



Mesagerul

DE SIBIU

Ziarul din inima oraşului

1 - 8 august 2024

anul XIV • nr. 663 •

12 pagini • 2,50 lei

Telefonul cititorului:

0371.177.371

www.mesageruldesibiu.ro

DogHouse Inn – mica afacere născută din iubirea necondiţionată pentru câini



Pagina 6

Festivalul „Cântecele Munților” aduce folclorul internațional la Sibiu



Pagina 4

Cancerul bronhopulmonar, tot mai răspândit în rândul sibienilor



Pagina 5

Podul Gării se închide complet din 7 august



Pagina 3

Ultimul sas din România care face cahle tradiționale de sobă



Michael Henning, poștașul din Cisdăioara, confecționează și decorează cahle ca pe vremea bunicilor. Pasiunea pe care o are față de artizanat l-a transformat într-un apreciat producător de cahle tradiționale, pe care le confecționează și decorează manual.

A deprins meșteșugul prelucrării lutului și al transformării lui în obiecte de ceramică de la niște cunoștințe din zona Corund, din Harghita. Dar a decis să facă cahle de sobă, „pentru că nu avea cine să le mai facă.” Citiți întreaga poveste.

Pagina 7

Adrenalină în weekend, la Complexul Lacul Binder

Aproape 80 de participanți din 17 țări s-au înscris până acum la cea de-a treia ediție Sibiu Wake Trophy 2024, un concurs de wakeboarding și wakeskate de 4 stele, parte din IWWF World Ranking cu 600 de puncte, care va avea loc la Complexul Lacul Binder din Sibiu.

Complexul are o instalație de transport pe cablu pentru wakeboarding și ski nautic unică în Transilvania ca lungime a cablului.

Competiția se desfășoară în perioada 2-4 august și este organizată de Federația Română de Schi Nautic și Wakeboard (FRSW), în colaborare cu International Waterski & Wakeboard Federation (IWWF).



Ultimazi pentru înscrieri

Pasionații de wakeboarding și wakeskate care dețin o licență IWWF din partea Federației naționale care nu au reușit să se înscrie la concurs, o mai pot face la fața locului, la Lacul Binder, în data de 2 august până la ora 16.00. Categoriile de concurs sunt: „Wakeboard Men & Wo-

men”: Juniori, Open, Masters și „Wakeskate”: Open Men & Women.

Practicanții de sporturi alternative, precum și publicul larg, este invitat să participe și să urmărească această competiție unică în România care reunește pasionați de wakeboarding și wakeskate din întreaga lume.

Sâmbătă e Ziua Copiilor, la Săcădate

Asociația „Vatra Satului – Săcădate” organizează sâmbătă o zi specială pentru cei mici. Fondurile pentru organizarea acestui eveniment special au fost strânse în cadrul Maratonului Internațional Sibiu, unde asociația din Săcădate a participat cu proiectul „Visul unei nopți de vară la țară”, care vizează mai ales componenta culturală a comunității.

„Copiii din Săcădate nu beneficiază de unele avantaje de la sine înțelese pentru elevii din mediul urban: nu și fac temele într-un afterschool, nu merg la teatru sau la cinematograful, iar paleta de opțiuni pentru activitățile extracurriculare este mult mai restrânsă decât la oraș. Asociația <<Vatra Satului-Săcădate>> își propune să susțină, măcar pentru o zi, toate



te aceste diferențe. Astfel, în această zi specială, în Săcădate se vor organiza o mulțime de activități culturale dedicate celor mici: spectacole de teatru și magie, jocuri și întreceri sportive, surprize dulci ș.a.”, au mai transmis organizatorii.

Special pentru a strânge sumele necesare organizării evenimentului, la Maratonul Internațional Sibiu, care a avut loc în luna mai a acestui an s-au înscris și bunicuțele de la Sezătoarea din sat, care au participat la cursa de 3,4 kilometri.

Raluca Turcan: „Zi istorică pentru patrimoniul românesc!” (CP)

„Două dosare au primit acceptul pentru a fi incluse în Lista Patrimoniului Mondial UNESCO în cadrul celei de-a 46-a sesiuni a Comitetului Patrimoniului Mondial ce se desfășoară în India, la New Delhi: Ansamblul monumental «Calea Eroilor» realizat de Constantin Brâncuși la Târgu Jiu” și Frontierele Imperiului Roman – Dacia / Frontiers of the Roman Empire – Dacia! Înscriserea „Ansamblului monumental «Calea Eroilor» realizat de Constantin Brâncuși la Târgu Jiu” în Lista patrimoniului mondial UNESCO înseamnă recunoaștere internațională de cel mai înalt nivel pentru un mare artist român și o capodoperă a artei monumentale.

Tezaurul pe care Constantin Brâncuși l-a lăsat românilor la Târgu Jiu devine oficial bun cultural al umanității. Se confirmă astfel valoarea universală excepțională a acestui sit cultural, demn de admirație și protecție internațională. Recunoașterea primită azi ne obligă să protejăm Ansamblul Monumental „Calea Eroilor”, să-l păstrăm intact pentru generațiile viitoare și pentru memoria culturală a umanității. Este un angajament pe care țara noastră îl ia la nivel național, dar și la nivel local, în orașul în care a fost creat ansamblul monumental.

România a depus în ianuarie 2018 la Centrul Patrimoniului Mondial UNESCO dosarul de nominalizare pentru „Ansamblul monumental «Calea Eroilor» realizat de Constantin Brâncuși la Târgu Jiu”. După o perioadă în care am intensificat eforturile pentru a răspunde criteriilor UNESCO, evaluarea dosarului a fost reluată de către ICOMOS (International Council on



Monuments and Sites – organism consultativ al UNESCO) în 2023.

În cadrul procedurii de nominalizare, în perioada 19 – 23 iulie 2023 a avut loc misiunea tehnică de evaluare, organizată de Ministerul Culturii prin Institutul Național al Patrimoniului, în strânsă colaborare cu autoritățile locale din Târgu Jiu. Misiunea tehnică a urmărit modul în care „Ansamblul monumental «Calea Eroilor» realizat de Constantin Brâncuși la Târgu Jiu” îndeplinește condițiile de autenticitate și integritate, managementul bunului cultural, implicarea comunității locale în protejarea și punerea în valoare a Ansamblului și atitudinea acesteia față de înscrierea în Lista Patrimoniului Mondial. Procesul de evaluare a continuat cu solicitări de informații suplimentare și răspunsuri din partea României precum și cu o întâlnire tehnică a coordonatorilor dosarului cu ICOMOS la Paris.

Citez din proiectul de decizie elaborat pe baza recomandării ICOMOS:

„Complexul monumental, construit între anii 1937

și 1938 pentru a comemora sacrificiul suprem al românilor – soldați, polițiști și cetățeni de rând – care au murit apărând orașul Târgu Jiu în timpul Primului Război Mondial, reprezintă un punct de cotitură în istoria sculpturii monumentale și a artei publice. Este creația fundamentală și singura lucrare publică de mare anvergură a sculptorului român Constantin Brâncuși care, în loc să plaseze monumentul în oraș, «a plasat orașul ca element funcțional în centrul monumentului». (...) Ansamblul Monumental realizat de Constantin Brâncuși la Târgu Jiu reprezintă o lucrare excepțională, o fuziune între sculptura monumentală abstractă, arhitectura peisajului, inginerie și instalație urbană ce oferă o experiență comemorativă secvențială, la scară urbană, având o puternică încărcătură simbolică și marcând o expresie artistică de mare forță și puritate în plan multiplu: artistic, simbolic și spiritual. Combinația dintre conceptul artistic, calitatea excepțională

a execuției și realizarea ingenerească a Coloanei fără sfârșit, în special, contribuie la desăvârșirea uneia dintre cele mai importante sculpturi monumentale publice ale secolului XX.”

Totodată, România marchează astăzi o reușită cu semnificații profunde! Teritoriul vechii Dacii a fost parte a lumii romane, geneza națiunii noastre fiind strâns legată de Roma și de Imperiul Roman. Prin urmare, suntem în fața unui act cultural și identitar, care ne face mai conștienți de trecutul nostru și, în același timp, reamintește tuturor influența majoră a Romei asupra lumii în perioada antică.

România se alătură astfel, cu mândrie, marii familii a Frontierelor Imperiului Roman în nobila misiune de a valorifica acest patrimoniu de valoare universală excepțională.

România a depus, în ianuarie 2023, la Centrul Patrimoniului Mondial UNESCO, dosarul de nominalizare pentru Frontierele Imperiului Roman – Dacia, care s-a aflat, timp de un an și

jumătate în procedură de evaluare în vederea stabilirii recomandărilor ICOMOS.

În perioada 8-21 august 2023, s-a desfășurat în România misiunea tehnică de evaluare a ICOMOS, organizată de Ministerul Culturii, prin Institutul Național al Patrimoniului și Muzeul Național de Istorie a Transilvaniei, în colaborare cu Comisia Națională Limes, autorități centrale, județene și locale, precum și cu Muzeu și Direcții pentru Cultură din cele 16 județe implicate. Procesul de evaluare a continuat și cu solicitări de informații suplimentare și răspunsuri din partea României precum și cu o întâlnire cu ICOMOS a echipei coordonatoare de experți de la Paris.

Citez din justificarea criteriilor de înscriere, redactate în proiectul de decizie al Comitetului Patrimoniului Mondial, elaborat pe baza recomandării ICOMOS:

„Bunul serial prezintă un important schimb de valori umane și culturale de la apogeul Imperiului Roman, respectiv dezvoltarea arhitecturii militare romane și a cunoștințelor și competențelor tehnice de construcție și de management al teritoriului, de la un capăt la altul al imperiului. (...) Parte a sistemului general de apărare a Imperiului Roman, Frontierele Imperiului Roman – Dacia constituie o mărturie excepțională a extinderii maxime a puterii Imperiului Roman prin consolidarea frontierelor sale nordice și reprezintă o manifestare fizică a politicii imperiale. (...) Ele atestă versatilitatea și sofisticarea modului în care romanii s-au raportat la topografia și climatul local, în contextul politic, militar și social al vremii, în partea de nord a imperiului. Cu o lungime de peste o mie de kilometri, Frontierele Imperiului Roman – Dacia este cel mai mare segment al Frontierelor Imperiului Roman și cuprinde atât sectoare terestre, cât și fluviale, caracterizate prin tipuri, amplasări și densități variate de instalații militare distribuite în teritoriu.”

Mulțumesc Centrului Patrimoniului Mondial UNESCO și mulțumesc ICOMOS pentru dialogul constant cu România. Felicit experții din Ministerul român al Culturii: Institutul Național al Patrimoniului, Muzeul Național de Istorie a României, Muzeul Național de Istorie a Transilvaniei, Muzeul Național al Carpaților Răsăriteni, Comisia Națională Limes, dar și Muzeele și Direcțiile pentru Cultură din cele 16 județe implicate, precum și autoritățile publice locale și comunitățile care au contribuit la succesul procesului de nominalizare pentru înscrierea Ansamblului monumental «Calea Eroilor» realizat de Constantin Brâncuși la Târgu Jiu” și Frontierele Imperiului Roman – Dacia / Frontiers of the Roman Empire – Dacia! în Lista Patrimoniului Mondial UNESCO”.

Sibiu Triathlon Challenge: experiență sportivă de neuitat, în inima naturii

Sibiu Triathlon Challenge revine pe 4 august, în zona Zoo Sibiu – Rășinari – Cisnădioara – Muzeul în aer liber din Dumbrava Sibului, cu promisiunea unei experiențe sportive memorabile. Desfășurându-se în superba zonă a Pădurii Dumbrava, competiția va oferi participanților șansa de a descoperi frumusețea naturii și de a se bucura de un cadru unic.

Locații emblematice

Lacul Grădinii Zoologice: Înotul va avea loc în mijlocul pădurii, înconjurat de animale exotice, oferind o experiență inedită și revigorantă.

Drumuri pitorești: Traseul de ciclism va fi parcurs pe drumurile județene Sibiu – Rășinari și Sibiu – Cisnădioara, ambele închise traficului, oferind priveliști

spectaculoase și o atmosferă liniștită.

Muzeul ASTRA: Alergarea finală va avea loc în cadrul Muzeului Civilizației Tradiționale Populare ASTRA, un loc încărcat de istorie și tradiție, oferind o notă culturală deosebită competiției.

Sibiu Triathlon Challenge nu este doar o simplă cursă, ci o experiență completă care pune accent pe conectarea cu natura și descoperirea frumuseții locale.

O provocare pentru toate nivelurile

Competiția oferă opțiuni de participare atât pentru sportivii experimentați, cât și pentru cei amatori, cu probe de Triatlon Olimpic și Sprint Triatlon, precum și posibilitatea de a participa în ștafetă. Noutatea ediției

2024 este introducerea unei noi probe de concurs: Triathlon Super Sprint.

Probele de concurs vor fi: Standard olimpic: 1,5 km înot + 40 km bicicletă + 10 km alergare; Sprint, powered by Polycontact: 500 m înot + 20 km bicicletă + 5,5 km alergare; Super Sprint: 300 m înot + 10 km bicicletă + 2,5 km alergare și Ștafetă pe distanță olimpică: 1,5 km înot + 40 km bicicletă + 10 km alergare

Lista categoriilor și premiilor este disponibilă în Regulamentul oficial de pe site. Se vor acorda puncte în Clasamentul Circuitului Național Triatlon, organizat de către Federația Română de Triatlon – FRTRI. Participanții la probele individuale trebuie să fie sportivi cu legitimație de o zi sau anuală FRTRI



Restricții în trafic pentru desfășurarea evenimentului Triathlon Challenge

O nouă ediție a Triathlon Challenge va avea loc duminică 4 august, în intervalul orar 8.00-12.30, cu startul de la Grădina Zoologică. Pentru ca această competiție sportivă să se desfășoare în siguranță, atât pentru concurenți, cât și pentru participanții la trafic, Comisia de sistematizare a circulației a avizat, la solicitarea organizatorilor, următoarele restricții de circulație:

- > închiderea traficului, duminică, 4 august, în intervalul orar 7.30-11.30, pe Calea Dumbrăvii, de la intersecția acesteia cu strada Ludoș până la ieșirea din municipiul Sibiu spre Rășinari,
- > închiderea parcurii de la intrarea principală a Grădinii Zoologice, de vineri, 2 august, ora 19.00 până duminică, 4 august, ora 16.00.

Pentru evitarea blocajelor în trafic, șoferii sunt să aleagă rutele ocolitoare.

