în anii



Tot urcând și coborând pe întortocheata scară a vieții, omul din imaginea alăturată a pășit, de curând, peste cea de-a 89-a treaptă a vieții sale, mărturisind că este plugar, grădinar și îngrijitor de animale din naștere, iar de mai bine de șase decenii radioreporter și gazetar din întâmplare. Răstimp în care, străbătând ulițe și hotare de sate și cătune a rămas încântat de oamenii care purtau în glasurile lor melodicitatea graiului românesc, care se îmbrăcau în frumusețea straielor țărănești și se îmbunau din înțelepciunea slujbelor religioase și cântărilor bisericești. Apoi, toate aceste amintiri le-a adăpostit în cuvintele-cuvântătoare ale unui simbolic ciclu de scrieri gazetărești, semnat: **Ioan Vulcan-Agnițeanul.**

crunței secete și a foamei care i-a urmat celui de al 2-lea Război Mondial (respectiv în intervalul anilor 1945-1948). Atunci când în recreația mare aveam de împărțit o bucată de mămăligă rece și un măr copt pe sobă sau o pară mălăiață. Iar acum, îmbuibatul său strănepot, elev în clasa a 4-a, aruncă la coșul de gunoi bunătatea de sendvici cu unt, șuncă presată și cașcaval! Numai că noi, pe acea vreme, aveam în catalog doar note de ZECE, iar strănepotului său i se plătesc ore de meditații la matematică și la limba română. În schimb, nu are rival în clasă și pe strada la vorbitul în limba engleză și la butonatul pe Internet

***Cel care n-a luptat niciodată nu a trăit niciodată.**

***Puterea politică și administrativă a unei țări ar trebui să nu corupă,** numai că ticăloșii dacă ajung într-un post de conducere, corup puterea.

***Din amintirile mărturisite ale unui bătrân judecător de tribunal:** „N-am văzut hoț care să se rușineze și nici să își recunoască fapta, cu toate că dovezile erau evidente”.

***O mult prea tristă mărturisire personală:** Am ajuns să nu mă mai mire nici faptul că amărățtii de emigranți arabi și nordafricani refuză să rămână definitiv în țara mea. Și le dau dreptate din moment ce fac același lucru și milioane de români. Cei care au ales să muncească, să cânte, să plângă și să moară în țări străine!

***„ULTIMUL BAL”,** poezie de Adrian PĂUNESCU (1943-2010). Un poem precum un trist și înfricoșător testament: „În loc să fim o țară numai frați,/Și uniți, în noua epocă barbară/C-am fost, în viața noastră, blestemați/ S-ajungem chiriși, la noi în țară./Din tot ce facem, nu avem nimic/Ne macină străine interese./Făina noastră n-are spor nici pic./Nici pâine în cuptor nu ne mai iese./Trăim același tragic simțământ./Sub politicieni și sub contabili./Că noi, ca neam, avem destinul frânt/Și suntem de prisos și nerentabili./Umili, ne cerem scuze de la toți./Că nu ne-au chinuit destul în viață./Și ne conduc niște fanarioți./Ce pe cei mici trădarea îi învață./Poet nebul, ce vorbe mai îndrugi./De zici că ești din neam ce nu se lasă./Când am ajuns în țara noastră slugi./Și suntem cerșetori la noi acasă?/Și vii și morți, amestecați, acum./Dispuși să emigreze se arată./Mormintele se pregătesc de drum./În România deromânizată./Sus-pușii nu mai au nimica sfânt/Ca pe o cravată, jurământu-și schimbă./Nu mai avem nici fabrici, nici pământ./Vorbim și limba noastră-n altă limbă./Și-acum se-aude clopotul fatal./Vin vremuri de urgie și de grindeni/Și este seara ultimului bal./Din zori, vom fi români de pretutindeni./Probabil, mâine-aici va fi pustiu/Și toți în pribegie vom porni-o./Drum bun, popor pierdut la un pariu./Adio, mamă patrie, adio...”.

Ioan Vulcan-Agnițeanul

ESTE BINE SĂ ȘTIȚI

Ponturi pentru mersul pe munte

Mersul la munte trebuie să fie cât mai economic posibil, fapt care se realizează prin evitarea eforturilor deosebite și utilizarea rațională a terenului. La pornire se va merge într-un tempo mai lent, ajungând treptat la viteza normală de mers. Tot timpul ochii cercetează terenul, căutând locurile prin care vom păși.

Urcușul

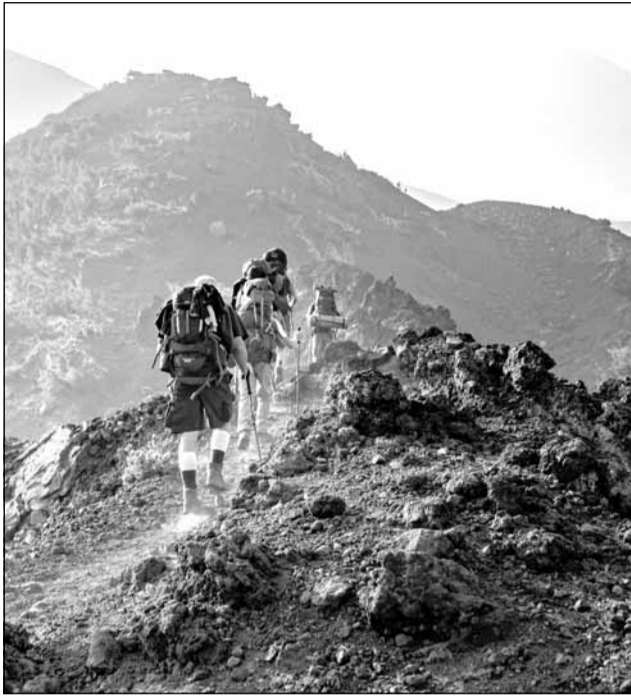
În urcuș, panta nu permite să se abordeze solul cu călcâiul, ci cu vârful tălpii sau cu toată talpa. Abordarea cu vârful piciorului este specifică începătorilor deoarece articulația gleznei acestora nu este obișnuită cu amplitudinea prea mare dinapoi spre înainte, întrucât la șes piciorul atinge solul în ordinea călcâi-talpă-vîrf. Menționăm că, după 3/5 din perioada totală de sprijin pe pământ, călcâiul, talpa și apoi vârful piciorului se ridică treptat și părăsesc solul. Urcarea pe vârfuri, cu călcâiul aproape întotdeauna în aer, duce la obosirea mușchilor gambei și ai coapsei. Prin urmare, acest fel de deplasare este epuizantă pentru mușchii respectivi.

