



Mesagerul

DE SIBIU

Ziarul din inima orașului

27 septembrie –
3 octombrie 2024

anul XIV • nr. 670 •
12 pagini • 2,50 lei

Telefonul cititorului:
0371.177.371

www.mesageruldesibiu.ro

Se apropie sezonul ajutoarelor
pentru încălzire



Pagina 3

Dr. Lavinia Danciu, medic
pneumolog: „Cum să ne păstrăm
sănătatea în sezonul rece”



Pagina 5

Slowdown: noul concept
al turismului prietenos cu natura



Pagina 6

„Trândoasele” de pe Secașe: plăcintele
din care au mâncat miniștri



Pagina 12

Vineri seara, ferestre deschise către cunoaștere în „Noaptea cercetătorilor”



Noaptea Cercetătorilor este momentul în care laboratoarele și centrele de cercetare își deschid porțile la propriu, pentru a-i primi într-un mediu prietenos și într-o manieră non-formală pe toți pasionații de știință și cercetare. Și la ediția din acest an, a XI-a, prin eforturile a peste 200 de cadre didactice și a unui număr impresionant de voluntari, se vor organiza experimente, ateliere de pictură și muzică, prezentări ale orașelor viitorului și soluții pentru punerea în valoare a energiei regenerabile.

Pagina 7

„Toamna Studențească” se va desfășura la Sala Transilvania, în 30 septembrie

Pe 30 septembrie la ora 14,00, studenții anului I ai Universității „Lucian Blaga” din Sibiu și cei ai Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu” se vor aduna în Sala Transilvania pentru a participa la momentul festiv care le este dedicat – deschiderea anului universitar.

„<<Toamna studențească>> este evenimentul care deschide Săptămâna de Orientare, un program dedicat celor mai tineri studenți ai ULBS, care se vor familiariza astfel cu mediul academic din universitatea noastră. Am pregătit pentru ei vizite în facultăți, întâlniri cu principalii parteneri ai ULBS, cu structurile suport (Biroul Erasmus, SmartHub, Biblioteca Universitară, D-School etc.), vizite la muzee, competiții sportive, totul pentru o mai bună integrare a noilor studenți în viața universitară, dar și pentru a fi la curent cu oportunitățile de petrecere a timpului liber în Sibiu.

Îi așteptăm așadar pe studenții anului I cu mult entuziasm, în Piața Mare! Dar fiindcă nu putem promite soare, vom anun-



ța din timp schimbarea locului de desfășurare, în cazul în care vremea va fi nefavorabilă”, au transmis reprezentanții Universității „Lucian Blaga”.

„The Distinguished Gentlemen’s Drive” – parada domnilor eleganți cu mașini clasice, duminică, la Sibiu

Sibiul va găzdui duminică, 29 septembrie, cea de-a doua ediție a unui eveniment inedit, desfășurat în scop caritabil: „The Distinguished Gentlemen’s Drive”. Domni eleganți vor defila în mașinile lor clasice pe străzile orașului, pentru conștientizarea asupra pericolelor cancerului de prostată și testicular în rândul bărbaților.

Distinguished Gentleman’s Drive care va avea loc simultan la nivel mondial în 29 septembrie. În România se vor desfășura doar două raiduri: la Sibiu și la București.

„Evenimentul constă într-o paradă de automobile clasice, unde posesorii în ținută de gală defilează cu scopul de a transmite un mesaj cu privire la prevenția și tratarea unor maladii care afectează bărbații, în speță cancerul de prostată și testicular, precum și depresia și prevenția suicidului în rândul bărbaților. Statistic vorbind, 510.000 de bărbați se sinucid anual, asta înseamnă unul în fi-



ecare minut”, explică Ovidiu Popârțan, host al evenimentului.

De asemenea în cadrul evenimentului se strâng anual fonduri destinate cercetării în domeniul tratării și prevenției bolilor sus menționate.

Sibiul este primul oraș din România care s-a alăturat mișcării DGD în anul 2023.



PSD Sibiu: „PSD, puternic în Europa!” (CP)

Marcel Ciolacu a reușit să negocieze, la Bruxelles, și să obțină, în premieră pentru România, funcția de vicepreședinte al Comisiei Europene, ocupată de social-democrata Roxana Minzatu, care este și comisar al unuia dintre cele mai relevante portofolii în arhitectura noii Comisii – Competențe și Educație, Locuri de muncă și drepturi sociale, demografie.