Foto: Club Sportiv Comunitar Sibiu

Podul Gării se închide complet din 7 august, pentru reabilitare

Începând de mierucri, 7 august, Podul Gării se va închide complet, pentru reabilitare, pentru două luni. Traficul pietonal peste pod se va închide, pietonii urmând să fie direcționați spre pasajul pietonal subteran Lupeni. Primăria Sibiu și constructorul Antrepriza de Reparații și Lucrări ARL Cluj SA au semnat contractul pentru execuția lucrărilor, în urma unei proceduri de achiziție.

Ce lucrări se vor face

Lucrarea în valoare de 9,55 milioane de lei va include: reparații și consolidări ale infrastructurii podului; reabilitarea sistemului de canalizare pluvială; realizarea unui nou sistem de iluminat public atât pe pod, cât și în zona de parcuri de sub pod, acesta urmând să fie realizat cu corpuri LED, conectate la sistemul de telegestiune; realizarea canalizației metropolitane; modernizarea carosabilului și a trotuarelor de pe pod; reparații ale scărilor de acces pe pod; înlocuirea parapetilor și amenajarea unor locuri de parcare sub pod, atât în partea dinspre oraș, cât și în capătul dinspre cartierul Gușterița. Ordinul de începere a lucrărilor va fi emis în primele

zile ale lunii august pentru ca lucrările să se deruleze într-o bună măsură în această perioadă de vacanță de vară, când traficul nu este atât de intens.

Rute ocolitoare

Modul de gestionare a traficului în contextul lucrărilor vor fi stabilite în următoarele zile de către Comisia pentru sistematizarea circulației împreună Poliția Rutieră, Primăria urmând să facă publice aceste măsuri. Pentru finalizarea cât mai rapidă a lucrărilor și reducerea perioadei de disconfort în trafic, prin caietul de sarcini Primăria Sibiu a solicitat constructorului să lucreze în 2 schimburi. În perioada lucrărilor, posibile rute alternative vor fi, în funcție de direcția de deplasare: ■ Str. Viitorului, tronsonul dintre str. Târgu Fânului și str. Moara de Scoarță, recent modernizat; investiția pentru Podul Gării a fost corelată cu finalizarea extinderii acestei străzi, tocmai pentru ca strada Viitorului să poată fi o rută alternativă ■ Str. Henri Coandă – cartier Vasile Aaron ■ Centura ocolitoare a Sibiului, pentru cei care se deplasează spre/dinspre N, N-V

Primăria Sibiu vă invită să votați cele mai bune proiecte înscrise în programul de bugetare participativă!

■ În perioada 1 – 16 august sibienii pot vota proiectele care merită sprijinul financiar al Primăriei Sibiu

52 de proiecte au fost depuse de sibieni în perioada 10 mai – 10 iunie în cadrul programului de bugetare participativă 2024, din care 23 de proiecte au fost declarate eligibile.

Zeci de proiecte

Printre acestea se numără idei precum: amenajarea mai multor zone verzi în diverse cartiere, crearea unei “oaze urbane” în Piața Aurarilor și Pasajul Scărilor, amenajarea unui patinoar permanent, înființarea unui parc velo educativ, amenajarea unor parcuri pentru biciclete, echiparea mai multor autobuze Turсіб cu suporturi pentru biciclete, amplasarea de defibrilatoare în zone publice, amplasarea mai multor cișmele cu apă potabilă și a unor lockere smart în spații publice și multe altele. Un număr de 29 de proiecte nu au putut fi validate, pentru că nu se încadrau în bugetul maxim prevăzut pentru fiecare proiect – 150.000 Euro, nu vizau un bun sau spațiu public administrat de Pri-



mărie sau nu se încadrau în aria de competență a instituției, fie aveau un caracter publicitar și comercial.

Până în 16 august

Acest program a intrat din 1 august în etapa votului. Sibienii își vor putea exprima opțiunile până în 16 august

inclusiv, votând proiectul pe care îl consideră cel mai benefic, câte unul din fiecare dintre cele 6 categorii ale programului: Sibiu Oraș ACCESIBIL, Sibiu Oraș VERDE, Sibiu Oraș RECREATIV, Sibiu Oraș INTELIGENT, Sibiu Oraș EDUCAT și Sibiu Oraș în MIȘCARE.

Ca să își poată exprima votul, cetățenii trebuie mai întâi să creeze un cont pe pagina dedicată programului: [http://bugetareparticipativa.sibiu.ro / dm_sibiu/servicii.nsf/pagini/portal+bugetare+participativa](http://bugetareparticipativa.sibiu.ro/dm_sibiu/servicii.nsf/pagini/portal+bugetare+participativa)

Cum puteți vota

Conturile create vor fi validate în foarte scurt timp, în cadrul programului instituției (de luni până joi între orele 07.30 și 16.00, iar vinerea între orele 07.30 și 13.30). La finalul etapei de vot vor fi selectate un număr de maxim 10 proiecte. Primul proiect din fiecare domeniu clasat în funcție de numărul de voturi se va califica automat, încă 4 proiecte putând fi incluse pe lista proiectelor de realizat în ordinea numărului de voturi sau în funcție de oportunitatea proiectului la nivelul municipiului, indiferent de domeniul din care fac parte. Rezultatele acestei etape, adică lista proiectelor care vor fi implementate, vor fi afișate în data de 30 august pe pagina programului, indicată mai sus.

Ghișeele Direcției Fiscale din sediul de pe bulevardul Victoriei se închid pentru o lună

Sediul Primăriei Sibiu de pe bulevardul Victoriei, nr. 1-3 se află în prezent în modernizare, lucrările fiind executate în prezent în proporție de 70%. Pentru a permite continuarea lucrărilor, restul spațiilor trebuie și acestea eliberate. Astfel, ghișeele Direcției Fiscale de la parterul clădirii se închid de vineri, 26 iulie, aproximativ o lună, până în luna septembrie. Sibienii au însă la dispoziție multe variante prin care pot achita în continuare taxele și impozitele locale:

Cum puteți efectua plăți electronice

Platforma e-administrație a municipiului Sibiu –

<https://e-administratie.sibiu.ro/cmsSE/> Plata Express – fără autentificare, pe www.sibiu.ro (este necesar codul de bare de pe decizia de impunere anuală primită de cetățeni la adresa de domiciliu) Aplicația mobilă e-Primăria Sibiu. ■ Ghișeul.ro Virament bancar, care se poate face de pe aplicațiile mobile de Internet banking, în conturile Primăriei Sibiu afișate pe următorul link, diferite pentru fiecare tip de operațiune de plată: https://www.sibiu.ro/index.php/primaria/conturi_iban. Atenție! Cei care plătesc prin aplicațiile bancare sau prin ordin de plată trebuie să mențio-

neze beneficiarul – Municipiul Sibiu și Codul de identificare fiscală – 4270740. În situația în care nu completează aceste informații, Trezoreria Sibiu va proceda la returnarea sumelor în contul bancar al plătitorului, obligațiile fiscale rămânând restante și datorându-se majorări de întârziere.

Unde puteți efectua plăți fizice

La ghișeul digital, amplasat în sediul central al Primăriei, la intrarea dinspre Piața Mică, disponibil non-stop, inclusiv după încheierea programului instituției și în weekend. La ghișeele Direcției Fiscale de pe str. Turismului



nr.15A și str. Samuel Brukenthal nr. 2. Programul este disponibil aici: <https://sibiu.ro/primaria/serviciu/183>)

■ La oficiile poștale din municipiul Sibiu În rețeaua BRD Groupe Société Générale, prin scanarea codurilor de bare de

pe decizia de impunere. La stațiile de plată SelfPay din magazinele Profi, Carrefour, Kaufland, agenții CEC, etc.

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. PIȚE SIBIU S.A.

PIȚE SIBIU S.A. organizează în data de 29.08.2024, 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 19.08.2024. Termenul limită pentru înscrierea la licitație este 27.08.2024 ora 12.

Informații la tel. 0736/440349.

Festivalul „Cântecele Munților” aduce folclorul internațional la Sibiu

■ A 49-a ediție a Festivalului Internațional de Folclor „Cântecele Munților” unește țări și continente, vreme de 5 zile, la Sibiu.

Între 7 și 11 august 2024, Sibiu devine capitala folclorului internațional, marcând continuitate în tradiția organizării unuia dintre cele mai mari festivaluri internaționale din Europa, care vă propune spectacole folclorice, ateliere de dans, animații culturale în spații neconvenționale, parada portului popular și un eveniment cu specific gastro-nomic. Peste 800 de artiști, din 8 țări participante, vor genera stări intense de bucurie, prin evenimentele care conturează această ediție, aflată sub egida „Junii Sibiului – 80 de ani”, ansamblul gazdă aflându-se la ceas aniversar.

Seară tradițională, cu Junii Sibiului

An de an, Seara tradițională românească este unul dintre cele mai așteptate evenimente din Festivalul „Cântecele Munților”, fiind cadrul în care muzica și dansurile populare fac casă bună cu delicioasele preparate tradiționale. Evenimentul este programat la Restaurantul „Cămara Boierului” al Hotelului Hilton Sibiu. Atmosfera va fi întreținută de Ansamblul Folcloric Profesionist „Cindrelul-Junii Sibiului”, Robert Târnavăanu, Andreea Haisan, Adrian Neamțu, Alina Bică, Ovidiu Homorodean, Oana Tomoi-



Foto: Muzeul ASTRA

gă, Aurora și Săndel Mihai. Lângă savurosul meniu tradițional, oaspeții vor închina și un pahar din vinul Junilor, oferit de Cramele Cricova, un partener de cinste al Junilor. Rezervările se vor face la tel. 0269/505600.

Începând din 7 august, prima parte a zilei este rezervată atelierelor de dans, desfășurate la Centrul Cultural „Ion Besoiu”, iar serile, spectacolelor folclorice și animațiilor culturale, acestea fiind organizate în Promenada Mall, Muzeul Civilizației Tradiționale „Astra”, Piața Habermann și Piața Mare.

Festivalul cuprinde și o paradă a portului popular, desfășurată vineri, 9 august,

începând cu ora 18, pe traseul Bulevardul Nicolae Bălcescu – Piața Mare.

Regaluri folclorice

Vineri, 9 august, începând cu ora 19, Ansamblul Folcloric Profesionist „Cindrelul-Junii Sibiului” oferă publicului un spectacol aniversar, marcând cei 80 de ani de existență artistică, alături de artiști invitați din întreaga țară, aducând pe scena din Piața Mare folclorul românesc, muzica de petrecere românească și folclorul internațional, alături de Robert Târnavăanu, Alina Bică, Paul Ananie, Adriana Anghel, Daria Gâdea, Gabriel Dumitru, Geanina Gavrilă, Andreea Haisan, Ni-

cu Măță, Iulia Mihai, Aurora și Săndel Mihai, Daniel Pop, Ioana Ștefan, Sînziana Ștefan, Oana Bozga, Bogdan Toma, Oana Tomoiagă, Tudor Furdui Iancu, Giulia Medrea, Gabriela Tuță, Marian Medregoniu, Virginia Irimuș, Bogdan Filimon, Zvonko Trailovici, Ștefania Narenji, Ancuța Corlățan, Andra Matei, Mihai Teacă, Codruța Rodean, Bogdan Cioranu, Paula Medrea, Cătălin Iancu, Traian Stoiță, Ovidiu Homorodean, Ilie Medrea, Sebastian Emanuel Stan, Răzvan Năstăsescu, Alina Pinca, Adrian Neamțu, Mariana Anghel, Nineta Popa și Ionuț Fulea. Spectacolul va fi încheiat de Cornelia Rednic și Formația

„Pindu” care, alături de Junii Sibiului, ne vor purta prin cântece și dansuri în lumea aromânilor. În acest context de sărbătoare, Junii Sibiului vor lansa șampania aniversară „Junii Sibiului 80”, un produs de calitate, marca Cricova.

Dublă aniversare

Sâmbătă, 10 august, prima parte a spectacolului va fi oferită de ansambluri folclorice din România, Polonia, Bulgaria, Italia și Grecia. Cea de-a doua parte a spectacolului va fi susținută de Școala de Dans „Ioan Macrea” și Ansamblul Folcloric „Ceata Junilor”, sub denumirea „Călătorie în pași de dans”. Spectacolul

PROGRAMUL COMPLET AL FESTIVALULUI AICI



va fi încheiat de tinerii soliști vocali, colaboratori ai Junilor Sibiului, care ne vor purta, prin cântecele lor, într-o călătorie muzicală prin toate zonele etnofolclorice ale României.

Duminică, 11 august, în Piața Mare va răsună folclorul românesc din Bucovina și Maramureș, alături de folclorul macedonean, georgian și mexican. Ediția din acest an a festivalului se va încheia printr-un spectacol extraordinar, marcând o dublă aniversare: Elena Gheorghe – 20 de ani de carieră artistică și Junii Sibiului – 80 de ani de activitate neîntreruptă.

Festivalul Internațional de Folclor „Cântecele Munților” este cuprins în calendarul mondial al prestigioasei organizații CIOFF, fiind organizat de Consiliul Județean Sibiu și Centrul Județean pentru Conservarea și Promovarea Culturii Tradiționale „Cindrelul-Junii” Sibiu. Acțiunea este cofinanțată de Primăria Municipiului Sibiu.

ASTRA Rock Festival 2024 și-a completat lineup-ul

Nimic Întâmplător, RoadkillSoda, Crimena și Folk Frate! completează afișul celei de-a treia ediții a festivalului ASTRA Rock, care va avea loc între 16 și 18 august 2024 la Muzeul în Aer Liber ASTRA din Sibiu. Acestea se alătură lineup-ului anunțat deja, format din H-Blockx, Enslaved, S.A.R.S., The Toy Dolls, Paraziții, ROA, Bucovina, Zob, JBLK, Wildchild și Onenightstand.

Despre trupe

Nimic Întâmplător este un proiect format de Eugen Mihăescu (Krypton) și Costi Sandu (Iris – Nelu Dumitrescu): două nume, două chitări, două amprente dintr-o generație rock interpretând în variantă acustică cele mai cunoscute și frumoase balade rock de la Krypton și Iris, adunate în timp și păstrate pentru fani.

RoadkillSoda și-a început activitatea în 2011 și a devenit treptat o trupă care reprezintă cu adevărat esența rock’n’roll-ului: vibe-ul anilor ’70 combinat cu riff-uri și solo-uri care îți fac pielea de găină, linii de bass

grele, toate presărate cu o voce intensă și ritmuri care îți pun sângele-n mișcare.

Crimena s-a înființat la finalul lui 2012 și oferă un cocktail exploziv de groove metal cu riff-uri turbo, servit cu o porție zdravănă de stand-up comedy – pe scenă și mai ales în culise.