Abordarea solului cu toată talpa deodată este cea mai avantajoasă, întrucât oferă suprafața mare de contact cu solul (deci stabilitate maximă) și posibilitatea de a călca fără nici o zdruncinătură (căci, în timp ce corpul se sprijină solid pe un picior, celălalt, fără a avea greutatea repartizată pe el, se duce înainte și se sprijină pe talpă, fără niciun șoc pentru corp). La sprijinirea corpului pe toată talpa, mușchii gambei nu se încordează decât o foarte mică perioadă din timpul mersului: acest mers permite piciorului un timp de odihnă după fiecare timp de lucru. În acest scop sunt necesare exerciții pentru a-i obișnui pe montanarii cu deplasarea greutății corpului fără încordarea mușchilor și cu acomodarea gleznei prin rotirea gambei dinspre înapoi spre înainte.

În concluzie, pasul la urcuș trebuie să fie rar și regulat, cadența 60-70 pași pe minut, cu lungimea în raport cu panta – cu atât mai mică cu cât panta este mai mare, fără încordarea mușchilor, cu genunchii flexați, deplasarea corpului prin aplecarea mult înainte a centrului de greutate și prin contracția mușchilor piciorului: contactul cu pământul să fie luat cu toată suprafața tălpii deodată, fără ca piciorul să aibă pe el greutatea corpului; pe versanții cu panta mai mare de 25%, între luarea contactului cu pământul și lăsarea greutății pe picior se va realiza un scurt repaus.

Coborârea

Pe pante cu înclinarea până la 15%, efortul mersului în coborâre nu atinge valoarea lucrului mecanic de la mersul în teren șes. Când pantele au însă 25%, efortul este sensibil egal cu cel al mersului pe orizontală, iar la înclinări mai mari, lucrul mecanic în coborâre devine mai mare decât cel în teren șes;



pentru cine nu știe să amortizeze șocul contactului fiecărui pas cu pământul sau efectul accelerației gravitației, oboseala în coborâre este mai mare chiar decât oboseala urcușului aceleiași pante. Dacă s-ar putea păstra regularitatea pasului și dacă s-ar frâna în întregime la fiecare pas efectul de cădere al corpului la vale, atunci efortul de frânare ar fi egal cu efortul de urcare al aceleiași pante. Cei fără experiență nu încearcă să frâneze deplasarea decât după 5-6 pași, când văd că viteza de mișcare devine periculoasă. Frânarea bruscă supune mușchii la un efort cu mult peste puterile lor; ei se încordează (contractându-se) în așa fel încât, de multe ori, se pot produce rupturi de fibre, deplasări de tendoane, sau când frânările se repetă des, pot avea loc grave ataxii musculare. În consecință, trebuie să se adopte un mers care să nu frâneze total energia produsă de căderea corpului, dar nici să nu permită o accelerație intolerabilă, care, pentru a fi frânată, cere eforturi mari și bruște; în același timp trebuie să se menajeze la maximum mușchii și sistemul nervos. Astfel, mersul în coborâre trebuie să fie din toate punctele de vedere un mers elastic; sistemul locomotor va fi nu un producător de energie, ca în urcuș, ci dimpotrivă, un amortizor, atât din punct de vedere mecanic – pentru a absorbi energia produsă de cădere -, cât și din punct de vedere fiziologic – pentru a feri organismul și în special sistemul nervos de zdruncinături. Caracteristică mersului în coborâre va fi: elasticitatea externă a tuturor articulațiilor, fără încordarea mușchilor, mersul prezentându-se ca o balansare a corpului când pe un genunchi când pe celălalt.

POVESTIRI CU TÂLC

Ecol

Aflându-se în excursie pe munte, o tânără familie a posedit într-o cabană de la marginea unei văi. Băiatul cel mic, supărat pe fratele său, s-a dus în spatele cabanei și a strigat de ciuda: "Te urâsc!" Dar, imediat, un glas puternic i-a răspuns: "Te urâsc, te urâsc ...!".

Speriat, copilul a alergat în casă și i-a povestit tatălui toată pățania, spunându-i că, afară, cineva striga la el că-l urâște.

Au mers împreună la locul cu pricina, unde tatăl i-a spus fiului său:

- Aici erai când ai auzit că cineva te urâște ?
- Da!
- Ia spune-i că-l iubești!
- Te iubesc! – a strigat copilul și, de îndată, văile i-au răspuns: "Te iubesc, te iubesc! ..."
- Ține minte, i-a mai zis tatăl, așa este și în viață: dacă ești om rău, numai răutate vei întâlni, dar dacă ești om bun și te porți frumos cu ceilalți, dragoste vei găsi, la tot pasul. Și, chiar dacă nu vei fi iubit totdeauna de către oameni, în schimb dragostea Domnului va fi mereu cu tine. Să nu uiți asta!