De asemenea, în urma acestor negocieri, România are și un vicepreședinte social-democrat al Parlamentului European (PE): Victor Negrescu. Totodată, președinte al uneia dintre cele mai importante comisii din PE – Comisia REGIO, de dezvoltare

regională – este social-democratul român Dragoș Benea.

Performanțele președintelui PSD Marcel Ciolacu la nivel național și extern îl recomandă pentru funcția de președinte al României.

Ne bucurăm că foarte mulți sibieni au semnat deja pentru candidatura lui Marcel Ciolacu, în corturile amenajate în cartierele municipiului:

1. Bulevardul Mihai Viteazul
2. Strada Semaforului – lângă piață;
3. Calea Dumbrăvii – zona CEC;
4. Terezian – str. Lungă;
5. Ștrand – zona parc;
6. Valea Aurie;
7. Turnișor – zona Taxi.

PSD Sibiu

Nu facem legi pentru o singură persoană, chiar dacă este Președintele României! (CP)

Partidul Social Democrat a hotărât să nu voteze inițiativa legislativă a Partidului Național Liberal care îi dădea posibilitatea președintelui în funcție să candideze pe listele unui partid politic, la alegerile parlamentare.

Sunt multe categorii de angajați ai statului român care, dacă ar dori să candideze pe listele unui partid, ar trebui să-și dea demisia din funcția pe care o dețin. Ne miră, totuși, insistențele Partidului Național Liberal de a crea o lege pentru a acorda privilegiul unui sim-

gur om și ne revoltă faptul că liderii săi amenință cu ruperea coaliției de guvernare, care ar însemna aruncarea țării în haos acum, în prag de iarnă, într-o situație în care este nevoie de asigurarea stabilității economice și conservarea securității naționale, amenințate de războiul de la graniță.

În opinia liberalilor, persoana fizică Klaus Iohannis este mult, mult mai importantă decât România, ceea ce este un lucru extrem de grav.

Bogdan Trif, Președintele Organizației Județene PSD Sibiu



Raluca Turcan, PNL: „Extindem rețeaua de gaze naturale din Sibiu!” (CP)

„Stațiunea Păltiniș și comuna Gura Râului vor fi racordate la rețeaua de gaze naturale. Proiectul a intrat în linie dreaptă, având documentațiile finalizate și licitația în pregătire. Investiția în valoare de peste 19 milioane lei va fi pusă în funcțiune în a doua parte a anului 2025.

Noua conductă de gaze va asigura alimentarea cu gaze naturale a unui număr de peste 3.800 de gospodării și peste 300 agenți economici locali.

Beneficiile planului PNL de extindere a rețelelor de gaze din Sibiu vor fi uriașe pentru turismul din Păltiniș și pentru locuitorii din Gura Râului, Cristian și Poplaca:

Turismul în zona Păltiniș primește un ajutor esențial pentru a se dezvolta puternic:

Locuitorii vor avea condiții mai bune de viață, prin acces la o sursă modernă și accesibilă de încălzire a locuințelor și de preparare a alimentelor;

Operatorii economici au toate motivele să se dezvolte, să genereze noi structuri



turistice și servicii, iar investitorii să vină în această parte minunată a Sibiului și să creeze locuri de muncă.

Din anul 2020, de când PNL a venit la guvernare, ne-am angajat să extindem rețelele de utilități în cât mai multe localități din Sibiu și ne ținem de promisiune. Fiecare proiect de investiții finalizat este un succes major pentru administrația locală liberală și pentru eforturile parlamentarelor și miniștrilor PNL.

Doar prin investiții modernizăm România!”

Doi parlamentari români decorați cu Ordinul „Pius al IX-lea”

Sanctitatea Sa Papa Francisc l-a decorat pe deputatul F.D.G.R. Ovidiu Gașcu cu Ordinul „Pius al IX-lea” (Ordine Piano) în grad de cavaler împreună cu colegul de parlament Silviu Vexler, reprezentantul minorității evreiești. Propunerea pentru acordarea ordinului a venit din partea P.F. Lucian Cardinal Mureșan, care a și înmănat personal însemnele și diploma ordinului duminică, 22 septembrie, la Arhiepiscopia de la Blaj.