Folk Frate! a fost mai întâi o reuniune de prieteni și s-a transformat într-un proiect profesionist de muzică tânără, cu sute de apariții live și piese deja cunoscute iubitorilor de gen.

Abonamente și acces

Dincolo de prestațiile muzicale live, oferta culturală ASTRA Rock 2024 va fi completată de evenimente conexe consistente, precum ateliere interactive și surprize gastronomice.

Abonamentele pentru cele trei zile de festival costă 250 de lei, iar biletele de o zi pot fi acum achiziționate cu 100 de lei, fiind disponibile pe pe iabilet.ro. La toate prețurile de mai sus se adaugă comisionul de ticketing.

Copiii care nu au implinit încă 12 ani au acces gra-

tuit la festival, însoțiți de un adult posesor de bilet sau abonament.

Abonamentele și biletele la festival asigură și accesul la muzeu, precum și la multiplele activități conexe organizate de acesta în weekendul 16-18 august 2024.

MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE MUZEU POT FI ACCESATE LA



PAGINA OFICIALĂ DE FACEBOOK A FESTIVALULUI ASTRA ROCK



Foto: Muzeul ASTRA

Programul recitalurilor din cele trei zile ale Festivalului ASTRA Rock 2024 arată astfel:

- vineri, 16 august: S.A.R.S., Bucovina, Zob, Folk Frate!, Onenightstand;
 - sâmbătă, 17 august: H-Blockx, Enslaved, ROA, Nimic Întâmplător, Wildchild;
 - duminică, 18 august: The Toy Dolls, Paraziții, Crimena, RoadkillSoda, JBLK.
- Recitalurile vor avea loc alternativ pe cele două scene ale festivalului, una amplasată pe lac și una situată în Târgul de Tară.

Cancerul bronhopulmonar, tot mai răspândit în rândul sibienilor

■ Pneumologii sibieni atrag atenția populației cu privire la pericolul cancerului bronhopulmonar

Medicii din cadrul Spitalului de Pneumoftiziologie Sibiu trag un semnal de alarmă cu privire la cancerul bronhopulmonar, boala care la nivel mondial ucide mii de persoane zilnic.

Atenționarea are loc pentru a marca ziua de 1 august, Ziua de Luptă împotriva Cancerului Bronhopulmonar, boala cu cea mai mare mortalitate din lume. Principala cauză a dezvoltării acestui tip de cancer o reprezintă fumatul, astfel încât cadrele medicale doresc să conștientizeze populația cu privire la consecințele pe care tutunul le are asupra sănătății.

Tot mai multe cazuri

La Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu, în anul 2023 au fost internați un număr de 132 pacienți cu cancer bronhopulmonar, iar de la începutul anului 2024 și până în prezent au fost spitalizați 79 de bolnavi cu acest tip de cancer.

„Frecvența cancerelor, inclusiv a celui pulmonar, a crescut foarte mult în toată lumea, inclusiv la noi în țară. Din păcate a scăzut și vârsta când se instalează aceste cancere. Este așadar un semnal de alarmă. Cancerul este o boală cu cauze multiple. Ne putem proteja ducând un mod de viață sănătos, încercând să nu fumăm, încercând să facem cât



Foto: Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu

mai multă mișcare în aer liber și să stăm în aer curat și încercând să mâncăm cât mai sănătos, iar nu în ultimul rând, apelând la sfatul medicului în momentul în care avem cel mai mic semnal de alarmă”, a declarat Dr. Lavinia Danciu, Director Medical Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu, medic primar pneumolog.

Greu de diagnosticat

Din nefericire, cancerul bronhopulmonar nu are simptome specifice, manifestări precum tusea, expectorația cu sânge sau scăderea în greutate putând fi confundate cu ale altor boli provocate de fumat. Tocmai din această cauză, bolnavii se prezintă foarte târziu la medic, rata de supraviețuire pentru pacienții aflați în stadii avansate ale canceru-

lui fiind mult mai redusă față de cei diagnosticați în faze incipiente ale bolii.

„Din păcate, cancerul pulmonar începe să se manifeste când deja a evoluat mult timp în tăcere, făcând ca diagnosticul să fie stabilit adesea în faze avansate. Majoritatea cazurilor de cancer pulmonar sunt diagnosticate la pacienți cu vârstă, în general, peste 65 de ani. Bineînțeles că nu doar fumătorii pot face cancer pulmonar dar riscul de a dezvolta cancer pulmonar este de aproximativ 25, chiar de 30 de ori mai mare la cei care fumează în comparație cu persoanele nefumătoare, iar acest risc crește odată cu vârsta, cu durata fumatului și cu numărul de țigări fumate”, transmite dr. Sebastian Buga, medic primar pneumolog.

Simptome

„Simptomele cancerului bronhopulmonar sunt adesea tardive și nespecifice, pacienții prezentându-se destul de târziu la medic, acuzând tuse seacă, persistentă și non responsabilă la tratament, acestea fiind de altfel principalul simptom și cel mai frecvent. Alte manifestări ale bolii sunt dispneea (senzația de lipsă de aer), durerile toracice vagi, diuze, hemoptizia (expectorația cu sânge), inapetența (lipsa poftei de mâncare) și scăderea ponderală”, explică Dr. Adina Tecoașă, medic specialist pneumolog.

„Sunt mulți dintre pacienții cu cancer bronhopulmonar care se prezintă cu afectarea chiar a unui întreg plămân. Acest lucru se întâmplă din cauză că pacienții nu pot să

diferențieze tusea legată de apariția unei tumori bronhopulmonare de tusea fumătorului. Acest impediment face ca prezentarea pacientului să se facă destul de târziu și, în momentul depistării, doar 1 din 5 pacienți pot fi operați, fapt pentru care majoritatea pacienților urmează tratamente oncologice, unele dintre ele doar cu scop paliativ”, spune Dr. Ioan Drăghilă, medic primar pneumolog.

Rata cea mai ridicată de mortalitate

Cancerul bronhopulmonar reprezintă o problemă majoră de sănătate publică în România, fiind prima cauză de mortalitate între toate cancerurile (19,78% din mortalitatea prin cancer). Este primul cel mai frecvent cancer întâlnit la populația masculină și al patrulea la sexul feminin după cancerul de sân, colorectal, col uterin.

„În acest an, 1 august este adresat în primul rând dezvoltării metodelor de screening în rândul persoanelor cu risc de a dezvolta această formă de cancer. Ce înseamnă screening? Înseamnă inclusiv o simplă radiografie toracică, făcută la recomandarea unui medic de familie, urmată ulterior, la recomandarea specialistului, de un CT toracic, de un PET-CT la nevoie, de o bron-

hoscopie sau de o biopsie bronșică. Este foarte important de reținut că un cancer bronhopulmonar diagnosticat precoce poate fi vindecat”, spune Dr. Adriana Rădulescu, medic primar pneumolog.

Prevenire

Principala metodă de prevenție a cancerului bronhopulmonar o reprezintă renunțarea la fumat, măsură care îmbunătățește speranța de viață atât în cazul celor care au fumat mulți ani, cât și în cazul celor care renunță la fumat după ce au fost diagnosticați deja cu cancer pulmonar.

„Cancerul bronhopulmonar este un ucigaș tăcut! Statisticile arată că la fiecare 30 de secunde, undeva, în lume, o persoană moare de cancer pulmonar, iar numărul deceselor provocate anual de această boală depășește la nivel mondial 1,6 milioane. Renunțarea la fumat este principala recomandare pentru a reduce riscul de a dezvolta cancer bronhopulmonar, iar colectivul medical din cadrul spitalului nostru, vă asigur, că va reprezenta permanent un sprijin pentru a vă consilia în vederea abandonării consumului de țigări. Oameni buni, acordați prioritate vieții! Spuneți NU fumatului!”, transmite Cristian Roman, Manager Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu.

Intervenții chirurgicale ortopedice, pe cale artroscopică la Spitalul Militar

În cadrul compartimentului ortopedie și traumatologie din Spitalul Clinic Militar de Urgență „Dr. Alexandru Augustin” din Sibiu, echipa medicală formată din maior Elena Stoian, medic primar ortopedie – traumatologie, șef serviciu medicină operațională și sublocotenent Emanuel-Ciprian Barna, medic primar ortopedie – traumatologie, efectuează o gamă largă de intervenții chirurgicale ortopedice, inclusiv intervenții de chirurgie mini-invazivă, pe cale artroscopică.

Servicii la standarde ridicate

Echipa oferă pacienților consultații medicale de specialitate, diagnostic, plan terapeutic, intervenții chirurgicale pentru tratarea patologiei traumatice, inflamatorii, malformative, ortopedice specifice.

Patologia traumatică vizează fracturi de membre, luxații, entorse, instabilități acute postraumatice, sechele postraumatice (întârziere de consolidare, pseudartroze, calusuri vicioase).

Serviciile medicale de ortopedie cuprind chirurgia artroscopică a afecțiunilor genunchiului (leziuni de menisc,



Foto: Spitalul Militar Sibiu

ligament încrucișat, leziuni cartilaj); tratamentul chirurgical al tumorilor osoase benigne și a complicațiilor mecanice ale acestora (fracturare pe os patologic); tratamentul chirurgical al tumorilor de țesuturi moi, benigne; tratamentul chirurgical al deformităților statice ale piciorului (hallux valgus, degete în ciocan etc) și a instabilităților cronice de articulații (luxații recidivante de umăr și rotulă); tratamentul sindroamelor de compresie nervoasă (sindrom de canal carpian); administrarea de infiltrații articulare în patologii inflamatorii și degenerative.

Sala de operații este dotată cu o linie completă artroscopie lămpi scialitice, masă de operație MAQUET, aparat ELECTROGEN mobil, aparat electrochirurgie, aparat modern de anestezie, aparatură și instrumentar chirurgical clasic.

Activitatea complexă din cadrul compartimentului este sprijinită de către Maria-Daniela Cihodaru, asistent medical principal, cu implicare deosebită.

„Accentuăm necesitatea prevenției în specialitatea ortopedie și traumatologie, prin oferirea de informații pacienților noștri și planuri de tratament pentru avertizarea lor asupra eventualelor răniri, încetinirea sau stoparea progresiei patologiilor. Frumusețea specialității pe care o deținem constă în faptul că acțiunile noastre au efecte pentru toată viața asupra pacienților noștri, astfel, ne-am angajat față de aceștia să oferim îngrijire de înaltă calitate, punând accent pe un tratament eficient și personalizat.” este mesajul comun al membrilor compartimentului ortopedie și traumatologie.

Nou la Spitalul General CF Sibiu: analiză corporală prin bioimpedanță magnetică

Spitalul General CF Sibiu anunță că, începând cu data de 19 august a.c. își așteaptă pacienții pentru o evaluare de analiză corporală prin bioimpedanță magnetică.

Aparat performant

„Aparatul nostru de ultimă generație, InBody 970, oferă date precise pentru a vă putea oferi o examinare detaliată a compoziției corporale. Acesta este un instrument non-invaziv, ce furnizează informații utile despre statusul nutrițional (malnutriție, normopondere și obezitate), cât și despre diverse afecțiuni (osteoporoza), echilibrul muscular și balanța hidrică corporală.

InBody 970 poate fi folosit atât la persoanele cu afecțiuni preexistente, cât și în medicina de prevenție”, explică Ștefania Șerban, managerul Spitalului General CF Sibiu.

Ce este InBody

Cu ajutorul aparatului InBody se pot obține următoarele informații: calcularea indicelui mușchilor scheletici, util în identificarea musculaturii scăzute de la nivelul membrilor; determină procentul de grăsime corpo-



Foto: Spitalul General CF Sibiu

rală și grăsime viscerală, necesare pentru evaluarea riscului asupra sănătății; informății despre masa osoasă (cantitate de minerale); evaluează nivelul de hidratare al corpului și o eventuală retenție de apă segmentară.

În cazul obezității este recomandată determinarea procentului de grăsime corporală, mai degrabă decât IMC. În funcție de rezultatul obținut se pot efectua recomandări specifice pentru a asigura o pierdere adecvată în greutate.

Diabetul este adesea asociat cu excesul de grăsime, însă o masă musculară insuficientă (sarcopenie) este la fel de dăunătoare. Mai mult, grăsimea viscerală joacă un rol cheie în dezvoltarea bolilor metabolice și cardiovasculare.

InBody 970 nu este un dispozitiv de diagnosticare. Pen-

tru o evaluare completă și un diagnostic corect trebuie efectuate și alte investigații recomandate de medic.

Costuri și programare

„Vă așteptăm la Spitalul General CF Sibiu pentru a beneficia de o evaluare cu aparatul nostru InBody 970. Procedura nu este decontată de Casa de Asigurări de Sănătate Sibiu și poate fi făcută prin programare la numărul de telefon 0755768520.

Costul unei examinări InBody cu interpretare este de 150 Ron și se plătește la Casieria spitalului”, spune Dr. Doina Arcomiță, medic primar medicină internă și medic specialist diabet zaharat, nutriție și boli metabolice, în cadrul Spitalului General CF Sibiu.

DogHouse Inn – mica afacere născută din iubirea necondiționată pentru câini

■ În mica pensiune de acasă, Anita Helju se îngrijește de toți câinii ca și cum ar fi ai ei

O tânără din Sibiu și-a transformat dragostea necondiționată pentru câini într-o mică afacere care îi permite să fie mereu în preajma patru-pedelor pe care le îndrăgește atât de mult. Anita Helju a deschis în propria locuință o pensiune canină – „DogHouse Inn” – unde cei mai buni prieteni patrupezi se bucură de tot răsfașul din lume.

Margareta LUPU

Pensiunea „DogHouse Inn” este localizată în comuna Șură Mare, la numai câțiva kilometri de Sibiu, și este locul perfect unde vă puteți lăsa cel mai bun prieten dacă trebuie să plecați undeva și nu îl puteți lua cu dumneavoastră. Aici, puteți avea certitudinea că va fi foarte bine îngrijit și răsfașat. Capacitatea pensiunii este de 5 locuri (3 pentru caini medii-mari și 2 pentru câței mici) – motiv pentru care este numită mini-pensiune. De asemenea, pensiunea are și o cameră numită DogLounge – sufrageria câinilor – unde Anita petrece mult timp cu câțelei pe care îi are în grijă.