STRÂNS... de MĂDĂLIN IONESCU

	EXACT, CINSIT STRÂNS CU UȘA	C	A IESI PE FURIȘ ACOMODARE CU MUNCA	I	ÎN RATE! METAL PREȚIOS FIR TEXTIL	U	HAINĂ, CAINOASĂ A ROSTI, A ARTICULA	A	AFLATE ÎN BAIE! ALB-GALBUI
	F					NARATIV CRUSTACEU DULCICOL			
	PIECARE CU REGINĂ PUIUL CAPREI				SPORADIC SEAMĂNĂ PERFECT CU CELALALT			ECHIPARE TEHNICĂ	R
	I		ÎN PALAT! PLATFORMĂ DE LANSARE				CÂNTECE DE SLAVĂ CİOLĂNOS		
	TRAS DE BOI MERSUL PRIN APĂ			STRÂNS LA MÂNĂ PRĂJITURĂ FESTIVĂ					
STRÂNS LA MÂNĂ VEHICUL AERIAN	A	COMPLET LICENȚIATI AICI				LOVITURĂ ÎN MINGE INTRARE ÎN IARMAROC!			CAMION MARE
A			CU ÎNIMA STRÂNSĂ ÎN TREN!						
JOACĂ TEATRU ALB CU NEGRU			INTRARE ÎN PRAGA!		STELE PE CER				
G		CU ÎNIMA STRÂNSĂ		M			RESPIRAT DE NOI TOȚI		



COMUNICAT DE PRESĂ

Proiectul PNRR/2022/C11/I5-2 „Revigorarea culturii și tradițiilor românești și săsești în satul Cârța, județul Sibiu” derulat de Școala Gimnazială Cârța a avut printre activitățile proiectului și un concurs.

Concursul din cadrul proiectului PNRR/2022/C11/I5-2 „Revigorarea culturii și tradițiilor românești și săsești în satul Cârța, județul Sibiu”.

Elivii noștri au desfășurat activități în cadrul atelierelor de teatru, creație și ecologie care au avut ca obiective promovarea diversității, a simțului estetic, artistic și ecologic în vederea Revigorării culturii și tradițiilor românești și săsești în satul Cârța județul Sibiu



Felicităm copiii, părinții și echipa de proiect pentru implicare!

DIRECTOR : LIMBĂSAN CAMELIA

REȚETA SĂPTĂMÂNII



Ciolan cu fasole

Ingrediente: 1 ciolan, 5 linguri ulei, 500 gr. fasole albă, 5 buc. ceapă, 2 buc. morcov, 5 buc. gogoșar roșu, 5 l suc de roșii, sare, piper, pătrunjel, cimbru

Mod de preparare: Se fierbe fasolea la oala de presiune împreună cu ciolanul și morcovii. Se călesc ceapa și gogoșarii tăiați bucăți mari, apoi se adaugă sucul de roșii. Se amestecă fasolea și carnea curățată de pe ciolan cu sosul preparat mai sus. Se lasă să clocotească 10 minute, timp în care se amestecă încontinuu pentru a nu se prinde, apoi se pun piperul, cimbrul și, după ce se răcorește un pic, pătrunjelul. Se servește cu murături. Poftă bună!

FABULA

Vulpea și pădurarul

O vulpe urmărită de vânători îi ceru unui pădurar să o ascundă în cabana sa. Când vânătorii îl întrebă de vulpe, pădurarul răspunse, arătând cu mâna înăuntru cabanei, că nu o văzuse. Vânătorii nu înțelesesă gestul lui și plecară mai departe. Atunci vulpea ieși. Pădurarul îi reproșă că a plecat fără să-i mulțumească.

- Ți-aș fi mulțumit dacă mâinile și gura ta spuneau același lucru – răspunse vulpea.

Morala acestei fabule: Nu nega cu faptele ceea ce spun vorbe tale.

ACTUALITATEA EVANGHELIEI | Duminica I după Pogorârea Sfântului Duh, a tuturor Sfinților

Să fim mărturisitorii lui Hristos

Biserica a rânduit pentru fiecare Sfânt o sărbătoare anume, sărbătoarea trecerii lui spre viața veșnică, sărbătoarea nașterii spre viața cea veșnică. Noi, oamenii, ne serbăm ziua nașterii, dar nu știm, de fapt, că ziua noastră cea mai importantă este ziua botezului nostru, este ziua în care ne-am născut pentru viața cea nouă în Hristos. Ne mai aducem aminte sau reținem ziua în care am fost botezați?

Scopul rugăciunii
Și iată că în Duminica după Pogorârea Duhului Sfânt și după Lunea închinată Sf. Treimi, Biserica ne dăruiește Duminica Tuturor Sfinților. Am putea să spunem că se concentrează în această Duminică rugăciunea Tuturor Sfinților pentru noi; cu ce scop? Ca să devenim și noi mărturisitori ai lui Hristos. Evanghelia de astăzi ne atrage atenția că fiecare dintre noi, care am primit Taina Sf. Botez și ne numim creștini, trebuie să fim mărturisitorii lui Hristos. Prin viața noastră, prin ceea ce facem, trebuie să-L mărturisim continuu pe Dumnezeu, să fim mărturisitori ai Lui, așa cum au fost modele pentru noi Sfinții. Evanghelia spune: „Cel ce Mă va mărturisi pe Mine înaintea Tatălui și Eu îl voi mărturisi pe el înaintea lui Dumnezeu-Tatăl”.

Cum se mărturisește

Ce însemnează a-L mărturisi pe Dumnezeu? Însemnează a nu-ți fie rușine să spui că ești creștin ortodox. Cei care vin din alte locuri, din alte biserici, care s-au separat de Biserica sau au fost rușiți din trupul acesta Sfânt al Bisericii, spun de la distanță, strigă și transmit prin tot felul de muzici și de sisteme de acestea moderne: Iată, noi suntem cei sfinți, noi vă chemăm la sfințenie; lăsați Biserica! Nu Biserica vă măntuiește, ci cântările noastre, predicile noastre, și urletele noastre și adunările noastre în stadioane, și adunările mari vă vor duce pe voi la măntuire. Și îl vezi pe câte un creștin ortodox că



privește spre o biserică, privește spre o sfântă Cruce și îi este rușine să se închine cu semnul și pavăza dată de Dumnezeu nouă: Semnul Sf. Cruci.