Muncă apreciată

Ordinul a fost instituit de Papa Pius al IX-lea în

anul 1847 și, conform reformei Papei Ioan Paul al II-lea din 1993, el este conferit în grad de cavaler laicilor pentru merite deosebite pentru Sfântul Scaun. Cei doi parlamentari români au fost decorați pentru susținerea Bisericii Unite cu Roma.

„Considerăm această distincție o deosebită onoare pentru minoritatea germană și o apreciere a muncii depuse de deputatul Ovidiu Gașcu în Parlamentul României, al cărui preocupări nu se limitează la interesele grupului pe care îl reprezintă”, a declarat dr. Paul Jürgen Porr, Președintele F.D.G.R.



Guvernul a decis plafonarea prețurilor la polițiile RCA până la sfârșitul anului

Plafonarea prețurilor la polițele RCA va fi menținută pentru încă trei luni, până la sfârșitul anului, în baza unei hotărâri adoptate în ședința de miercuri a Guvernului. „Recomandarea a venit de la Autoritatea de Supraveghere Financiară pentru a preîntâmpina apariția unor dezechilibre în piață.

Dar vreau să reamintesc că pe parcursul legislativ, în Parlament, se află un proiect de lege care va aduce o serie de modificări ale legislației naționale, privind asigurările RCA, care propun corectarea dezechilibrelor existente și care vor face probabil ca să se aplice acestuia plafon, prin hotărâre, de către

Guvern”, a precizat purtătorul de cuvânt al Executivului, Mihai Constantin, în cadrul unei declarații de presă susținute la Palatul Victoria.

În debutul ședinței de guvern, premierul Marcel Ciolacu preciza că prin această decizie va fi preîntâmpinată „apariția unor dezechilibre în piață și

creșterea prețurilor” la polițele auto.

„Luăm o decizie importantă. Prelungim plafonarea prețurilor la polițele RCA pentru încă trei luni, până la sfârșitul anului 2024. Luăm această decizie în susținerea Autorității de Supraveghere Financiară”, a precizat premierul.

PUBLICITATE




Descoperă Riga cu zboruri directe din Cluj-Napoca!

CĂLĂTORII POSIBILE DIN
2 MAI 2025





Bucură-te de o călătorie rapidă și confortabilă cu **Air Baltic** - noul partener al Aeroportului Internațional Avram Iancu Cluj

În fiecare luni și vineri, Cluj-Napoca - Riga și de acolo mai departe spre:

➔ Tallinn ➔ Vilnius ➔ Helsinki
➔ Stockholm ➔ Oslo ➔ Copenhaga

www.airportcluj.ro Bilete disponibile pe:
www.airbaltic.com



Mesagerul

DE SIBIU

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

Se apropie sezonul ajutoarelor pentru încălzire și a suplimentelor pentru energie

■ Din 1 octombrie se primesc cereri pentru acordarea ajutorului pentru încălzire a locuinței și a suplimentului pentru energie

Începând cu data de 1 octombrie, Direcția de Asistență Socială (DAS) din cadrul Primăriei Sibiu primește cereri pentru acordarea ajutorului pentru încălzirea locuinței și a suplimentului pentru energie pentru sezonul rece 1 noiembrie 2024 – 31 martie 2025. Aceste beneficii se pot acorda și cumulativ celor care sunt eligibili.

Perioada de depunere a documentelor

Se pot depune în perioada 1-15 octombrie pentru a obține ajutorul pentru încălzirea locuinței pe parcursul întregului sezon rece sau oricând după data de 15 octombrie, pe parcursul sezonului rece, pentru cei care îndeplinesc ulterior condițiile de acordare tot până în 15 octombrie poate fi solicitat suplimentul pentru energie dacă se cumulează cu ajutorul pentru încălzire. Dacă se solicită acest supliment separat de ajutorul pentru încălzire, cererile se pot depune pe tot parcursul anului.



Foto: Primăria Municipiului Sibiu

Aceste tipuri de sprijin se acordă familiilor și persoanelor singure ale căror venituri nete sunt de până la 1.386 lei/membru de familie în cazul familiilor sau 2.053 lei, în cazul persoanei singure.

Cine NU poate beneficia?