Serviciile oferite sunt de pet-sitting, pentru stăpânii care sunt nevoiți să plece de acasă fără câțel, renovează, au evenimente etc. și trebuie să își lase câțelul la pensiune. Grijă constă în hrănirea câțelului, oferirea de afecțiuni, joacă, socializare cu alți câței, îngrijire medicală, dacă este cazul, și relaxare. Toate încăperile sunt încălzite pe timp de iarnă și ferite de soare pe timp de vară, astfel să nu existe prea mult discomfort termic. „Avem serviciul de <<pick up>> și <<drop off>>, adică putem prelua și aduce înapoi acasă câțelei. De asemenea, pentru câței de talie mică oferim și băiță”, completează Anita.



Condiții regești

Câțelei nu doat că sunt îngrijiți regește, dar au parte de mult răsfaș și sunt cazați în cele mai bune condiții. „Câțelei beneficiază de multă atenție din partea mea, eu fiind non stop cu ei, pentru ca pensiunea este situată în curtea casei mele. Prin atenție mă refer la muuuult scărpinat, pupăcit, joacă cu jucării, spațiu liber de joacă în aer liber și de asemenea activități în afară pensiunii. Activitățile în afară pensiunii iau loc atunci când îmi permite timpul și apar oportunități, nu am o regulă pentru câțelul dus în excursie, depinde de mai mulți factori. Bineînțeles stăpânii își dau acordul scris pentru activități de genul.

Mai răsfașăm câinii prin grija pe care le-o port în situații cu probleme medicale. Avem o colaborare strânsă cu Spitalul Veterinar Transilvania care ne stau la dispoziție 24/24 atât la clinică cat și pe whatsapp sau

la telefon, în cazul oricărei probleme”, explică Anita.

Din iubire pentru animale

Pensiunea „DogHouse Inn” a fost înființată la începutul anului 2023, când Anita și-a adunat curajul pentru a-și deschide această mică afacere. Ideea a venit din pură dragoste pentru animale, în special pentru câini. „Eu aveam trei câini când am înființat pensiunea, iar viața alături de ei era și este absolut minunată, așa că m-am gândit că ar fi și mai minunată dacă aș face un job din asta. Pot spune că curtea spațioasă a permis construirea locurilor perfecte pentru găzduirea câinilor, și terenul a oferit spațiul ideal pentru ca ei să aibă loc să zburde. Am vrut să dăruiesc câțelei altora dragostea și grija pe care o simt și câțelei mei. Ador să alint câțelei și simt că îi iubesc din clipa în care pășesc în pensiune. Îl tratez pe fiecare în parte ca și cum ar

fi al meu, pentru că știu exact că așa aș vrea să fie tratați și câinii mei, dacă i-aș lăsa la pensiune. Nu am vrut să am capacitate mare pentru că am mizat cel mai mult pe timpul cât mai îndelungat oferit fiecărui câine în parte și cât mai multă atenție, o capacitate mare nu mi-ar fi permis fizic asta”, povestește Anita.

Îndrăgostită de câini

Tânăra are cinci câței – Rocky, Chewy, Toshi, Polly și Delia – pe care îi iubește enorm și, inspirată de ei, a îmbunătățit serviciile pensiunii astfel încât și părinții câțelei lăsați la pensiune să se simtă confortabil. „Fiind eu însumi părinte de câine și vrând să știu mereu ce face, am dorit să creez o conexiune specială și cu părinții câinilor cazați. Ei primesc zilnic poze și filmări cu animăluțele lor, astfel să fie și ei liniștiți că blanosul lor se simte în siguranță și se relaxează. Am pornit cu standarde foarte înalte pen-

Recomandări pentru concediu

Anita Helju vine și cu o serie de recomandări pentru aceia dintre dvs care intenționează să plecați cu prietenul patrupe în concediu. „Pentru oamenii care pleacă cu câțelei în concediu recomand în primul rând o vizită prealabilă la veterinar, în unele țări este nevoie de vaccinare suplimentară împotriva anumitor insecte de exemplu. Apoi să se asigure ca există toate condițiile pentru ca blanosul să se simtă comod și unde să fie cât mai multe locații pet friendly”, spune tânăra.



tru calitatea îngrijirii, așa ar trebui să fie orice domeniu care îngrijește animăluțele altuia”, adaugă Anita.

Cu asemenea servicii, încă de când a deschis pensiunea, Anita nu a dus lipsă de clienți. „Pot spune că serviciul de cazare a fost solicitat foarte mult încă de la început, însă începând cu anul 2024, nu s-a întâmplat să fie o zi fără măcar un câțel cazat. În perioadele de sezon cererea este extrem de mare, pensiunea fiind plină mai tot timpul” pune tânăra.

Condiții

Însă, pentru a beneficia de serviciile „DogHouse Inn”, blănoșii trebuie să îndeplinească câteva condiții simple. „Pentru a fi primiți la cazare blănoșii trebuie, în primul rând, să nu fie agresivi cu oamenii, pentru că nu aș avea cum să îi îngrijesc. Apoi trebuie să aibă toate vaccinurile la zi (cele obligatorii, dar și unul opțional folosit pentru a-i pro-

teja când stau în grupuri).

De pensiunea DogHouse Inn” se ocupă exclusive Anita, însă, când e nevoie, o ajută și familia. „Când este nevoie, fratele meu, mama mea, sora mea și verișorii mei mă mai ajută cu câțelei, aceștia sunt și ei toți mari iubitori de animale. De partea de social media mă ocup exclusiv eu, țin foarte mult la transparența cu tot ce se întâmplă aici, atât pentru părinții de câței și clienții cat și pentru iubitori de animale”, mai spune Anita.

Tarifele pentru cazarea la pensiune și tot răsfașul aferent se situează între 80 și 110 lei/zi, în funcție de perioadă, talia câinilor și anumite alte criterii (reduceri de fidelitate, pentru perioade îndelungate, pentru al doilea câțel etc

Modalitatea prin care sibienii pot apela la servicii este la telefon, pe whatsapp, pe Instagram, Facebook, oricum le este comod. <https://www.facebook.com/pensiunecaninasibiudoghouse/>

Weekend cu parfum de tuberoze

Cel mai cunoscut eveniment din Hoghilag, Gala Tuberozelor, va avea loc la sfârșitul acestei săptămâni. Participanții vor avea parte de tururi ghidate în grădinile cu tuberoze, evenimente culturale, momente artistice cu muzică interbelică, proiecție de film, lansare de carte și multe surprize. Gala din acest an va fi deschisă de Crosul „Inimi și Tuberoze” care va avea loc în dimineața zilei de 3 august.

Program pe toate gusturile

Devenită deja tradiție, Gala Hoghilag – Tărâmul

Tuberozelor se va desfășura la sfârșitul acestei săptămâni, în zilele de sâmbătă și duminică. Primăria Comunei Hoghilag, în parteneriat cu Universitatea Lucian Blaga din Sibiu, organizează această manifestare, cu punct central în curtea Bisericii Evanghelice din Hoghilag unde vor fi și producători locali cu produse agroalimentare în același format ca și în anii precedenți. Astfel, vor fi organizate tururi ghidate în grădinile de tuberoze, ateliere de lucru pentru copii, momente artistice cu muzică

interbelică, proiecție de film și lansare de carte.

Premiere

Evenimentul din acest an va avea și câteva premiere. Una dintre acestea este și participarea unor vânători de trufe, cu trufe proaspete și produse procesate care au în compoziție trufe. Totodată vor fi organizate, pentru grupuri, excursii în pădurile din proximitatea Sighișoarei. Aici, turiștii vor avea ocazia să participe activ la o vânătoare de trufe, alături de profesioniști care dețin câini antrenați special pen-

tru depistarea subtililor arome ale trufelor, supranumite ca „aurul negru” din pădurile României.

O altă premieră este crosul „Inimi și Tuberoze” ce va deschide festivalul. Traseul concursului de alergare va porni din Hoghilag, va avea o lungime de aproximativ 6 kilometri, o diferență de nivel de 100 metri, punctul de finish fiind în centrul satului Prod, acolo unde participanții vor primi, ca răsplată a efortului lor, biletul de intrare la un branch unde vor putea degusta bunătăți locale.



Foto: Hoghilag – Tărâmul Tuberozelor

Ultimul sas din România care face cahle tradiționale de sobă

■ Michael Henning, poștașul din Cîsnădioara, confecționează și decorează cahle ca pe vremea bunicilor

Întâlnirea cu Michael Henning, poștașul din Cîsnădioara, sat aflat la 2 kilometri de Cîsnădie și 12 kilometri de Sibiu, este o experiență plăcută, întrucât, pentru interlocutor, este un prilej excelent de a călători în lumea de altădată a comunității săsești ce popula odinioară localitatea menționată documentar încă de la 1223. În plus, pasiunea pe care o are față de artizanat, l-a transformat într-un apreciat producător de cahle tradiționale, pe care le confecționează și decorează manual.

Primul loc de muncă

„Încă de mic mă pricepeam la obiecte decorative. Mătușa mea era îngrijitoare la cetate, iar eu confecționam și vindeam turiștilor diferite decorațiuni. Obțineam <<Taschengeld>> frumoși”, își amintește Michael Hehning despre perioada anilor ’70 – ’80, când obținea bani de buzunar din mici obiecte realizate din lut, lemn sau flori uscate.

După terminarea liceului s-a angajat la Fabrica de Covoare din Cîsnădie, unde a fost șocat de felul în care muncitorii clădeau socialismul: „Eram la Secția „Filatură” și lucram la întreținerea mașinilor. Erau acționate de niște curele de transmisie enorme, greu de găsit și de înlocuit. De nenumărate ori am ajuns la Urgențe cu colegi cărora le-a fost zdrobită mâna sau tăiate degetele. Nu se ținea cont de oameni, conta doar producția”, povestește sasu.



Foto: Consiliul Județean Sibiu

De la fabrică, la Poștă

Cu patru luni înainte de Revoluție, Michael Henning a lăsat fabrica din Cîsnădie, cea la care au fost confecționate inclusiv covoarele din Casa Poporului, și s-a angajat la Oficiul poștal din Cîsnădioara. „În această lună fac 35 de ani de când sunt poștaș. Înainte, oamenii se bucurau când le intram în case, pentru că le aduceam scrisori și vederi de la cei dragi. De obicei, acum le aduc doar facturi, amenzi sau somații de plată. Asta este, vremurile se schimbă”.

Și, într-adevăr, vremurile s-au schimbat. În satul vegheat de pe culmi de cunoscuta biserică fortificată „Sfântul Mihail”, locuiau în anii ’80 aproape 1.300 de sași. A venit Revoluția, iar majoritatea și-au abandonat casele, grădinile și curțile pentru a-și clădi o nouă viață în Germania. „În 1991, în Cîsnădioara mai erau doar 200 de sași. Atunci, am realizat că pentru noi, cei rămași, s-a dărâmat o lume.”

Pasiune redescoperită

Schimbările au vizat inclusiv viața poștașului Henning care, în 1995, și-a redescoperit pasiunea pentru prelucrarea lutului. „Aveam cunoștințe în zona Corund din Harghita, care îmi arătau cum prelucreză lutul și-l transformă în obiecte de ceramică. Eu am decis să fac cahle de sobă. De ce? Pentru că nu avea cine să le mai facă.”

Cinci ani de zile a durat munca de perfecționare, de-a lungul căreia a citit cărți de specialitate, a experimentat diverse tipuri de lut, de matrițe și tehnici de ardere. În 1999, a desființat grajdul, loc în care și-a amenajat atelierul de producție.

Micul atelier de acasă

Pe strada Argintului din Cîsnădioara – Michelsberg pe numele său german – o casă galbenă atrage priviri: trecătorilor, mai ales că pe poartă stă scris „Postagentur Michelsberg”, inscripție pe care o înțeleg cei ca-

re cunosc limba germană, printre ei numărându-se și cei doar aproximativ 20 de sași care mai locuiesc în sat.

Curtea este „rânduită ca la sași”, iar în spatele ei se află un atelier și un showroom care găzduiește și cupertorul de ardere a cahlelor. Pe podea se află o ladă prăfuită. „Tocmai am primit o cutie cu cahle vechi, pe care cineva a găsit-o în podul casei.”

O deschide. Este plină de praf, iar parte a obiectelor de ceramică sunt învelite în ziare vechi. „Hopa, un număr „Neuer Weg” din 1974! Are fotografii făcute de Fred Nuss. Doamne, ce om a fost!”. Așază bucata ceramică la loc, însă reține ziarul. Îl va citi mai târziu, în tihnă, reamintindu-și vremurile în care nimeni nu se mira că în Sibiu se vorbea germana pe stradă, la piață sau în autobuz. Vremuri în care talentul Fred Nuss reușea să redea, prin fotografii alb-negru, vasta paletă de culori din viețile sibienilor.

Unele dintre cahlele primite vor ajunge în expoziția organizată pe pereții sălii de prezentare, iar din desenele vechi se va inspira pentru viitoarele sale creații. „Desenele fac trimitere la ciclul vieții și, în esență, au un mesaj pozitiv. Depinde de noi cum decidem să ne poziționăm în raport cu trecerea anilor. Trebuie să privim totul ca o normalitate, să învățăm din tot ceea ce ne oferă viața.”

Procedeu meticulos

Povestea unei sobe începe cu o bucată de lut. „Îl cumpăr de la un producător de lângă Cristuru Secuiesc, unde este cel mai bun lut din România. Apoi, cu un sucitor din lemn, îl întind în matrițe de ipsos, unde stă două zile la uscat. Urmează angobarea, adică aplicarea unui strat fin de lut, apoi prima ardere, la 850 de grade. Facem o pauză de 4 – 5 săptămâni, apoi pictez manual fiecare cahlă.”

Cu mână sigură și înfiniță răbdare, meșterul trage

linii fine pe suprafața alburi a cahlei. Apar floricele gri. „De la căldură, vor deveni albastre”. Este o mică „magie” al ceramiștilor: la temperaturi mari, vopselele pe bază de cobalt devin albastre, iar cele cu oxid de fier ajung verzi.

Odată picate, cahlele primesc o glazură și poposesc, din nou, în cuptorul încins la fix 1.050 de grade Celsius.

„La o sobă se folosesc în jur de 200 de cahle. Fiecare sobă are o poveste, iar eu socotesc că sunt precum oamenii: dau căldură doar dacă le îngrijești”.

Singurul din țară

Michael Henning este, după știința sa, singurul sas din România care confecționează și decorează cahle ca pe vremea bunicilor. Este mândru de munca sa, iar acest lucru îl simte și turiștii care-i trec pragul, mulți conduși de ghizii Programului Anii Drumetiei, inițiat și finanțat de Consiliul Județean Sibiu.

„În acea casă galbenă, de pe strada Argintului din Cîsnădioara, oamenii ajung să cunoască crâmpoșele din viața de odinioară a sașilor, comunitate respectată pentru hărnicie, pricepere și bună organizare.