Pecete

În momentul în care umerii, care reprezintă puterea fizică. În momentul în care spun „În numele Tatălui și-al Fiului și-al Sfântului Duh”, eu m-am dăruit lui Dumnezeu în Treime și nu mai trăiesc doar ca om pământesc, ci trăiesc, în special, ca un ales al lui Dumnezeu, care a primit această pecete pe mine, pe inimă și pe trup. Și trupul și sufletul au primit această pecete.

Alte semne

Mai sunt și alte semne ale mărturisirii. Să nu fim credincioși numai duminica, ci să fim credincioși în toate zilele. Dacă duminica venim la biserică și plângem păcatele noastre și vrem să ne

ducem de aici plini de har, plini de forță, dar începem luna cu aceleași păcate sau cu alte păcate; dacă începem cu ceartă în familie, cu dușmania între frați și surori, cu împărțirea bunurilor pe care Dumnezeu ni le-a dat, atunci nu-L mărturisim pe Hristos. Nu am fost vrednici și nu suntem niciodată vrednici de darurile Sale. Dar ne dă Dumnezeu după mila Sa. Nu știm însă să le prețuim, ne legăm prea mult de pământ și vom pleca luând cu noi doi metri pătrați fiecare în parte. Cei care sunteți în judecări, care sunteți în dușmăni, care vreți să vă împărțiți moșiile gândiți-vă că nu plecați de aici decât cu doi metri pătrați. Merită oare atâta ură și atâta dușmănie pentru ceva ce nu-ți aparține, ci aparține lui Dumnezeu, Care este stăpânul tuturor bunătăților?

Darurile lui Dumnezeu

Un tânăr, care avea multe bogății și profita de bogățiile sale, a fost întrebat de un înțelept: „Spune-mi, tiner bogat, ale cui au fost averile pe care le ai tu acum?” A spus: „Ale tatălui meu”. Dar înaintea, ale cui au fost? „Ale bunicului.” Și înaintea? „Ale străbunicului.” Și, după tine, ale cui vor fi? „Ale urmașilor mei.” Și i-a spus: „Vezi că tu nu ai nimic aici, pe pământ, ci doar dreptul de a le folosi?” Să ne dea Dumnezeu înțelepciune să știm să folosim bine darurile Sale, bunătățile Sale și să nu căutăm comori pe pământ, unde rugina le distruge, unde molia le mănâncă, unde furii le fură, ci să căutăm mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și apoi toate celelalte se vor adăuga nouă. Ce frumoasă este viața cu Hristos, viața care nu aduce supărare, care nu aduce teama că mâine pierzi ceea ce ai dobândit,

sau ai câștigat sau ai primit de la alții, ci aduce pace și liniște, aduce împăcare cu Dumnezeu și pregătire pentru viața de Dincolo.

Iubirea cea mai puternică

În Sf. Evanghelie de astăzi se mai adaugă ceva extraordinar, care depășește mintea noastră. Spune Mântuitorul: „Dacă iubești cineva pe tată sau pe mamă mai mult decât pe Mine, nu este vrednic de Mine”. Lucrul acesta s-ar putea să ne deruteze. Oare să-mi ceară mie Dumnezeu să iubesc ceva mai mult decât pe ființa care mi-a dat viața? Să fie, oare, o cerință de asemenea intensitate și gravitate, încât să nu mai consider eu pe părintii mei? Când a spus Mântuitorul lucrul acesta a vrut să arate că, de fapt, și părinții trebuie să-L iubească pe Dumnezeu mai mult decât pe fii. Dumnezeu i-a dat lui Avram o poruncă, după ce i-a dăruit un fiu ca dar ceresc. I-a zis: Adu-l jertfă Mie! Vreau să văd: îl iubești pe fiu mai mult decât pe Mine? S-a urcat Avram cu fiul său, fără să-i spună nimic, să aducă jertfă lui Dumnezeu și, în momentul în care Dumnezeu a probat credința lui, a schimbat lucrurile și a zis: Oprește-te! L-a oprit îngerul și i-a dat, din apropiere, un animal de jertfă, iar pe el l-a făcut tată al multor neamuri, tatăl tuturor semințiilor lui Israel. Dacă am avea și noi dragoste către Dumnezeu măcar cât un grăunte de muștar, vom putea spune unui munte să se mute din loc și se va muta; va asculta de noi.

Credința și nădejdea

Credința este darul celui, este darul lui Dumnezeu, pe care l-am primit prin Taina Sf. Botez. Am primit credința, nădejdea și iubirea, cele trei virtuți teologice, ca dar de la Dumnezeu, în momentul în care, prunci fiind, am fost aruncați în baia Botezului. Dacă le-am primit ca dar, trebuie să le punem în aplicare, să devină ale noastre; numai atunci ele devin virtuți, când le punem în viața noastră: când Îl iubim pe Dumnezeu din tot sufletul nostru, când nădăduim că El va fi Cel Care are grijă de noi. Nu grija, nu angoasa aceasta zilnică, spaima că ce mâncăm mâine, trebuie să ne stăpânească pe noi, ci încrederea în Dumnezeu, Cel Care dă și soare, Cel Care dă și ploaie, Cel Care ne dă și semne, dar Care ne dă mila Sa cea bogată. Dacă avem credință și nu avem nădejde, credința nu este statornică, ci o avem pentru câteva momente, pentru cât suntem în biserică, apoi plecăm acasă și lăsăm credința la o parte și intrăm în păcatele noastre, care ne apasă și ne strică viața. Dacă avem credință, și dacă avem nădejde, împlinim aceste virtuți prin iubirea pe care o dăm lui Dumnezeu.

primit credința, nădejdea și iubirea, cele trei virtuți teologice, ca dar de la Dumnezeu, în momentul în care, prunci fiind, am fost aruncați în baia Botezului. Dacă le-am primit ca dar, trebuie să le punem în aplicare, să devină ale noastre; numai atunci ele devin virtuți, când le punem în viața noastră: când Îl iubim pe Dumnezeu din tot sufletul nostru, când nădăduim că El va fi Cel Care are grijă de noi. Nu grija, nu angoasa aceasta zilnică, spaima că ce mâncăm mâine, trebuie să ne stăpânească pe noi, ci încrederea în Dumnezeu, Cel Care dă și soare, Cel Care dă și ploaie, Cel Care ne dă și semne, dar Care ne dă mila Sa cea bogată. Dacă avem credință și nu avem nădejde, credința nu este statornică, ci o avem pentru câteva momente, pentru cât suntem în biserică, apoi plecăm acasă și lăsăm credința la o parte și intrăm în păcatele noastre, care ne apasă și ne strică viața. Dacă avem credință, și dacă avem nădejde, împlinim aceste virtuți prin iubirea pe care o dăm lui Dumnezeu.