Nu pot beneficia de ajutorul pentru încălzirea locuinței cei care dețin în proprietate bunuri incluse în Lista bunurilor care conduc la ex-

cluderea de la acordarea acestui sprijin. Aceasta poate fi consultată accesând: https://www.sibiu.ro/ro2/pdf/formulare/DAS_Anexa_nr_4_-_Lista_bunurilor_ce_conduc_la_excluderea_acord%C4%83rii

ajutorului_pentru_incalzirea_locuintei_.pdf.

Criteriile de acordare

Ajutorul pentru încălzirea locuinței se acordă utilizatorilor de energie termică, energie electrică, gaze naturale sau lemne și combustibili petrolieri, în funcție de venitul mediu net lunar pe membru de familie sau al persoanei singure, procentual, dar nu mai mult de 250 lei/lună pentru gaze naturale, 500 lei/lună pentru energie electrică și 320 lei/lună (pentru combustibili solizi și/sau petrolieri).

Suplimentul pentru energie se acordă pe tot parcursul anului, lunar, în sumă fixă: 10 lei /lună pentru energie termică, 10 lei/lună pentru gaze naturale, 20 lei/lună pentru lemne, 30 lei/lună pentru energie electrică sau 70 lei/lună în situația în care singura sursă de energie utilizată este energia electrică.

Documentele necesare

Formularele tip care necesită completare, precum și lista cu acte/înscrisuri dovedite

toare care se vor atașa la aceste cereri sunt disponibile:

- online, pe: sibiu.ro și <https://asistentasociala.sibiu.ro/>, la secțiunile Acte și Formulare necesare, dar și pe portalul E-Administrație, accesând: <https://e-administratie.sibiu.ro/cmsSE/acte-necesare-primaria-sibiu/ajutorul-pentru-incalzirea-locuintei-cu-gaze-naturale-energie-termica-energie-electrica-lemne>

- în format tipărit, din 1 octombrie, la ghișeul DAS situat pe B-dul Victoriei, nr. 1-3, în programul de lucru: luni-joi, între orele 8.00 – 15.00, iar vineri între orele 8.00 – 12.00.

Aceste documente se pot depune atât online, pe adresa de e-mail venit.minim@sibiu.ro, cât și fizic, la ghișeul DAS menționat anterior, în același program de lucru.

Informații suplimentare se pot obține de la Compartimentul Ajutor Incluziune din cadrul DAS Sibiu, la sediul amintit sau la numărul de telefon: 0739.016.037, de luni până joi între orele 08.00-16.00, respectiv vineri între orele 08.00-13.30.

Bike Discovery Day: Mergi la muncă cu bicicleta

Miercuri, 2 octombrie, angajații companiilor de pe Platforma Industrială Vest, care locuiesc în Sibiu, Șelimbăr sau Cartierul Arhitecților, sunt invitați să participe la Bike Discovery Day – o provocare de a veni la muncă, pentru o zi, cu bicicleta.

Pedalează alături de colegii de muncă

Ce face această zi specială este posibilitatea de a pedala în grup, alături de colegi sau prieteni care locuiesc în proximitate. Traseele pe care participanții vor pedala împreună vor fi stabilite pe ba-

za informațiilor oferite în formularul de înscriere, formular distribuit pe canalele interne ale fiecărei companii, acestea urmând să se unească pe Șos. Alba Iulia, iar la destinație participanții vor ajunge în grup compact. Grupurile vor pleca la ore stabilite, facilitând deplasarea în siguranță și reducând riscurile asociate mersului cu bicicleta în viața de zi cu zi.

Bicicleta, alternativă mai plăcută

„Mersul pe bicicletă este adesea perceput ca fiind periculos din cauza infrastruc-

turii deficitare și a comportamentului agresiv al șoferilor. Cu toate acestea, prin organizarea Bike Discovery Day, ne dorim să oferim angajaților o experiență diferită, demonstrând că mersul în grup pe bicicletă poate fi o alternativă mai sigură și mai plăcută. Este un exercițiu, dar și o oportunitate de a schimba perspectiva și percepția asupra mobilității urbane,” explică Andrei, reprezentantul Asociației Urban Bike Revolution, inițiatorii evenimentului.