Întâlnindu-l pe Michael Henning, poștașul-meșter din Michelsberg, inevitabil, ajungem la o singură concluzie: județul Sibiu are oameni și locuri de poveste!”, transmite reprezentanții Consiliului Județean Sibiu, cei care au spus povestea ultimului sas din România care face cahle tradiționale de sobă.

PUBLICITATE

Olivia Pădurean, profesoara care a excelat la Definitivat

Profesorul sibian Olivia Pădurean, care a anul trecut a obținut una din cele cinci note de 10 din județul Sibiu la examenul de Titularizare, anul acesta a obținut nota 9.95 la Definitivat.

Printre cei mai buni

„A fost un an în care am învățat atât de multe, nu doar despre meseria de profesor, ci și despre mine însumi și despre impactul pe care îl pot avea asupra elevilor.

Am învățat anul acesta că fiecare elev are o poveste unică și că este important să ascultăm și să fim acolo pentru ei, nu doar ca profesori, ci și ca mentori și prieteni. Una dintre cele mai mari satisfacții ale acestui an a fost să văd cum relațiile pe care le-am construit cu elevii mei s-au transformat în legături de încredere și respect. Am fost mândră la momentele lor de reușită și de provocare, și

am fost acolo să îi susțin și să îi încurajez”, spune Olivia Pădurean.

Ambiție și perseverență

„Nu aș fi reușit să ating aceste performanțe fără sprijinul minunat al colegilor mei și al conducerii școlii. Împreună am creat un mediu de lucru colaborativ și pozitiv, unde ne-am încurajat reciproc și am împărtășit cunoștințe și experiențe.

Anul acesta mi-a oferit oportunitatea de a crește și de a mă dezvolta într-un mod pe care nu l-am anticipat. Fiecare zi în clasă a fost o lecție, nu doar pentru elevi, ci și pentru mine. Am descoperit noi metode de predare, am învățat să mă adaptez nevoilor diverse ale elevilor mei și am văzut cât de important este să rămân deschis și flexibil.

Examenul de definitivat a fost o confirmare a faptului că învățarea nu se opre-



te niciodată. Procesul de pregătire m-a ajutat să îmi perfecționez abilitățile pedagogice și să îmi consolidez cunoștințele. Este un drum care continuă, iar aceste realizări mă motivează să devin un profesor și mai bun, zi de zi”, a mai declarat tânără profesoară pentru Mesagerul de Sibiu.

Olivia Pădurean a absolvit Colegiul Național Brukenthal, iar anul trecut a absolvit Facultatea de Litere și Arte specializarea Limba și Literatura germană-engleză, din cadrul Universității Lucian Blaga din Sibiu ca șefă de promoție a specializării „Limba și literatura germană”.

Aeroportul Internațional Avram Iancu Cluj
Partea aeriană a Transilvaniei

Consiliul Județean Cluj

PESTE 15 DESTINAȚII TURISTICE
de pe Aeroportul Internațional Cluj

Hungvadu Creta Chania Palma de Mallorca
Rhodos Skathros Gruzpsa Enfidha
Antalga Corfu Sharm el Sheikh
Larnaca Patras
Zakynthos
Creta Heraklion
Monastir

www.airportcluj.ro

Instagram Facebook Twitter

MULT MAI MULT DECÂT NIȘTE SIMPLE FIRIMITURI DE VIAȚĂ ADEVĂRATĂ (214)

Era tâziu, în noapte

Tăciunii jăratecului stăteau să se stingă în cenușa fierbinte a vetei sobei de tuci negricios din acel puțin încăpător refugiu alpin al Munților Făgăraș. Zgribulit de vifornița păgână de afară, din nou am ațâțat cu surcelele focul adormit, după care cu unghiile mâinilor am decupat un luminii de geam înghețat, prin care priveam atât Cerul înstelat cât și rotunda Lună oprită deasupra brazilor singuratici cocoțați pe stâncile abrupte. De departe se auzeau câinii lătrând, de parcă vorbeau între ei, iar ciobanii stânelor de oi fluierau între degetele mâinilor de teama lupilor și urșilor flămânzi. Vreascurile arzânde încercau să le răspundă prin rotocoalele fumului albicios al hornului de pe acoperișul brumat al refugiului. După o vreme, mă înfolesc din nou în lâna toalelor patului și privesc, cu ochii mijiți, umbrele jucăușe de pe pereți ale flăcărilor de sub plita înroșită a sobei. Moțâind, aveam să mă simt îndreptățit să particip la singurătatea Bunului Dumnezeu! Adorm cu El în gând și în suflet! Și Doamne, cât de bine și de mângâietor avea să fie somnul ademenitor al viselor mele! Toate mi le-am reamintit și scris pe hârtie în zorii dimineții zilei următoare! Un nimerit prilej de a constata că avea să fie, din toți acei 89 de ani și jumătate ai vieții mele, nici nu mai știu a câta noapte de toamnă întârziată, petrecută în vise moțâite! Și gândeam că mult prea ades trecutul-visător al vieții a rămas singura mea certitudine din zilele și nopțile care vor urma în a mea bătrânețe tare îmbătrânită!

Dacă-i putere și plăcere ar fi fost nu numai nefirec, dar și rușinos, pentru un bărbat sănătos în toate, să nu răspundă favorabil invitației de a se duce în patul unei tinere și frumoase femei! Chiar și dacă amândoi sunt căsătoriți, iar soțul acesteia îți este nu numai un bun prieten ci și un coleg în meșteșugul scrisului... Cam așa gândea și făcea, în tinerețea lui, ani în șir, chipeșul, elegantul, jovialul și înstăritul fiu de căpitan de jandarmi **Petru Dumitriu** (n.8 mai 1924-m. 6 apr.2002), autorul voluminoaselor romane „*Drum fără pulbere*” (1951) și „*Icognito*” (1962), Iar una dintre ispite venea din partea preafrumoasei **Aurora Cornu**, prima soție (în intervalul 1954-1959) a scriitorului **Marin Preda** (n.5 aug.1922-m.16 mai 1980), autorul atât de cititelor romane: „*Delirul*”, „*Moromeții*”, „Cel mai iubit dintre pământeni” și „*Marele singuratic*”. Dar cine era Aurora Cornu? O prahoveancă deosebit de inteligentă (născută, într-un an cu mine, în 1935), fiică a unor părinți agricultori, fostă colegă de amfiteatru universitar al ”Fabricii de poezi” din București, cu **Nicolae Labiș** și **Nichita Stănescu**. La începuturile anilor 60 ai secolului trecut, la îndemnul poetului **Miron Radu Paraschivescu** (1911-1971) și al filozofului **Mihail Șora** (1916-2023), traduce, din original în limba engleză, cele 4000 de versuri ale tragediei „Hamlet” de W. Shakespeare, precum și alte încă 6000 de versuri ale unei epopei grecești. Du-

pă ce refuză să se reîntoarcă în țară, în urma unei vizite oficiale în Franța, se stabilește la Paris, unde adeseori este invitată de Monica Lovinescu (1923-2008) la microfonul emisiunilor literare ale radioului „Europa Liberă”. Întrebată cum l-ar caracteriza, ca om și scriitor, într-o singură frază, pe fostul ei soț, a dat un răspuns aproape autobiografic: **„Literatura a fost singura femeie a lui Marin Preda, singura care nu l-a înșelat”. Alte frânturi din mărturisirile sale intime, dar nu secretease: „M-a păzit toată lumea de relele vieții. Și cei buni și cei răi. În egală măsură”; „Poezia are mult de-a face cu limba în care scrii”; „Sunt foarte mândră de iubirea lui Marin, pentru mine. Am rămas prieteni până la moartea lui. El a fost singurul care a înțeles de ce vreau să plec de la el și din țară”; „Eu am fost pe fugă toată viața. Singura mea dorință era să fug din locul în care sunt și să ajung în alt loc”; „Frumusețea deschide uțele uși și le închide pe altele”; „Sunt profund religioasă, dar nu foarte bisericoadă”**

***Pe când copilul-minune al României, George Enescu** (1881-1955), era în etate de nici zece ani, acesta a fost invitat să concerteze (inclusiv din partiturile propriilor sale compoziții), în principalele capitale muzicale ale Europei, acesta ajunge la un moment dat să cânte la pian și la vioară și în Palatul Hofburg din Viena Imperial-Habsburgică. Emoționat precum era înaintea primului său concert, își întreabă mama: **-Mămicuță dragă, dacă cumva domnii ăștea mă vor întreba de ce naționalitate sunt, pot să le spun că sunt român?! –Cum să nu, dragul mami! –Nu de alta, dar mă gândeam ca nu cumva să creadă că mă fălesc!**

***Tot nu ne tace gura și ne lenevește mintea.** Pentru că noi, românii-trăitori în România, sau dincolo de fruntariile ei, continuăm să vorbim nu numai în neștire, dar și supărător de urât și de zgomotos. Ca urmare, tot mai greu ne înțelegem unul cu altul. Poate și pentru că nu vobim cu vorbele noastre, ci cu cele împrumutate din limbile și simțirile altor neamuri. Și încă ceva: De cele mai multe ori vrem de toate, dar nu știm exact ce anume vrem! Dovadă că viața-i tot ceea ce ni se întâmplă, iar noi ne ocupăm cu altceva! Ca urmare, vin și te întreb pe tine, cititorule: chiar crezi cu adevărat că mai e valabilă spusa scriitorului american Mark Twain (1835-1910) cum că omul este singura ființă de pe Pământ care roșește când minte, când râde, când se bucură, iar de frică, de tristețe, de supărare i se îngălbenește și învinețește fața?! Și știi de ce te întreb ? Pentru că cunosc semenii de-ai mei care, indiferent ce li se întâmplă lor, sau ni se întâmplă nouă, românilor și României, expresia feței obrazilor lor rămâne inexpressivă! Ca urmare e strict recomandabil să n-avem de-a face cu astfel de neoameni!

***Un teribil avertisment:** „Dacă albina ar dispărea, nu ne-ar mai rămâne decât patru ani de trăit. Pentru că dacă nu mai sunt albine, nu mai e polenizare, nu

mai sunt plante, nu mai sunt animale, nu mai sunt oameni”.

Când gândea și scria acest cutremurător adevăr adresat Omenirii, marele savant uita să ne spună, în continuare, că un cataclism nenatural, mai fulgerător și mai distructiv decât dispariția harniceii albine, ar putea fi posibila folosire necontrolată a epocalei sale desoperiri din domeniul fuziunii nucleare. Respectiv: declanșarea (de frică, răutate, nebulie sau numai dintr-o prostescă greșeală umană) a unui război nuclear generalizat. Iar dezastrul ar fi într-atât de mare încât n-ar mai avea nici cine și nici cui să povestească ce și cum a fost. Și atunci stai și te întrebi: la ce folos că sunt contemporani cu noi conducătorii celor mai puternice state ale lumii din moment ce continuăm să ne lăsăm înșelați cum că ei ar fi doar niște „vinovați fără vină” ?!

***Omului incult, mândru, răutăcios și vanitos din fire trebuie să-i dai următorul exemplu, desprins din lecția simplă a naturii:** insectele răutăcioase atacă doar lămpile care strălucesc în întunericul nopții!

***O constatare:** Din pură întâmplare, ori din te miri ce alte motive și interese ascunse ale românilor intelectuali, cu diplome și doctorate universitare luate cu nemiluita, am devenit „Țara francfonilor de limbă engleză”.

***Câteva dintre supărător de adevăratele proverbe ale neamului meu cel românesc;** Ca românul’ nu-i nici unu’, unde lucrează mulți leneși, ar putea fi doar unul harnic și priceput!; Fie pâinea cât de rea, tot ți-o fură cineva; În țara asta sunt două cuvinte care deschid multe uși; „trage” și „împinge”; Românul neînțelept își face vara sanie și iarna o pune pe foc; Cine fură azi un ou și se lasă prins...e un bou; Nicio faptă bună nu scapă nepedepsită; Cum îți așterni, cum vine altul și se culcă în locul tău; Dacă cumva un lucru iese bine, înseamnă că s-a greșit undeva; Mama proștilor e mereu gravidă;

***O întâmplare de necrezut:** Cum e și firesc, soția oricărui soț defunct roagă groparii să scrie ceva anume pe crucea mormântului acestuia. Spre exemplu: „Odihnește-te în pace!”. Numai că la întocmirea actelor de succesiune, o anumită soție văduvă află că cea mai mare parte a averii acestuia, din prima lui căsătorie, a donat-o bisericii fără știrea ei. Ca urmare, revine în cimitir și le poruncește groparilor să mai adauge încă o frază la vechiul înscris. Astfel că el sună astfel: „Odihnește-te în pace, până vin la tine!”

***Greu pricep semenii noștri că Raiul și Iadul sunt aici, pe Pământ. Și nu mâine, nici poimâine. Ci acum și aici; Posesia unei averi mari te transformă. Îți alimentează, în primul rând, orgoliile, îți modifică părerea despre tine însuși; te face dornic de putere și în cele mai multe cazuri, insensibil la suferința din jur**

***Bisericile, ca și puzderia satelor și cătunelor Mărginimii Sibiului, formează, la un loc, Ierusalimul românesc, ardelenesc și transilvan. Iar schiturile și mănăstirile mărginene sunt Altarul credinței ortodoxe străbune;**

Din sutele de miile de gânduri personale și întâmplări răzlețe



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 bisericesti. Apoi, toate aceste amintiri le-a adăpostit în cuvintele-cuvântătoare ale unui simbolic ciclu de scrieri gazetărești, semnat: Ioan Vulcan-Agnițeanul.

***Un timid apel al celor cu ani bătrâni și suflet tânăr.** Suntem acei oameni care îndrăznim să rugăm tineretul, mult prea grăbit, al acestor vremi și vremuri, să fie și mai tolerant și mai răbdător cu noi, oamenii bătrâni și foarte bătrâni. Chiar și numai dacă vor lăsa impresia că ne iartă pentru mersul tot mai greoi al pașilor noștri, pentru neauzul urechilor asurzite, ca și pentru înțelegerea tot mai redusă a minților noastre. Și să nu creadă, cumva, că ei vor avea un cu totul alt drum în viață. Calea lor și a tuturor este aceeași cu a noastră. **Pentru simplul motiv că ne naștem spre a muri și murim spre a ne naște!**

***Târziu de tot aveam să aflu că Soarele mai face încă ceva benefic,** înafară de a ne lumina și de a ne da căldură, hrană și putere: ne încălzește pașii și ne luminează mintea!