Modele

Sfinții sunt pentru noi modele de iubire, căci ei și-au dăruit lui Dumnezeu propria lor viață. Unii au fost martiri, alții au fost mărturisitori în pustie, alții au fost mărturisitori înaintea împăraților lumii. Sunt atâtea și atâtea categorii de Sfinți. Sfințenia nu este ceva care se dă numai unora la anumite vârste. Avem Sfinți de toate vârstele. Avem Sfinți și Sfinte mucenice; avem, deci, și bărbați și femei. Avem Sfinți din toate preocupările sociale, din toate păturile sociale, începând de la împărați, până la cei mai simpli păstori.

Fiecare dintre noi avem posibilitatea să ducem o viață plăcută lui Dumnezeu, o viață de Sfințenie. Și viața aceasta de sfințenie începe din familie, botezând copiii noștri, căsătorindu-ne și primind binecuvântarea lui Dumnezeu, nu trăind în păcat, în desfrânare, crezând că este suficient numai să fac un contract social la organul stării civile.

Mărturisitori oriunde și oricând

Și alte și alte păcate sunt asupra noastră, dar mila și ajutorul lui Dumnezeu, darul Lui, lucrează asupra noastră. Dacă Îl chemăm, dacă ne ducem în fiecare Duminică la biserică, dacă ne spovedim și ne împărtășim nu o dată pe an sau o dată în viață, ci ori de câte ori suntem flămânzi, ori de câte ori simțim foamea după Dumnezeu, El ne va dăruia mila și ajutorul Său. Și să facem aceasta cât mai des, căci nu este păcat, ci din contră. Nu putem să spunem că o dată pe lună sau la două luni să ne împărtășim. Dar un creștin adevărat își dă seama că numai într-o zi face sute și sute de păcate, dar într-un an? Dacă ar fi numai un păcat pe zi – și sunt 365 de zile –, ar fi atunci „numai” 365 de păcate; poți să le mărturisești, le mai ții minte? Dacă te spovedești mai des, poți să te apropii de Dumnezeu spunând păsul tău, spunându-ți durerea pe care o simți în momentul acela, nu pe care ai simțit-o înainte și peste care ai trecut sau peste care s-au adăugat alte și alte dureri.

Chemarea sfinților

Iată chemarea Tuturor Sfinților, iată chemarea Duminicii de astăzi: să fim mărturisitorii lui Hristos în familie, în comunitate, în țară, oriunde ne aflăm, arătând, de fapt, că nu primim sau nu avem numele de creștin numai de formă, ci că suntem cu adevărat mărturisitori ai lui Hristos. Să cerem de la Dumnezeu pe cele sufletești mai întâi, și apoi pe cele trupești, și să spunem: „Doamne, știu că Tu cunoști nevoile mele, vreau întâi să câștig măntuirea, vreau să-mi dai să pot să cresc sufletește, pentru că apoi vei avea grijă și de mine și de familia mea”.

Sfinții toți L-au mărturisit pe Dumnezeu prin viața lor și prin credința lor, mântuindu-se. Și așa să facem și noi.

Harul Domnului nostru Iisus Hristos și dragostea lui Dumnezeu-Tatăl și împărtășirea Sfântului Duh să fie cu voi cu toți. Amin.

IPS Dr. Laurențiu Streza, Mitropolitul Ardealului (Intertitlurile aparțin redacției)

Calendar Creștin Ortodox

(săptămâna 28 iunie – 4 iulie)

28 V Aducerea moaștelor Sf. Mc. doctori fără de arginți Chir și Ioan 29 S (†) Sf. Ap. Petru și Pavel; Odovania praznicului Pogorării Sfântului Duh

30 D † Soborul Sfinților 12 Apostoli; † Sf. Ier. Ghelasie de la Râmet. Duminică întâi după Rusalii (a Tuturor Sfinților); Ap. Evrei 11, 33-40; 12, 1-2; Ev. Matei 10, 32-33; 37-38 și 19, 27-30 (Urmarea lui Hristos); glas 8, voscr. 1

1 L † Sf. Ier. Leontie de la Rădăuți; Sf. Mc. doctori fără de arginți Cosma și Damian, cei din Roma

2 M Așezarea veșmântului Născătoarei de Dumnezeu în biserică Vlaherne; † Sf. Voievod Ștefan cel Mare; Sf. Ier. Iuvenalie, patriarhul Ierusalimului; Sf. Ier. Ioan Maximovici

3 M Sf. Mc. Iachint; Sf. Ier. Anatolie, patriarhul Constantinopolului

4 J Sf. Ier. Andrei, arhiepiscopul Cretei; Sf. Cuv. Marta

ANUNȚ DE ANGAJARE


TURSIB S.A.
ANGAJEAZĂ
DIRECTOR ECONOMIC

Tursib S.A, compania de transport public în comun din Sibiu angajează director economic.

Toate detaliile cu privire la desfășurarea procesului de recrutare, condițiile obligatorii de îndeplinit, documente necesare pentru înscriere precum și criteriile de evaluare/selecție finală a candidaților sunt disponibile pe site-ul www.tursib.ro în secțiunea "Carieră".

Dosarul de candidatură se poate depune până în data de 22.07.2024, ora 15:00, la Registratura Societății TURSIB S.A. din Sibiu, Strada Munchen, numărul 1.