Bike Discovery Day face parte dintr-un program mai



Foto: Urban Bike Revolution Sibiu

amplu, Laboratorul de Mobilitate Urbană Activă, lansat în 2023. În cadrul Laboratorului se urmărește dezvoltarea de soluții pentru a face mersul cu bicicleta atractiv și sigur, atât pentru angajați, cât și pentru elevi, contribuind astfel la reducerea traficului urban.

Companii implicate

„Traficul generat de angajați și elevi reprezintă o mare parte din congestia zilnică din oraș. Dacă până acum ne-am concentrat pe soluții pentru școli, este momentul să ne adresăm și companiilor și să lucrăm împreună cu angajații lor pen-

tru a găsi modalități mai eficiente și sustenabile de a se deplasa,” adaugă Andrei.

Companiile care au răspuns pozitiv provocării sunt Continental, IFM, Marquardt, thyssenkrupp Bilstein și NTN-SNR, însă invitația rămâne deschisă și pentru alte companii interesate.

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

Adoptă, NU cumpăra!

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

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

Piețe Sibiu

LICITAȚIE

S.C. PIEȚE SIBIU S.A.

organizează în data de 24.10.2024, 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 14.10.2024. Termenul limită pentru înscrierea la licitație este 22.10.2024 ora 12.

Informații la tel. 0736/440349.

Încep înscrierile în programul „Casa Verde Fotovoltaice”

■ Români pot obține până la 30.000 de lei pentru a produce energie verde.

Sesiunea 2024 de finanțare pentru înscrierea în Programul „Casa Verde Fotovoltaice” se va derula în perioada 27 septembrie – 8 octombrie, cu etape de câte o zi pentru fiecare regiune sau până la epuizarea bugetului aferent fiecărei regiuni.

Pentru aproximativ 200.000 de gospodării

Sesiunea 2024 de finanțare pentru înscrierea solicitanților persoane fizice în cadrul Programului „Casa Verde Fotovoltaice” se va derula în perioada 27 septembrie – 8 octombrie, cu etape de câte o zi pentru fiecare regiune sau până la epuizarea bugetului aferent fiecărei regiuni, informează Administrația Fondului pentru Mediu (AFM), scrie Monitorul de Cluj.

În același timp, unitățile de cult se vor putea înscrie în program pe data de 9 octombrie 2024, de la ora 10.00, sau până la epuizarea bugetului.

„În anul 2024, Administrația Fondului pentru Mediu lansează sesiunea de înscriere cu un buget record de aproximativ două miliarde de



lei. Scopul nostru este să facilităm accesul unui număr cât mai mare de beneficiari la finanțarea oferită prin acest program. Ne dorim să asigurăm resursele necesare pentru a sprijini implementarea sistemelor de panouri fotovoltaice în alte aproximativ 67.000 de gospodării, astfel că, după această sesiune vom putea discuta despre aproximativ 200.000 de gospodării care își vor reduce costul facturii la energie electrică și care vor utiliza energie verde. Sesiunea din 2024 aduce no-

utăți deosebit de importante în cadrul Programului. Este vorba despre finanțarea instalațiilor pentru stocarea energiei electrice produse de panourile fotovoltaice, o măsură esențială pentru maximizarea eficienței și independenței energetice a gospodăriilor. Totodată, am crescut considerabil subvenția, de la 20.000 lei la 30.000 lei, oferind astfel un sprijin financiar mai mare pentru cei care doresc să investească în energia verde”, a declarat, în comunicatul citat, președinte-

le AFM, Laurențiu-Adrian Neculaescu.

Potrivit instituției, conturile utilizatorilor pot fi create înainte de deschiderea oficială a sesiunii de înscriere, ceea ce le va permite acestora să se familiarizeze cu aplicația și să fie pregătiți în avans. Astfel, în ziua dedicată înscrierii va fi necesară doar încărcarea documentelor solicitate.