***Ardealul-Transilvan și Țara Românească.** Să ne imaginăm că ne-am afla pe Vârful Negroiu din Munții Făgăraș. Acel falnic munte care, încă din anotimpul toamnelor, au piscurile acoperite de albul zăpezilor și o țin tot așa până dincolo de Rusalii. Că de acolo, de sus de tot, privea ne coboară către istorica și creștineasca Curte Domnească și Regală de pe Argeș, iar pe partea opusă a muntelui, urmărind lina șerpuire a Văii Oltului, ajunge până sub zidurile Mănăstirii Brâncovenilor-martiri de la Sâmbăta de Sus. Și, astfel, pe retina ochilor ne va rămâne un încântător crâmpei din imensul tablou pitoresc al acestei mândre țări.

***Știați, sau nu știați,** că cântatul tot mai rar al cucilor și gugustiucilor ne vestește începutul verii, iar cel întârziat, începutul secerișului și îmblătitului grâului!?

***Ne aflăm în acel anotimp văratec,** atunci când perechile de berze albe continuă să își hrănească puii cu ciocurile lor lungi și ascuțite, mereu astâmpărându-le foamea și setea. Și își împart sarcinile în mod egal între femelă și bărbătuș. De teama ca nu cumva păsările prădătoare și rău voitoare să le strice cuiburile, acestea sunt păzite zi și noapte, până când părinții își învață puii să zboare, pregătindu-i pentru lungul și anevoiosul drum autumnal spre îndepărtatele țări calde ale Asiei și Africii. Și acum e vremea cursurilor de zbor pentru puii de berze. Semn ca toamna e tot mai aproape

***Țin minte că, supărat fiind pe felul ei de a fi, i-am scris, primele mele iubite, din anii tinereței, următoarele cuvinte:** ”Amintirile tale de femeie văduvă, la fel ca mine, nu-și mai amintesc de numele meu, în timp ce ale mele mereu te vor ține minte!”

***Toaca bătrâneii biserici din sat vestea Slujba Religioasă a Vecerniei Înserării,** în vreme ce pe ulița mare se simțea în aer mireasma florilor ieburilor transformate în fânul de curând cosit..

***Era optimist atunci când credea că se înșeală privitor la realitatea tristă că era grav bolnav. *Prefera să fie săracuț și vesel în țara lui,** decât bogat și trist în străinătate.

***Biserica de lemn era bătrână și tot mai îmbătrânită,** de vremuri și de scurgerea timpului.

***Geografia locurilor s-a schimbat!** Și nu numai din ”vina” naturii ci și din cea a vedniciei oamenilor. Ca urmare, nu ne mai recunoștem meleagurile natale din care am plecat cu mulți ani în urmă.

Ioan Vulcan-Agnițeanul

ESTE BINE SĂ ȘTIȚI

Sindromul colonului iritabil

Stresul, alimentația haotică și lipsa de mișcare caracteristice epocii moderne au făcut ca majoritatea dintre noi să suferim de afecțiuni gastrointestinale într-o anumită perioadă a vieții.

Sindromul colonului iritabil înseamnă un cortegiu de simptome care nu te omoară, dar îți pot transforma momente frumoase din viață într-unele penibile, în cel mai bun caz. Între aceste simptome se numără diareea cronică, constipația, durerile constante în zona abdominală, balonarea și flatulența - greu de controlat și greu de diagnosticat.

Nimeni nu cunoaște exact cauzele apariției acestei afecțiuni, dar se pare că stresul este unul dintre vinovați. Circa 20% dintre cazuri apar după un atac gastrointestinal, urmat de dispariția din intestin a florei bacteriene, necesară unei bune digestii.

Suferinzii au un colon mai sensibil decât de obicei și un răspuns mai puternic la stimuli, altfel inofensivi. Tensiunile emoționale, stresul de fiecare zi și anumite alimente iritante pentru intestin duc la spasmul colonului. Acesta, la rândul lui, întârzie trecerea alimentelor, producând durere, balonare și constipație.

De la creier, la stomac

Atunci când ești nervos, primul loc în care simți tensiunea este stomacul. Pereții intestinali sunt susținuți de mușchi netezi, controlați la rândul lor de sistemul nervos vegetativ - emoțiile negative produc spasme abdominale, dureri și scaune anormale.

Problemele rămase nerezolvate ori stresul pe termen lung pot duce la afectarea cronică a intestinului. Prin hipnoză se poate obține relaxarea subconștientului - deci, a mușchilor intestinali, cu atenuarea sau dispariția simptomelor.

În multe cazuri, sindromul colonului iritabil este de natură psihosomatică. Cu alte cuvinte, este dificil de diagnosticat și de tratat medical. Studii recente arată că hipnoterapia poate vindeca 80% dintre cazuri.

Sindromul colonului iritabil nu e o afecțiune pe care o poți diagnostica de unul singur, întrucât poate fi confundată cu boala lui Crohn, colita și chiar cancerul de colon. Înainte de a merge la doctor, e bine să ții un jurnal al simptomelor și al legăturii dintre acestea și modul în care te hrănești: numărul meselor, tipul alimentelor și momentul apariției problemelor gastrointestinale.

Dacă ai asemenea simptome, este bine să urmezi câteva reguli simple. Bea cât mai multe lichide. Chiar dacă ți se pare că lichidele te umflă mai mult, în realitate se întâmplă exact pe dos - dacă nu bei suficient, îți încarci rinichii, iar aceștia nu mai pot sa filtreze corect fluidele din organism. Avem nevoie de apă ca să putem elimina toxinele. Altfel, acestea rămân în corp și duc la probleme digestive și balonare.

Mănâncă mai puțini hidrocarbonați. Mesele bogate în hidrați de carbon (pastele făinoase) te pot balona. Cu cât te simți mai balonat, cu atât simți nevoia să bei mai mult, iar lichidele în amestec cu hidrații de carbon te umflă. Împachetările cu alge și nămol reduc stratul adipos, refac echilibrul apei și favorizează drenajul limfatic. La fel, presomasajul și masajul anticelulitic.

Încearcă să te destinzi. Orice tip de stres sau furtună emoțională poate ajunge direct la stomac. Dincolo de senzația de disconfort, toată agitația sistemului digestiv înseamnă în cele din urmă gaze și balonare nedorite.

Evită dulciurile și băuturile carbonatate. Pe lângă faptul că îți strică dinții, te balonează. Evită substanțele iritante pentru intestin. Cafeaua, alcoolul și zahărul pot exacerba simptomele unui colon iritabil. La fel aditivii și coloranții alimentari.

REȚETA SĂPTĂMÂNII



Tiramisú

Ingrediente: 400 g pișcoturi, 250 g cremă mascarpone, 4 ouă, 4 linguri de zahăr, 3 ceșcuțe de cafea tare, cacao (pentru. ornat).

Mod de preparare: Se amestecă gălbenușurile cu zahărul, se adaugă cremă Mascarpone și se omogenizează. Separat, se bat albușurile și se toarnă peste amestecul de mascarpone. Se amestecă până se încorporează.

Pișcoturile se înmoaie puțin în cafea și se așează într-o tavă, fără a fi lăsate spații între ele. După primul strat de pișcoturi, se toarnă jumătate din cremă. Apoi, se pune celălalt strat de pișcoturi îmbibate în cafea și restul de cremă.

Se pudrează cu cacao și se lasă la frigider câteva ore. Ideal ar fi până a doua zi.

FABULA



Leul și mistrețul

Leul și mistrețul veniră la izvor ca să se adape. Acolo nu se puteau hotărî cine să bea mai întâi. Se luară la cearță și încet-încet ajunseră să se bată. Văzură atunci un stol de păsări răpitoare care așteptau ca unul dintre ei să moară, ca să se înfrupte din leșul lui. Își veniră în fire și făcură pace, zicând:

- Mai bine să fim prieteni decât să ajungem hrana corbilor și vulturilor.

Morala acestei fabule: Luptele fără rost ajută numai dușmanii.

SUDOKU

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

POVESTIRI CU TÂLC

Cei doi vecini

Un țăran cam rău la suflet a găsit într-o zi pe pășunea sa vaca vecinului. Mânios, omul a luat animalul la bătaie, după care l-a legat și l-a dus înapoi, spunându-i vecinului său:

- Dacă mai găsesc o singură dată vaca ta la mine-n grădină, să știi că o bat și mai rău, ai auzit?

A doua zi însă, vecinul cel dintâi găsi și el, în bătătura sa, două oi ale celuiilalt, ce se strecuraseră printr-o spărtură a gardului. S-a apucat omul și a reparat gardul, după care a luat frumos oile și le-a dus stăpânului lor, celui crud, spunându-i:

- Am găsit la mine-n curte două dintre oile dumatle. Le-am adăpat și ți le-am adus acasă. Dacă am să le mai găsesc și altă dată în curtea mea, să știi că am să fac la fel: am să le port de grijă și am să ți le aduc nevătămate.

- Îți mulțumesc – i-a răspuns țăranul – puteai să faci la fel ca mine, dar acum îmi dau seama că eu am greșit. Vei vedea că a doua oară nu se va mai întâmpla! Și, într-adevăr, țăranul s-a ținut de cuvânt.

Când vrei să-i arăți cuiva că a greșit, nu trebuie să o faci cu răutate, ci cu blândețe și răbdare și, atunci, cu siguranță, vei reuși.

„Învățătura din constrângere nu e făcută să rămână, dar cea care pătrunde în suflet prin dragoste și bunăvoință, aceea rămâne acolo pentru totdeauna.“ (Sfântul Ioan Gură de Aur)



CAP...

de DUMITRU TOMA



A PRIMI BANII	I	ACOPERĂ VASUL	C	ORNATĂ	G	MAGAZIE ÎN PORT	D	UNEORI	C	TONY ADAMS
INDĂRĂTNIC		DIVIZIUNE DE CARTE		STROP		NU LIPSESTE NICIUNUL		POPOR		
I										
TAPISATĂ										
VOLUM										
C										MARGINE
ELEGANȚĂ				TRAIAN ILIESCU		NIMIC BĂUT LA ORA CINCI				
REA !				BOLD						
SERVETĂ	M	ÎN ACEST LOC OGORĂT STĂLP		ANA ASLAN		A RENUNȚĂ				
ARDEI ROȘU				VĂZDUH		CAP				
C				LA JOACĂ !		SIMONA ENACHE		ANDREI POPOVICI		
ZGOMOT LA TRAGERI				ÎN GEAM !		TIBERIU STROIA		SERE !		
GRĂMADĂ DE PAIE				DÂNSELE		CAP				
C				T		ÎMPRĂȘTIAT		A		

ACTUALITATEA EVANGHELIEI | Duminica a VI-a după Rusalii - Vindecarea slăbănogului din Capernaum

„De câte feluri sunt gândurile rele?”

În multe locuri ale Sfintei și dumnezeieștii Scripturi aflăm că Dumnezeu Cel Atoateștiutor știe gândurile oamenilor și vede mai înainte toate cele ce vom face și vom gândi noi. Acest lucru îl arată și psalmistul care zice: „Cele nelucrate ale mele le-au cunoscut ochii Tăi“

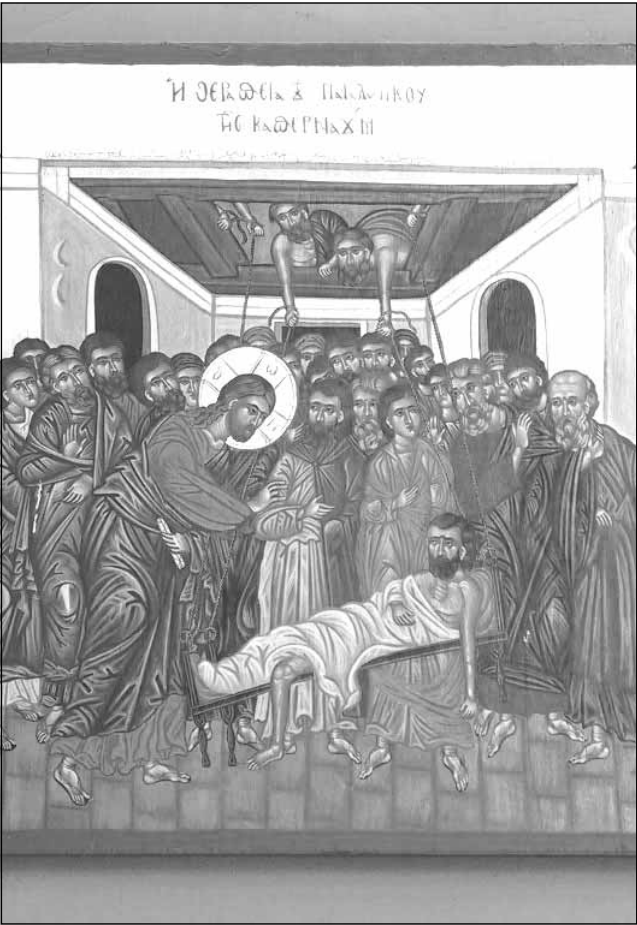
Iubiți credincioși,

Prin proorocul Ieremia, Dumnezeu arată același lucru, zicând: “Eu sunt cel ce cere inimile și ispitesc răunchii ca să dau fiecăruia după căile lui și după roadele isprăvilor lui” (Ieremia 11, 20; 17, 10; 20, 12). Proorocul David la fel zice: “Cela ce cerci inimile și răunchii, Dumnezeule” (Psalm 7, 9).

Așadar, frații mei, nu trebuie să ne mirăm că Dumnezeu știe gândurile noastre, ci mai ales, să ne temem de Dumnezeu, fiindcă El nu numai că știe gândurile noastre, ci și pedepsește păcatele ce nu le vom mărturisii la duhovnic și nu ne vom pocăi de ele, păzindu-ne mintea de gândurile rele.