Te așteptăm în echipa noastră!

ANUNȚ PUBLIC

Primăria orasului Cisnădie, cod fiscal 4406002, cu sediul în orasul Cisnădie, P-ta Revoluției nr. 1, tel 0372/714179, e-mail primarie@cisnadia.ro, anunță organizarea unei licitații publice în data de 25.07.2024, ora 10.00, pentru vânzarea prin licitație publică a unui imobil teren curți-construcții înscris în CF nr. 113886-Cisnădie, A1.nr.cad. 113886, situat în intravilanul orasului Cisnădie, strada Cetății fn, în suprafață de 17375 mp, proprietatea domeniului privat al orașului Cisnădie.

Ofertele se depun până la data de 24.07.2024 orele 10.00.

Documentația de licitație, se poate procura contra cost de la sediul instituției, Direcția Tehnică, tel 0372/714179, int.129.

Contravaloarea documentației este de 200 RON achitată la casieria Primăriei Orasului Cisnădie.

Taxa de participare este în valoare de 200 RON.

Târg de produse bio



În fiecare vineri, între orele 11.00 și 18.00, în Piața Huet are loc târgul de produse bio, unde sibienii pot găsi legume, fructe, produse din lapte și produse apicole.

Evenimentul este organizat de Biserica Evanghelică și SC Piețe Sibiu S.A.

s.c. LEGOCOM IMPEX S.R.L.

tel: 0745/253.789
str. Dinamului nr.5, Sibiu

- **Legătorie arhivistică**
- conform legii 16/1996
- **Legătorie proiecte**
- **Recondiționat cărți**

CITEȘTE

 pe www.mesageruldesibiu.ro

REGIA NAȚIONALĂ A PĂDURILOR – ROMSILVA
DIRECȚIA SILVICĂ SIBIU

Str. Calea Dumbrăvii, Nr.140, Loc. Sibiu Jud. Sibiu; Cod 550399

 Telefon: 0269 – 242411, 240502, 211854 Fax: 0269 - 214970
 E-mail: office@sibiu.rosilva.ro; Pagina web: www.dssibiu.ro
DIRECȚIA SILVICĂ SIBIU

cu sediul în Sibiu, str. Calea Dumbrăvii, nr. 140 organizează

Licitatie intermediară pentru vânzarea de material lemnos fasonat provenit din fondul forestier proprietate publică a statului precum și a altor proprietari cu care sunt încheiate contracte de administrare.

Data și ora desfășurării licitației: **11.07.2024** începând cu ora 10:00.

Locul desfășurării licitației: platforma de licitație electronică disponibilă la adresa <https://sibiu.fasonatnp.ro/>.

Tipul licitației: **licitație ELECTRONICĂ**

Data și ora organizării preselecției: 04.07.2024 începând cu ora 10:00.

Data și ora-limită până la care poate fi depusă documentația pentru preselecție și înscrierea la licitație: 03.07.2024 ora 1630

Lista loturilor de material lemnos fasonat care se licitează și prețul de pornire a licitației pentru fiecare lot sunt afișate la sediul organizatorului, pe site-urile www.rosilva.ro și www.dssibiu.ro începând cu data de 01.07.2024.

Documentele solicitate prin caietul de sarcini, conform Regulamentului aprobat prin HG 715/2017, cu modificările și completările ulterioare, se vor trimite doar prin poștă electronică, la adresa: licitatie.fasonat.sibiu@gmail.com, într-un singur fișier format .pdf, semnate cu semnătura electronică calificată sau sigiliu electronic calificat, pe cererea de înscriere fiind obligatorie indicarea identității electronice (adresa de e-mail validă) a operatorului.

Pentru informații și date suplimentare vă puteți adresa organizatorului licitației: Comp. Producție – telefon: 0269242411 int.116, email: productie@sibiu.rosilva.ro.

DIRECTOR,
ILIE TROANĂ
DIRECTOR ECONOMIC,
ADRIAN APOLZAN

Anunțuri GRATUITE prin SMS!

Trimiteti textul prin mesaj la telefon **0731.361.966** (tarif normal), iar anunțul va apărea în următoarea ediție tipărită a ziarului.

Oferta se adresează doar persoanelor fizice.



ISSN 2247 – 9074 Editor: **SC MESAGERUL PRESS SRL**
redactia@mesageruldesibiu.ro
 0371.177.371

Director general: Sorin STANISLAV
Director editorial: Dan GREAVU
Redactor șef: Margareta LUPU

REDACȚIA:

Cezar BUDESCU, Viorica MAIER, Ștefana BABA |
redactia@mesageruldesibiu.ro

Ovidiu LEBU – fotoreporter
 Colaboratori: Ioan VULCAN, Elena OLARU MIRON, Cătălina STANISLAV
 Eliza LUCACIU, Alexandru TURDEAN, Roxana CIOBANU – DTP

PUBLICITATE:

Iulia TODEA, Călin TANȚĂU | reclama@mesageruldesibiu.ro
 0371.177.371

DISTRIBUȚIE: Ovidiu LEBU
CONTABILITATE: Camelia PETREAN | cami@monitorulcj.ro
IT: Radu MORARU

ADRESA REDACȚIEI

Sibiu, Str. General Magheru, nr.4

Potrivit art. 206 C.P., responsabilitatea juridică pentru conținutul articolului aparține autorului. Articolele marcate cu (PUBLICITATE), (ADVERTORIAL), (P) sau (P.E.) reprezintă materiale publicitare, iar Mesagerul de Sibiu nu își asumă responsabilitatea pentru conținutul acestora. De asemenea, în cazul unor agenții de presă și personalități citate, responsabilitatea juridică le aparține. Mesagerul de Sibiu folosește serviciile agenției naționale de presă AGERPRES.