Calendar de înscrieri

Solicitanții se vor înscrie personal în cadrul programului „Casa Verde Fotovoltaice 2024” prin intermediul aplicației informatice, conform următorului calendar: pe 27 septembrie – Regiunea Nord Vest (județele: Bihor, Bistrița-Năsăud, Cluj, Sălaj, Satu Mare și Maramureș) – buget de 274,290 milioane de lei; 30 septembrie – Regiunea Centru (județele: Alba, Brașov, Covasna, Harghita, Mureș și Sibiu), buget de 280,050 milioane de lei; 1 octombrie – Regiunea Nord Est (județele: Bacău, Botoșani, Iași, Neamț, Suceava și Vaslui), buget de 319,380 milioane de lei; 2 octombrie – Regiunea Sud Est

(județele: Brăila, Buzău, Constanța, Galați, Vrancea și Tulcea), buget de 242,730 milioane de lei; 3 octombrie – Regiunea Sud Muntenia (județele: Argeș, Călărași, Dâmbovița, Giurgiu, Ialomița, Prahova și Teleorman), buget de 321 milioane de lei; 4 octombrie – Regiunea București Ilfov, buget de 114,120 milioane de lei; 7 octombrie – Regiunea Sud Vest (județele: Dolj, Gorj, Mehedinți, Olt și Vâlcea), buget de 199,2 milioane de lei; 8 octombrie – Regiunea Vest (județele: Arad, Caraș-Severin, Hunedoara și Timiș), buget de 229,110 milioane de lei.

În cazul unităților de cult, alocarea bugetară se ridică la valoarea de 20,1 milioane de lei.

Ce documente trebuie încărcate?

Documentele pe care solicitantul persoană fizică trebuie să le încarce în aplicație sunt: actul de identitate, valabil la data înscrierii în aplicație; certificatul de atestare fiscală privind obligațiile de plată către bugetul de stat de la ANAF; certificatul de atestare fiscală privind impozitele și taxele locale și alte venituri ale bugetului local; extras de carte funciară, nu mai vechi de 60 de zile la data înscrierii în aplicație.

Și în acest caz, unitatea de cult se poate înscrie o singură dată în cadrul unei sesiuni, pentru un singur imobil, iar proiectul se implementează la adresa menționată ca domiciliu în cartea de identitate.

Pentru unitățile de cult, documentele solicitate la înscrierea în program sunt: certificatul de atestare fiscală privind obligațiile de plată către bugetul de stat de la ANAF; certificatul de atestare fiscală privind impozitele și taxele locale și alte venituri ale bugetului local; extras de carte funciară, nu mai vechi de 60 de zile la data înscrierii în aplicație.

Și în acest caz, unitatea de cult se poate înscrie o singură dată în cadrul unei sesiuni, pentru un singur imobil. AFM precizează că aplicația informatică nu permite modificarea/inlocuirea/eliminarea documentelor încărcate de către solicitant.

Persoanele care nu pot obține permis de conducere. Este interzis prin lege.

Deținerea unui permis auto poate fi considerată o necesitate în zilele noastre, însă există anumite categorii de persoane care nu pot obține permisul auto, scrie capital.ro, citat de Monitorul de Cluj.

Vârsta are un rol esențial în determinarea eligibilității pentru obținerea permisului

de conducere. Legislația din România prevede vârste minime specifice pentru diverse categorii de vehicule, având în vedere gradul de responsabilitate și complexitatea asociate cu conducerea acestora.

De exemplu, pentru categoriile AM, A1 și B1, vârsta minimă este de 16 ani. Aceste

te categorii includ mopede, motocicletele ușoare și cvadricicliuri, fiind considerate potrivite pentru tineri datorită puterii lor limitate și a complexității reduse în utilizare.

Restricții

La 18 ani, o persoană devine eligibilă pentru cate-

goriile A2, B, BE, C1, C1E, Tr și Tr1. Această grupă cuprinde autoturismele, motocicletele de putere medie și anumite vehicule utilitare ușoare. Vârsta de 18 ani este considerată un prag în care majoritatea tinerilor au dobândit maturitatea și responsabilitatea necesare

pentru a conduce aceste tipuri de vehicule. Pentru motocicletele puternice din categoria A, legislația prevede două opțiuni: obținerea permisului la 20 de ani, cu condiția de a avea o experiență prealabilă de 2 ani în categoria A2, sau direct la 24 de ani.

Totodată, mai trebuie să fie atente persoanele care au restricții medicale, diabet zaharat și afecțiuni oftalmologice, auditive, locomotorii, cardiovasculare, neurologice, tulburări psihice, afecțiuni renale, dependențe de substanțe și antecedente penale.