Legea Darului

În Legea Veche se oprea păcatul numai din lucrare, nu și din gând. Așa, de exemplu, zice: “Să nu furi, să nu desfrânezi, să nu ucizi...” (Ieșire 20, 13-15). Legea veche, având numai umbra lucrurilor viitoare (Evrei 10, 1; Romani 3, 20), avea nevoie de împlinirea și desăvârșirea ei, deoarece, după mărturia Sfintei Scripturi, “Legea Veche nu a desăvârșit nimic” (Evrei 7, 19). De aceea a și venit în lume Domnul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos, nu ca să strice Legea Veche, ci ca să o plinească și să o desăvârșească, adică să scoată păcatul din gând, din rădăcină (Matei 5, 17; Romani 3, 31; 10, 4; Galateni 3, 24). Legea Darului nu oprește păcatul numai din lucrare, ci și din gândire. Legea Veche se aseamănă cu o coasă care taie iarba pe deasupra pământului, iar rădăcinile rămân, iarba iarăși crescând la loc. Legea Darului, Sfânta Evanghelie, scoate păcatul



Cuvântul Evangheliei (Ev. Matei 9, 1-8)
„În vremea aceea, intrând în corabie, Iisus a trecut marea înapoi și s-a întors în orașul Său. Și iată că l-au adus pe un slăbănog, care zăcea în pat. Și Iisus, văzând credința lor, a zis slăbănogului: îndrăznește, fiule; ți se iartă păcatele tale. Atunci unii dintre cărturari au zis în sinea lor: Acesta săvârșește blasfemie. Dar Iisus, știind gândurile lor, le-a zis: pentru ce cugetați cele rele în inimile voastre? Căci ce este mai lesne a zice: ți se iartă păcatele tale, sau a zice: scoală-te și umblă? Ca să știți însă că putere are Fiul Omului pe pământ a ierta păcatele, atunci a zis slăbănogului: scoală-te, ia-ți patul tău și te du la casa ta. Și, sculându-se el, și-a luat patul și s-a dus la casa sa. Iar mulțimile, văzând acestea, se minunau și slăveau pe Dumnezeu, Care a dat o putere ca aceasta oamenilor.“

din rădăcină, adică din gândire, căci după învățătura Sfinților Părinți, gândurile sunt rădăcini ale faptelor (Sfântul Nicodim Aghioritul. Paza celor cinci simțiri, 1826, p. 230).

Oricine urăște...

Mântuitorul, arătând desăvârșirea Legii Noi față de Legea Veche, zice: “Ați auzit, că s-a zis celor de demult: Să nu desfrânezi” (Ieșire 20, 14); “Eu însă vă spun că oricine se uită la femeie, spre a o pofti a și săvârșit adulter cu ea în inima sa” (Matei 5, 27-28). În alt loc, Mântuitorul arătând greutatea păcatului cu gândul, zice: “Oricine se mânia pe fratele său vrednic va fi de osândă” (Matei 5, 22); și iarăși: “Oricine urăște pe fratele său, uci-

gaș de oameni este” (I Ioan 3, 15). Iată dar că și un singur gând de ură asupra fratelui nostru ne face ucigași de oameni. De aceea Iisus Hristos, fiind Dumnezeu adevărat și știutor al inimilor omenesti și al gândurilor minții, adeseori mostra pe farisei și pe cărturari, văzând în mintea și inimile lor gânduri de ură, de zavistie, de viclenie, de fățarnicie, de slavă deșartă, de mândrie, de desfrânare și altele de acest fel.

Păcate pedepsite

Prin aceasta ne arată că El vede, judecă și osăndește păcatele noastre, făcute cu gândul înaintea Lui, dacă nu le vom mărturisi și nu ne vom pocăi de ele. Sfinții și dumnezeieștii Părinți, având în vedere că Dumnezeu pedepsește păcatele cu gândul, pururea își păzeau mintea și inima de gândurile pătimăse și rele, aducându-și aminte că “cuvântul lui Dumnezeu este viu și lucrător și mai ascuțit decât orice sabie cu două tăișuri și pătrunde până la despărțitura sufletului și duhului, între încheieturi și măduvă, și destoinic este să judece simțirile și cugetările inimii” (Evrei 4, 12). (...)

Gândurile rele

De unde se nasc gândurile rele în mintea noastră? La această întrebare, în-

suși Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne răspunde, zicând: “Cele ce ies din gură pornesc din inimă și aceea spurcă pe om” (Matei 15, 18). Altă dată iarăși zice: “Dinăuntru, din inima omului ies cugetele cele rele, desfrânările, hoțiile, uciderele, adulterul, lăcomia, vicleniile, înșelăciunea, nerușinarea, pizma, hula, trufia, ușurătatea. Toate aceste rele ies dinăuntru și spurcă pe om” (Marcu 7, 21-23). Dar de câte feluri sunt gândurile rele? La această întrebare spune Sfântul Casian Romanul că opt sunt gândurile răutății. Și care sunt aceste opt feluri de gânduri rele? Cel dintâi gând al răutății este al lăcomiei pântecelui; al doilea, al desfrânării și al poftei de desfrânare; al treilea, al iubirii de argint; al patrulea, al mâniei; al cincilea, al întristării; al șaselea, al trândăviei; al șaptelea, al slavei deșarte; al optulea, al mândriei (Filocalia, vol. I, Sibiu, 1947, p. 97-123).

Paza minții

Prin ce faptă bună putem scăpa de gândurile rele? Atât monahii, cât și creștinii pot scăpa de gândurile rele prin două fapte bune, și anume: Prin paza minții de gânduri numită și trezvia atenției prin sfânta rugăciune și mai ales rugăciunea inimii. Iar pentru a scăpa de orice gând rău și de orice patimă, trebuie să unim trezvia atenției, adică gândurile curate ale minții noastre cu sfânta rugăciune. Aceste două fapte bune lucrează strâns unite una cu alta și se susțin reciproc, după cum zice Sfântul Isihie Sinaitul: "Atenția minții și rugăciunea lui Iisus se susțin una pe alta, pentru că atenția supremă se naște din rugăciunea neîncetată iar rugăciunea se naște din paza minții și atenția supremă" (Filocalia, vol. IV. p. 42).

Păcatul uitării

Să nu uităm însă că atât atenția gândurilor, cât și sfânta rugăciune sunt alungate din mintea noastră de păcatul uitării. Uitarea este primul păcat din partea noastră trezvia și rugăciunea. Acest lucru îl adevărește același sfânt părinte, Isihie Sinaitul, care zice: "Blestemata uitare se opune atenției, ca apa, focului și în toată vremea o războiește cu putere. Precum zăpada nu naște flăcări, sau apa foc, spinul smochine, așa nu va fi liberă mintea omului de gânduri rele, de cuvinte rele și de fapte diavolești, dacă nu și-a curățit mintea și inima cu trezvia atenției și cu rugăciunea". (...)

Pe calea mântuirii

Deci vă rog să nu uitați, când vă vin gânduri și pofte rele în minte sau în inimă, să le izgoniți de la voi cu această sfântă rugăciune. De veți avea paza minții și rugăciunea, să știți că vă aflați pe calea mântuirii. Acest lucru îl adevărește și Sfântul Pimen cel Mare care zice: "Omul ca să se mântuiască, nu are nevoie decât de minte trează și de rugăciune" (Pateric, Rm. Vâlcea, 1930. cap. 135. p. 186).

Iubiți credincioși,

Am vorbit astăzi despre păcatele pe care le facem cu gândul în toată ziua, în tot ceasul și în orice clipă, ca să ne dăm seama că și pentru aceste păcate vom da răspuns la judecată. Apoi să știți că mulți dintre creștinii se păzesc de păcate mari, de moarte, dar se osădesc pentru mulțimea păcatelor cu gândul, care îi robesc până la moarte, și ei nu le iau în seamă. Oare cei care de tineri cugetă la tot felul de păcate trupești și-șiucid mintea, fecioria și simțurile, hrănindu-se cu ele, mai pot fi cosiderați curați și neprihăniți în fața lui Hristos, chiar dacă n-au făcut astfel de păcate? Nu, nicidecum. Ei nu mai sunt curați înaintea Domnului de nu se vor pocăi de ele. Și câți dintre asemenea creștinii, mai ales tineri, necăsătoriți și văduve, nu sunt stăpâniți de aceste păcate? Oare nu datorită păcatelor cu mintea și imaginația ajung oamenii la păcatele cu fapta și la patimă?

Gândul averii, mândria

Mulți alții sunt robiți în minte de gândul averii. Își fac planuri de tot felul, cugetă la averi, case, bani și nu au odihnă până nu încearcă să-și realizeze visul. Dar visele se spulberă, averile se risipesc, iubitorii de argint îmbătrânesc și mor săraci de toate și robiți de patima aceasta nevindecată întreținută în minte și inimă prin gânduri și imaginații. Credeți că-i va fi ușor la judecată unui asemenea om? Alții sunt robiți de părea de sine și de gândul că ei sunt mai buni, mai credincioși, mai curați, mai plăcuți lui Dumnezeu decât ceilalți. Oare credeți că ne putem mântui dacă suntem robiți de gândul mândriei și al slavei deșarte? Nu, nicidecum, dacă nu vom mărturisi aceste cugete la duhovnic și dacă nu ne vom părași de ele cât mai curând posibil.

Trai în zadar

Alții judecă pe aproapele în inimile lor și îl osădesc pentru faptele lui. Al-

ții cugetă numai băuturi și ospete, haine scumpe și cinste pământească, iar dacă nu le dobândesc se tulbură, cârtesc, slăbesc în credință și mor nemulțumiți în suflet. Oare aceștia nu trăiesc în zadar? Vor avea ei răspuns bun la înfricoșata judecată? Dar care dintre noi nu ne lăsăm pradă gândurilor rele, fără să ne dăm seama că păcatele cu gândul duc la cele cu fapta și că pentru toate gândurile și cuvintele deșarte vom da răspuns înaintea lui Dumnezeu.

Iubiți credincioși,

(...) să stăm bine și să luăm aminte la păcatele noastre făcute cu gândul și să nu ni se pară că ele ar fi un rău mic. După învățătura Sfinților Părinți, răul cel mic nu este mic dacă aduce pagubă mare. Oare diavolul nu a căzut din cer prin păcatul mândriei cu gândul, împreună cu toată mulțimea îngerilor de un gând cu el?

Iată ce zice dumnezeiasca Scriptură în această privință: “Tu ai zis în cugetul tău: În cer mă voi ridica și deasupra stelelor Dumnezeui celui puternic voi așeza scaunul meu. Ședea-voi pe muntele cel înalt, peste munții cei înalți, care sunt spre miazănoapte. Sui-mă-voi deasupra norilor și asemenea Celui Preaînalt voi fi” (Isaia 14, 13-14).

Iată și pedeapsa lui Dumnezeu asupra lui Lucifer, pentru cugetul său plin de mândrie: “Și acum, tu te pogori în iad, în cele mai de jos ale adâncului!” (Isaia 14, 15).

Urmări mari

Vedeți cât de mari sunt urmările păcatelor cu gândul? Câți dintre creștinii, robiți de cugetele rele și pătimăse, nu cad în cele mai grele păcate din care nu mai pot fi izbăviți? Câți nu poartă în inima și mintea lor gândul de a se răzbuna pe semenii lor, gândul de a-și părași familia, de a fura ceva, de a săvârși desfrânare cu cineva, de a intra în vreo sectă sau chiar de a-și pune capăt vieții? Și dacă cel stăpânit de asemenea cugete rele nu-și mărturisește gândurile, dacă nu se roagă stăruitor și nu urmează sfatul duhovnicului său, ajunge să săvârșească cu fapta cele ce le cugeta în mintea sa, spre veșnica lui pierzare.

Să-L rugăm pe Preamistivul Dumnezeu să ne izbăvească de toate gândurile pierzătoare de suflet și să ne lumineze mintea, inima și voința, să cugetăm numai la cele bune și să facem cele bune, pentru a ne izbăvi de păcate și de a trăi în veci cu Hristos! Amin.

*Pr. Ilie Cleopa
(Titlul și intertitlurile aparțin redacției)*

Calendar Creștin Ortodox

(săptămâna 1 – 7 august)

- 1 J Scoaterea Sfintei Cruci; Sf. 7 frați Mucenici Macabei
- 2 V Aducerea moaștelor Sf. întâi Mc. și Arhidiacon Ștefan; Dreptul Gamaliel; Binecredinciosul împărat Iustinian cel Mare
- 3 S Sf. Cuv. Isaachie, Dalmat și Faust; Sf. Mironosită Salomeea; Sf. Cuv. Teodora din Tesalonic
- 4 D Sf. 7 tineri din Efes; Sf. Mc. Tatuil. Duminica a 6-a după Rusalii; Ap. Romani 12, 6-14; Ev. Matei 9, 1-8 (Vindecarea paralizicului din Capernaum); glas 5, voscr. 6
- 5 L Înainte-prăznuirea Schimbării la Față a Domnului; †) Sf. Cuv. Ioan Iacob de la Neamț; Sf. Mc. Evsighie; Sf. Nona, mama Sf. Ier. Grigorie Teologul; Sf. Ier. Fabian, episcopul Romei
- 6 M (†) Schimbarea la Față a Domnului (Dezlegare la pește)
- 7 M †) Sf. Cuv. Teodora de la Sihla; †) Sf. Cuv. Pafnutie – Părvu Zugravul; Sf. Cuv. Mc. Dometie Persul; Sf. Ier. Narcis, arhiepiscopul Ierusalimului; Sf. Cuv. Nicanor

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.



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**

ANUNȚ VANZARE



SC TURSIB SA, cu sediul in mun. Sibiu, str. Munchen, nr. 1, scoate la vanzare prin licitație publică doua autovehicule utilizate/second hand (un autobuz MAN R12 si o autobasculanta Roman).

Autovehiculele se vand individual, fiecare autovehicul reprezentand un lot.

Licitatia publica cu strigare se va desfasura in data de 23.08.2024, ora 10:00 la sediul vanzatorului din Sibiu, str. Munchen, nr.1.

Pretul de pornire la licitatie este:

- 19.100 lei, fara TVA pentru autobuzul MAN R12;
- 9.700 lei, fara TVA pentru autobasculanta Roman.

Caietul de sarcini, inclusiv toate documentele necesare licitatiei se pun la dispozitia solicitantilor gratuit.

Inscrierea la licitatie se va face in zilele de luni-vineri, in intervalul orar 08:00 - 14:00 incepand cu data de 19.08.2024 ora 08:00 si pana la data de 22.08.2024 ora 14:00, la sediul TURSIB SA – Secretariat.

Relatii privind bunurile scoase la vanzare se pot obtine de la sediul TURSIB SA – Departamentul Juridic-achizitii publice sau la adresa de e-mail: juridic@tursib.ro.

ANUNȚ



Modificări de circulație ale mijloacelor de transport Tursib cu ocazia desfășurării evenimentului Triathlon Challenge 2024

Vă informăm că duminică, 04.08.2024, între orele 7:30 – 11:30, se va închide circulația pe str. Calea Dumbrăvii, de la intersecția cu str. Ludoș până la ieșirea din Municipiul Sibiu și DJ 106A Sibiu – Rășinari, pentru desfășurarea evenimentului Triathlon Challenge. Ca urmare, autobuzele de pe traseele 13 și 22 vor circula după cum urmează:

Traseul 13 – autobuzele de pe traseul 13 nu vor mai putea ajunge în acest interval orar în stațiile “Dumbrava 2”, “Muzeul Astra” și “Dumbrava 1”.