Tiparul executat la BETA MEDIA GROUP

ANGAJĂRI

■ Pensiunea Mirani caută colaboratori ospățari/ajutori de ospățari, pentru perioada verii și evenimente. Tel.: 0741-225.865

SERVICII

■ Transport basculabil agregate de balastieră – nisip, balast, sort, piatră spartă etc., la un preț convenabil, negociabil. Telefon 0751-074.414

Executăm următoarele lucrări: acoperișuri țiglă metalică – ceramică, vopsitorie, mansardări, reparații de urgență. Informații la telefon 0734.828.671

■ Realizez Pedichiura Medicală pentru piciorul diabetic cu călcâie crăpate, unghii încarnate sau îngroșate și bățături. Mă deplasez la domiciliul clientului. Programări la telefon 0727-929.506.

FORAJE, PUȚURI, APĂ DENISIPĂRI PRELUNGIRI PILONI FORAȚI CURĂȚĂM ȘI ADÂNCIM FĂNTĂNI

Telefon : 0768177886

DIVERSE

■ Vând stofe, postav, dăsași și trăiști. Tel. 0733-490.640

■ Societate comercială vinde umerașe vrac (confectionate din plastic, lemn, metal), diverse modele import Germania. Preț avantajos. Informații la telefon 0744.522.563.

ANIMALE

■ Vând porci (burlicăși). Tel.: 0748-969.257

■ Vând porci, rasă de carne, greutate 100-120 kg. Tel.: 0747-194.828.

TALON DE MICĂ PUBLICITATE


NUME ȘI PRENUME: _____

ADRESĂ: _____

TEXTUL ANUNȚULUI: _____

VALABIL PENTRU PERSOANE FIZICE

GRATUIT

Completați CITET acest talon și veți beneficia GRATUIT de două anunțuri de mică publicitate! Anunțurile pt. rubricile „Acorduri de mediu”, „Citatii”, „Pierderi”, „Matrimoniale” și „Mulțumiri prezicioare” se taxează integral. Depune TALONUL DE MICA PUBLICITATE la sediul redacției, str. Nicolae Bălcescu nr. 36, Sibiu

Redacția nu-și asumă responsabilitatea pentru conținutul anunțurilor.

Campioni la atletism

■ Ștefan Costea, CAMPION național U18 la 400 metri garduri! Shanice-Dzifa Akabah, bronz la triplusalt

Două medalii pentru atleții sibieni, la finala Campionatului Național în Aer Liber U18, competiție desfășurată weekendul trecut la București. Ștefan Costea și Shanice-Dzifa Akabah, ambii de la CSS Șoimii Sibiu, au urcat pe podium, Ștefan cucerind titlul la 400 metri garduri, în vreme ce Shanice a terminat pe 3 în proba de triplusalt, deși e născută în 2010.

Dan GREAVU

Ștefan Costea, de la CSS Șoimii Sibiu, a câștigat titlul de campion național weekendul trecut, după ce s-a impus în proba de 400 metri garduri, în finala Campionatului Național în Aer Liber U18. Într-o cursă la care au luat startul cei mai valoroși 15 atleți din țară la această probă, sibianul a reușit cel mai bun timp: 56,80 secunde, în condițiile unei zile toride, care a făcut extrem de dificilă întrecerea din Capitală. Ștefan a concurat în prima serie, a condus aproape întreaga cursă, a fost atacat puternic pe ultimii metri de Nikolasz Salamon Matei, de la LPS Baia Mare, dar a rezistat extraordinar și a trecut primul linia de sosire.

În cadrul aceleiași probe, colegul său de la CSS Șoimii, Bogdan Turturica, s-a clasat pe 10, cu timpul 65,80 sec.



Sâmbătă, în prima zi a competiției din Capitală, deși s-a numărat printre cele mai tinere din concurs (născută în 2010), Shanice-Dzifa Akabah (CSS Șoimii Sibiu) a cucerit medalia de bronz la triplusalt, cu o săritură care a măsurat 11,62m, la doar 9 cm de locul 2 obținut de Timeea Esanu, de la CSM Pitești.

Duminică, în finala probei de lungime, Shanice-Dzifa Akabah a încheiat pe 10, cu o săritură de 4,74m.

Sportivi în clasament

Tot sâmbătă, în prima zi a finalei Campionatului Național în Aer Liber U18, la 5000 metri feminin, Ileana Vanesa Giangu (CSS Mediaș) a reușit o clasare pe locul 4, cu timpul 19:53,92, la ceva mai bine de 27 de se-

cunde de podium. În cadrul aceleiași probe, Mara Ibășfălean nu a încheiat cursa.

Duminică, la 3000 de metri, Ileana Vanesa Giangu s-a clasat pe locul 7, cu timpul 11:08,33.

Atletismul medieșean a mai fost reprezentat de tânăra născută în 2009, Alexandra Cozan (CSS Mediaș), care a făcut o cursă bună ieri și s-a clasat pe 7, cu timpul 60,64 sec. la 200 metri plat, a obținut un loc 9, cu timpul de 26,74 sec.

În competiție s-au mai aflat și Ana Maria Mindrilă (CSS Șoimii Sibiu), care s-a clasat pe 17, din 24 de concurențe în finală, cu timpul 13,43 sec, la 100 metri plat, feminin, precum și Bogdan Turturica, locul 50 la 400 metri plat, masculin, cu timpul 60,13 sec.

PUBLICITATE

Spartanii Dumbrăveni, vicecampioni la U10! Medalii și la CSM Mediaș

Cele două cluburi din județ, cu jucători și echipe în campionatul intern, Spartanii Dumbrăveni și CSM Mediaș s-au evidențiat la actuala ediție a celebrului concurs Paleta de Argint. Competiția cu o tradiție de peste jumătate de secol în România s-a desfășurat la Buzău, fiind singurul singurul turneu oficial din an organizat de Federația Română de tenis de masă pentru copiii de 10 ani.