Aria PRIME

FITNESS MEETING

27 SEPTEMBRIE
ORA 16:00

INTRARE LIBERĂ

ROOFTOP ARIA SIBIU

by ARIA SIBIU & PRIME SUPPLEMENTS

EVENIMENT SPORTIV EDUCAȚIONAL ȘI DE INTRODUCERE ÎN FITNESS

GIVEAWAY 2.000 RON

Premiul echivalat în produse

PARTENERI

MARIUS CHERA **CLAUDIU STREZA**

MIRCEA CALUȚIU

Vino la Fitness Meeting și câștigă 2000 RON! Transformă-ți pasiunea în premii cu Aria Sibiu & PRIME Supplements!

Aria Sibiu, împreună cu partenerii săi Prime Supplements și sportivii de renume din comunitatea lor, te invită la un eveniment sportiv și educațional unic, dedicat pasionaților de fitness și unui stil de viață activ. Aceasta este șansa perfectă să înveți de la cei mai buni și să te conectezi cu sportivi de top!

Invitată specială la eveniment este Alina Popa – Campioană Mondială Ms. Rising Phoenix 2018 și Vicepreședinte Wings of Strength Europa. Alina este promotorul unor competiții de top precum Alina Popa Classic Pro, Romania Muscle Fest, Valahia Warriors Championship și Masters Olympia. Prezența ei va aduce un plus de valoare evenimentului și va oferi ocazia participanților să interacționeze cu una dintre cele mai mari figuri ale culturismului mondial.

De asemenea, vor fi alături invitați de seamă, printre care Marius Chera și Claudiu Streza, adevărați mentori în fitness și antrenori ai unor echipe de sportivi excepționali. În plus, organizatorii celebrei competiții Valahia Warriors Championship vor fi prezenți pentru a prezenta detalii despre eveni-

mentul ce va avea loc chiar la 2 zile distanță, la Sala Transilvania din Sibiu.

Surprizele nu se opresc aici! Te așteaptă un GIVEAWAY spectaculos, în valoare de 2000 RON în produse oferite de Aria Sibiu și Prime Supplements!

Participă și poți câștiga premiile puse la bătaie. Pașii sunt simpli:

- Follow @ariasibiu și @primesupplements_ro
- Like postările de pe paginile noastre
- Etichetează un prieten
- Share la story
- Asigură-te că ești prezent la eveniment pentru a valida participarea

Acest eveniment nu este doar o ocazie de a te conecta cu sportivi de performanță, ci și o oportunitate unică de a descoperi noi perspective asupra fitnessului, nutriției și stilului de viață sănătos.

De precizat faptul că intrarea este liberă și tot evenimentul va avea loc la Aria Rooftop Sibiu.

Nu pierde ocazia să fii parte din acest eveniment memorabil, să te inspire de la cei mai buni și să câștigi premii de valoare.

Dr. Lavinia Danciu, medic pneumolog: „Cum să ne păstrăm sănătatea în sezonul rece”

■ Cei mai influențați sunt pacienții care suferă de boli respiratorii cronice, precum bronșitele, astmul bronșic ori BPOC, frigul reprezentând un factor agravant.

Vremea rece și schimbările bruște de temperatură afectează imunitatea organismului, lucru care favorizează apariția răcelilor de sezon. Cei mai influențați sunt pacienții care suferă de boli respiratorii cronice, precum bronșitele, astmul bronșic ori BPOC, frigul reprezentând un factor agravant.

Cum ne putem menționa o stare bună de sănătate în sezonul rece, dar și ce remedii sunt la îndemâna persoanelor cu afecțiuni respiratorii cronice, ne spune dr. Lavinia Danciu, medic primar pneumolog și Director Medical al Spitalului de Pneumoftiziologie Sibiu.

Reporter: – Care sunt factorii care duc la agravarea afecțiunilor respiratorii odată cu intrarea în sezonul rece?

Dr. Lavinia Danciu: – Odată cu intrarea în anotimpul rece, agravarea afecțiunilor respiratorii este cauzată de virulența microbilor și de statusul imunitar al pacienților. În perioadele mai reci, virulența este exacerbată – virusii care vară nu cauzau simptome foarte multe, iarna vor da simptome mult mai grave. Imunitatea pacienților se resimte – fiecare schimbare climatică, mai ales când se face brusc, solicită organismul, eliberându-se așa-numiții hormoni de stres, care scad imunitatea tuturor. Atunci când mai sunt și alți factori, precum bolile cronice asociate sau vârsta (prea tânără sau peste 65 de ani), impactul este și mai mare.