Astfel, autobuzele de pe traseul 13 de la orele 7:30, 8:00, 8:17, 8:47, 9:18, 9:50, 10:18 10:50 și 11:17 care aveau staționare în stația “Muzeul Astra”, vor avea capătul de linie în stația “Cimitirul Eroilor 1”.

Traseul 22 – autocarele de pe traseul 22 vor circula astfel:

Plecări din stația „Gară”:

- 7:00;
- 12:00 (în loc de ora 11:00);

16:00;

Plecări din stația „Păltiniș”:

- 11:00 (în loc de ora 9:00);
- 13:30;
- 17:30;

Vă mulțumim pentru înțelegere!

CITEȘTE



pe www.mesageruldesibiu.ro

ANUNȚ

ORASUL CISNADIE cu sediul in judetul Sibiu ,str. P-ta Revolutiei, Nr.1, anunta elaborarea primei versiuni a Planului Urbanistic Zonal -MODIFICARE PUZ APROBAT CU HCL 151/2020 SI CONSTRUIRE SCOALA, SALA DE SPORT, TEREN DE SPORT SI GRADINITA PE CF 115879, propus a fi amplasat in Oras Cisnadie, str.Sibiului, fn, jud.Sibiu.

Prima versiune a planului poate fi consultata pe pagina de internet <http://apmsb.anpm.ro/> si la sediul Agentiei pentru Protectia Mediului Sibiu. Comentariile si sugestiile publicului se primesc la sediul Agentiei pentru Protectia Mediului Sibiu din Municipiul Sibiu, str. Hipodromului, nr. 2A in termen de 15 zile calendaristice, de la data aparitiei anunțului.

Observațiile publicului se primesc zilnic la sediul Agenției Protecției Mediului Sibiu și la adresa de e-mail: office@apmsb.anpm.ro



Mariana Jianu, psihologul care vindecă sufletele prin muzică

Povestea fascinantă a părintelui Michael Reger din localitate Cârța

Biserica Evanghelică Fortăreață din Cisnădie și-a recăpătat strălucirea!



Scanează codul QR cu smartphone-ul sau tableta pentru a citi cele mai noi știri din Sibiu!

AUGUST 2024

LIBER IN AER LIBER

Consiliul Județean Sibiu

SIBIU

Sâ 3.08 Drumeție în familie Circuit: Păltiniș - Vf. Oncești - Poiana Lupilor - Păltiniș Ghid: Dumitru Troancă	Sâ 3.08 Drumeție cu tema Educație Montană copii și adulți la Lacul Avrig în Munții Făgăraș Ghid: Catri Naicu	Sâ-Du 3-4.08 Drumeție cu innoptare și observare astronomică Cabana Negoiu Ghidaj: Claudia Popelca și Magda Ienciu
Du 4.08 Drumeție în Munții Cindrel Ghid: Teodora Bobeș	Du 4.08 Drumeție în Munții Făgăraș Circuit: Fundu Caprei - Fereastră Zmeilor - Podragu - Podragel - Portita Arpasului - Fundu Caprei Ghid: Radu Zaharie	Sâ 10.08 Tur nocturn cu și despre lilieci Ghizi: Ioana Pătrășcoiu
Sâ 10.08 Drumeție nocturnă cu Perseide Ghizi: Ioana Pătrășcoiu	Sâ-Du 10-11.08 Drumeție spre Vf. Frumoasa și apus sublim pe Platoul Diavolului Ghid: Nicoleta Ocneriu	Du 11.08 Drumeție în Munții Făgăraș Vârful Moldoveanu Ghid: Radu Zaharie
Mi-Du 14-18.08 Creasta Făgărașului cu cortul: de la Suru la Sâmbăta de Sus Ghid: Dumitru Troancă	Jo 15.08 Tură dedicată "Micilor Montanariști" Circuitul Căldării Balea și Vf. Vânătoarea lui Buteanu Ghid: Radu Zaharie	Sâ 17.08 Educație Montană și noțiuni supraviețuire Copii și Adulți pe Valea Doamnei Ghid: Catri Naicu
Sâ 24.08 Educație Montană și Drumeție pe Vârful Moldoveanu în Munții Făgăraș Ghid: Catri Naicu	Sâ-Du 24-31.08 O săptămână de la Vest la Est: Creasta Făgărașului Ghid: Radu Zaharie	Du 25.08 Drumeție în familie Circuit: Sibiel - Fănațele Sibielului - Cetatea Salgo - Sibiel Ghid: Dumitru Troancă
Du 25.08 Drumeție pe Via Transilvanica: Micăsasa - Glogovăț Ghizi: Ioana Pătrășcoiu	Sâ 31.08 Educație Montană și tehnici de munte pentru copii și adulți Muchia Buteanu Ghid: Catri Naicu	Sâ 31.08 Drumeție și bălăceală pentru cei mici spre lacurile Ocna Sibiului Ghid: Nicoleta Ocneriu

www.aniidrumetiei.ro [aniiidrumetiei](https://www.facebook.com/aniiidrumetiei) [aniiidrumetiei](https://www.instagram.com/aniiidrumetiei) Sesizări despre starea marcajelor: +40 748 693 450



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 | cam@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

Scaunul lui Măldărășanu se clatină

■ Două remize și o înfrângere au rupt lanțul de iubire la FC Hermannstadt

Echipa sibiană pintește primele puncte în deplasare din acest sezon tocmai la Galați, la Oțelul lui Dorinel Munteanu. Meciul e programat vineri, 2 august, de la ora 19, și deschide etapa a 4-a a Superligii. Șansele la un rezultat favorabil sunt minime, mai ales că săptămâna aceasta au apărut fisuri importante în relația dintre conducerea clubului și Marius Măldărășanu, cel desemnat în numeroase rânduri antrenorul etapei în Superligă, cu o promovare și 2 sezoane excelente la Sibiu.

Dan GREAVU

La FC Hermannstadt nu mai e liniște. În vară au plecat președintele Dani Coman, plus alți 7-8 jucători de bază, în frunte cu Butean, Opruț, Mino Sota și Daniel Paraschiv. Cei nou veniți încă nu s-au integrat, echipa pierzând atu-ul principal: omogenitatea. FCH a acumulat doar 2 puncte în primele 3 etape, ultimul joc, 1-1 cu Unirea Slobozia fiind, probabil, cel mai slab făcut de sibieni pe Municipal. Măldărășanu a răbufnit încă din startul sezonului, acuzând că nu i-au fost aduși jucătorii doriți, iar la începutul săptămânii, un zvon privind



negocieri pentru postul de antrenor, a deteriorat și mai mult mariajul.

Antrenor dezamăgit

„Nu iese fum fără foc“, a apreciat Marius Măldărășanu, la conferința de dinaintea plecării, cu referire la zvonurile privind negocieri între conducerea clubului FC Hermannstadt și Adrian Mutu pentru postul de antrenor.

Dezamăgit de atitudinea staff-ului de conducere, care a lăsat să se rostogolească în mediul online zvonul fără a avea vreo reacție oficială, a spus că atmosfera la echipă e încă bună, dar ar putea fi și jucători afec-

tați. „Atmosfera e bună în ceea ce privește grupul... am spus-o și la conferința trecută. Cât sunt aici, nu are ce să se întâmple din punct de vedere al atmosferei... Multe nu sunt de spus, nu vreau să comentez. Sunt aici că trebuie să fiu aici, dacă voi fi în altă parte, înseamnă că trebuie să fiu în altă parte. Concluzia este: «Niciun fulg de nea nu cade decât unde trebuie să cadă». În rest, n-aș vrea să comentez pentru că dacă nu există un minim respect față de mine, măcar un minim respect față de echipă... pentru că jucătorii au nevoie de liniște. Poate unii sunt

CLASAMENT

1. Universitatea Craiova	3	2	1	0	6-2	7
2. Oțelul Galați	3	2	1	0	5-2	7
3. Sepsi OSK Sf. Gheorghe	3	2	1	0	4-2	7
4. Universitatea Cluj	3	1	2	0	4-2	5
5. Unirea Slobozia	3	1	2	0	4-3	5
6. Dinamo București	3	1	1	1	7-5	4
7. Gloria Buzău	3	1	1	1	3-3	4
8. CFR Cluj	3	1	1	1	5-6	4
9. Petrolul Ploiești	3	1	1	1	2-4	4
10. FC Botoșani	3	1	0	2	3-4	3
11. Poli Iași	3	1	0	2	2-3	3
12. Rapid București	3	0	2	1	3-4	2
13. FCSB	3	0	2	1	3-5	2
14. UTA Arad	3	0	2	1	3-5	2
15. FC Hermannstadt	3	0	2	1	2-4	2
16. Farul Constanța	3	0	1	2	0-2	1

afecțați, poate nu, important este să mergem cu încredere la Galați. Restul nu contează“

Au fost discuții

Măldărășanu a dezvăluit că a avut discuții cu unul dintre finanțatorii privind o eventuală plecare din vară, când se știa despre planurile de reconstrucție a echipei. „Am avut două discuții minore, cu Claudiu Rotar, la un moment dat, în vară, ca să mă dau la o parte fără niciun fel de problemă... în vacanța de vară. Pe urmă tot aici (nr – la Apollo Central), datorită tuturor schimbărilor, i-am spus la fel. Poate e bine să plec, e

bine și pentru mine, e bine și pentru alt antrenor, se pleacă de la zero. Acuma, că a apărut acea știre (nr – negocieri cu Adi Mutu), este normal, sunt antrenor, cum s-a vorbit și de mine la alte echipe când aveam antrenor... Ce să fac! Cum am spus, nu vreau să comentez. Mi-aș dori ca jucătorii să nu fie afectați“, a mai declarat Măldărășanu.

2 jucători accidentați

Cam acestea sunt condițiile în care FC Hermannstadt trebuie să producă surpriza la Galați, de unde să se întoarcă măcar cu un punct. Ar putea fi ultimul meci cu Măldărășanu pe

banca sibienilor, un nou eșec, dar mai ales un joc slab fiind probabil suficient pentru conducere în a produce schimbarea.

Echipa a plecat încă de miercuri spre Galați, înopțând la Buzău, unde a efectuat și un antrenament. Măldărășanu nu va putea conta pe Selimovic, care poate reveni abia în septembrie, dar nici pe Markovic, ultimul accidentându-se etapa trecută cu Unirea Slobozia.

Cu 2 victorii și o remiză, Oțelul e pe cai mari, mai ales după succesul cu FCSB din deplasare, 2-0, care a propulsat echipa gălățeană pe locul secund în clasament.

Victorie sibiană la Cupa României – Sărituri peste Obstacole!

Sportivii de la CSM Sibiu au reușit o prestație de excepție la Cupa României I – Sărituri peste Obstacole, competiție desfășurată, în perioada 25-28 iulie, la Centrul de Echi-tație „163 Plopi” din Prejmer (Brașov), sub egida Federației Ecvestre Române. Ionel Bucur, Daniel Ionuț Bucur și Alexandru Tabuică (echipa de seniori a CSM Sibiu) au ridicat trofee de învingători deasupra capului, în urma parcur-sului extraordinar alături de minunații lor cai.

CSM Sibiu a câștigat proba de Echipe Seniori în do-

uă manșe 1,35m. Cuplurile sibiene care au format echipa de pe cea mai înaltă treaptă a podiumului sunt:

- Ionel Bucur & Casinia GZ
- Daniel Ionuț Bucur & Quasar
- Alexandru Tabuică & Di Caprio

Pe poziția secundă s-a clasat echipa AER&HORSES ACS formată din cuplurile: Ursache Ionuț & Vegas cu 0 penalizări în ambele manșe – Lorand Barabasi & Spacehopper. Pe treapta a treia a podiumului a urcat

echipa 163 Plopi ACSE formată din cuplurile: Damian Cojocariu & Sabrina – Teodor Panca & Jablonska.

Festivitatea de premiere a fost oficiată în prezența Secretarului General FER, Claudiu Seliștean.

Echipă cu palmares bogat

„Cupa României la echi-tație revine la Sibiu. C.S.M Sibiu, care are o echipă cu un vast palmares de titluri, revine în forță. După un frumos spectacol și intensitate la cel mare nivel care s-a

desfășurat după două manșe, sportivii:

- Bucur Ionel & Cassinia
- Bucur Daniel & Quasar și tânărul, nou component al echipei:
- Tabuică Alexandru & Di'Caprio

au demonstrat că sunt o echipă capabilă de performanțe remarcabile, câștigând în acest an 2024 Cupa României”, a transmis Team Bucur.

La amatori

La amatori, Adelina Părălescu (Bucur) a reușit o



clasare pe podium, ocupând locul 3, iar Iulia Barbu s-a clasat pe 5. „Cupa României la sărituri peste obstacole – Amatori 2024... o primă ediție, un nou format și

o nouă provocare și pentru sportivele noastre: Bucur Adelina & Schladitz Maid – Locul 3 și Barbu Iulia & Grezvor – Locul 5, a anunțat Team Bucur. (D.G.)

Piețe Sibiu

Consumați produse românești!
Consumați produse locale!

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

Adresa: Calea Surii Mari nr. 16A (Piata Obor)
Email: office@pietesibiu.ro Telefon: 0269 / 210539

Jud. Sibiu, Com. Arpașu de Jos, nr. 117 Tel: 0744795965 e-mail: tara_oltului@yahoo.com

COMUNICAT DE PRESA

Asociația Grupul de Acțiune Locală ȚARA OLTULUI, cu sediul în Comuna Arpașu de Jos, Nr.117, Județul SIBIU, partener în cadrul proiectului de cooperare „**Acțiuni comune pentru promovarea TRADIȚIILOR ȘI OBICEIURILOR STRĂBUNE**”, va organiza în data de 7 August începând cu ora 9.00 activitatea:

A1 Schimburi de experiență în teritoriile Gal cu formare profesională.

Activitatea de instruire va avea loc la locația **Hanul Patriciei loc. Cârțișoara jud. Sibiu** unde vor participa reprezentanți din cele 5 Grupuri de Acțiune locală implicate în proiect.

Sunt invitați reprezentanți ai Galurilor din cele cinci teritorii **GAL Microregiunea Valea Sâmbetei**, **GAL Marginimea Sibiului**, **GAL Tara Oltului** și **Gal Cișmeau Caprioarelor** și **Gal Drumul Vechi Moldovenesc**.

Președinte GAL ȚARA OLTULUI
Camelia LIMBĂȘAN