Dan GREAVU



Victorii pentru Spartani

Performerii întrecerii la masculin a fost cei de la Spartanii Dumbrăveni, care au reușit să cucerească titlurile de vicecampioni naționali, la mai puțin de 3 ani de la înființarea clubului! Într-o competiție cu echipe din București, Buzău, Slatina, Florești (județul Cluj), Arad, Zalău, Tg. Mureș, dar și Mediaș, au reușit o performanță extraordinară, calificându-se în finală, unde au cedat în fața celor de la LPS NR Constanța I.

„Locul II în România la tenis de masă – jun. U10 ani! Un oraș mic, cu suflet mare, a reușit cu acești copii atât de mici, o perfor-

manță atât de mare. Felicitări copii, sunteți extraordinari!”, au transmis cei de la Spartanii Dumbrăveni!

Echipa a fost formată din: Birtalan Casian, Curutiu Corin, Avram Alexandru, Morar Bogdan, Corburean Ioan – antrenor.

Spartanii au câștigat Grupa a II-a de calificare cu 3 victorii: 3-0 cu LPS Constanța II, 3-1 cu SCM CSM Buzău I și 3-0 cu Topsin Florești (Cj), după care au eliminat CSM Zalău și Voința Câmpulung, de fiecare dată cu 3-0, apoi a câștigat semifinala cu CSS Bistrița, scor 3-1!

Paleta de Argint

CSM Mediaș a participat cu 2 echipe la masculin, la

Paleta de Argint din acest an. CSM Mediaș I a ieșit din Grupa IV de calificare tot pe locul I, cu 3 victorii: 3-0 cu SCM Giurgiu, 3-0 cu CSM Slatina și 3-2 cu CSM Arad. La fel și CSM Mediaș II, cu 2 victorii la zero, în fața CSS Slatina II și respectiv CSTA București, a câștigat Grupa VI, dar a cedat la baraj în fața ACS Voința Câmpulung.

CSM Mediaș I, cu Eduard Bina, Dominic Costea și Matei Todoran la masa de joc, a spulberat CS Comunal Dumbrăvița în primul tur, scor 3-0, apoi a depășit SCM Gloria Buzău, scor 3-2. În semifinale, medieșenii au cedat la LPS NR Constanța I, care avea să devină campioana ediției!

PUBLICITATE



Dorian Popa la Aria Sibiu – cel mai tare meet&greet!

Pe 29 iunie, la ora 11:00, Aria Sibiu devine centrul unei experiențe de neuitat cu ocazia unui eveniment special: întâlnirea cu Dorian Popa! Admiratorii vor avea șansa să-l cunoască pe artist, să captureze momente memorabile și să primească autografe, într-un cadru vibrant și plin de entuziasm.

Dar bucuria nu se oprește aici – Aria Sibiu a pregătit o serie de activități captivante pentru toți participanții. Poți să-ți testezi curajul și abilitățile în concursuri pe toboganele spectaculoase sau să încerci norocul la tombola cu premii pe măsură.

Și pentru a întregi atmosfera, seara continuă cu un party exclusivist, unde vei fi purtat de ritmurile incendiare ale unor DJ de renume mondial. Gianni Romano și Andrew Dum vor crea o noapte de neuitat, aducând atmosfera din Ibiza chiar în inima Sibiului.

Evenimentul este organizat de pulse. Sibiu, un brand dedicat să transforme orașul într-un epicentru al divertismentului din România.

Indiferent dacă ești fan înfocat al lui Dorian Popa sau doar iubitor de distracție și atmosferă pozitivă, evenimentul de la Aria Sibiu pe 29 iunie este locul perfect pentru tine. Pregătește-ți entuziasmul și bucură-te de o zi de neuitat alături de Dorian Popa și o mulțime de surprize la Aria Sibiu!

Autor: Berezovschi Mariela

IULIE 2024

LIBER IN AER LIBER

Ușor Mediu Dificil

Consiliul Județean Sibiu SIBIU

Să 6.07 Drumetie pentru cei mici in Munții Cindrel Festivalul Roman "Castrum Novis" Ghid: Nicoleta Ocneriu	Să 6.07 Tur nocturn cu și despre Ilieci Ghid: Ioana Pătrășcoiu	Du 7.07 Drumetie pe Via Transilvanica Mediaș – Moșna – Nemsă – Richiș Ghid: Ioana Pătrășcoiu	Du 7.07 Drumetie cu bujori de munte spre Vârful Șerbota Ghid: Nicoleta Ocneriu
Du 7.07 Drumetie in Munții Lotrului Vf. Negovanu Mare Ghid: Radu Zaharie	Să 13.07 Drumetie in Munții Cindrel Căsuța cu povești Ghid: Teodora Bobes	Să 13.07 Drumetie pe Valea Târnavelor Festivalul Medieval de la Mediaș Ghid: Nicoleta Ocneriu	Du 14.07 Drumetie in Munții Făgăraș Vf. Lespezi și Vf. Cornu Căitunului Ghid: Radu Zaharie
Să 20.07 Mindful Hike Conexiunea Elementelor Ghizi: Adela Dadu și Andreea Cenușe	Să/Du 20.07 Foraging, Drumetie montană și Degustare gastronomică la Cabana Suru Ghizi: Miruna Popa și Dana Bancioiu	Să/Du 20.07 Răsărit pe Vf. Negoiu Munții Făgăraș Ghid: Radu Zaharie	Să 27.07 Drumetie cu tema Educație Montană pt Copii 7+ și Familii La Fereastra Zmeilor Ghid: Catrin Naicu
Să 27.07 Drumetie nocturnă cu Aquaride Ghid: Ioana Pătrășcoiu	Să 27.07 Drumetie in Munții Cindrel Vârful Cindrel Ghid: Dumitru Troancă	Du 28.07 Drumetie in Munții Făgăraș Custura Sărătii Ghid: Radu Zaharie	Du 28.07 Drumetie cu degustare de vin de la Curciu la Băgaciu Ghid: Ioana Pătrășcoiu

f anii.drumetiei @anii.drumetiei www.anii.drumetiei.ro Sesizări despre starea marcajelor: +40 748 693 450