Ce categorii de bolnavi cronici sunt mai afectate?

Categoriile de bolnavi cronici care sunt influențați de aceste schimbări de tem-

peratură sunt îndeosebi cei cu boli cardiovasculare și respiratorii. Bineînțeles că nu le este ușor nici celor cu boli reumatice în această perioadă – și nici cu altă patologie, pentru că până la urmă toată lumea este impactată. Pacienții noștri cu boli respiratorii cronice – astmul, BPOC-ul, chiar și simpla bronșită cronică, fibrozele pulmonare, bronșiectaziile sunt profund afectați exact din cauza factorilor care au determinat creșterea virulenței microbilor și scăderea apărării locale și generale a organismului. Asta duce la exacerbări, adică acutizări ale acestor patologii, la instalarea episoadelor de insuficiență respiratorie și inclusiv la apariția unor pneumonii, virale sau bacteriene, care, mai ales la un pacient cu funcție pulmonară anterior afectată va duce la scăderea și mai mare a funcției pulmonare, și atunci rezervele respiratorii sunt scăzute pe măsură. Prin urmare, se accentuează insuficiența respiratorie, pot ajunge foarte ușor la spitalizări, la tratamente suplimentare și dacă nu se respectă niste reguli, niște măsuri, situația se poate agrava semnificativ.

Care sunt primele simptome care anunță acutizarea unei boli cronice respiratorii?

Pacienții cu boli respiratorii cronice, în general, își cunosc capacitatea de efort, de respirație, știu felul în care tușesc, în care expectorează. Ei observă simptome noi, pe care le și relatează, precum: „am început să obosesc mai ușor, la eforturi mai mici”, „am început să expectorez mai mult”, „s-a schimbat culoarea expectorației”, „noap-



tea nu mă mai odihnesc pentru că respir mai greu, mă trezește tusea, trebuie să stau pe marginea patului, am un disconfort în piept, în gât” – deci nu trebuie să așteptăm o agravare importantă a stării de sănătate, o febră mare, frisoane, o determinare majoră a funcției pulmonare care să ne aducă în urgență. De aceea, atunci când ajungem să sesizăm primele simptome este recomandat să ne adresăm medicului de familie, care este primul care poate ajuta – dacă el consideră, va trimite la specialist – dacă suntem în evidența unui medic specialist încercăm să îl contactăm și pe acela, pentru că la ora actuală se pot obține sfaturi – prin telemedicină, WhatsApp, telefon – noi, medicii, în general păstrăm legă-

Ce putem face în aceste situații, ce tratament trebuie urmat?

Primul lucru este să luăm legătura cu medicul, dar până ajungem la doctor va trebui să consumăm foarte multe lichide – pentru a fluidifica secrețiile respiratorii, pentru a le elimina. Dacă ele stagnează mult, constituie un mediu propice pentru infecții. În sezonul rece, încercăm, pe cât de mult, ca lichidele consumate să fie îndeosebi ceaiuri calde. După aceea, vom încerca să facem o baie caldă la picioare dacă ne este frig, vom încerca să luăm un paracetamol, vitamina C, lucruri simple, un sirop expectorant, de plante. Dacă acestea nu sunt eficiente, ne adresăm doctorului.

Pentru a diminua simptomele resimțite, ce remedii naturale (ceaiuri, alimente) sunt eficiente?

Pot fi consumate ceaiuri cu lămâie, cu un pic de miere, un compot, o supă caldă, dintre ceaiuri efect foarte bun pentru tuse având ceaiul de cimbru, de cimbrisor, ceaiul de muguri de brad, de pătlagină, toate sunt utile. Apoi, mierea, propolisul, legumele, fructele neprelucrate termic, care conțin vitamina C, cățina – este un foarte bun stimulator al imunității. Dacă avem un aparat de aerosoli în casă este foarte util – facem aerosoli cu ser fiziologic, cu respisan, sunt produse simple care ne ajută până ajungem la doctor.

Cât de mult îi poate ajuta sportul pe bolnavii cronici?

Pentru bolnavii cronici, sportul nu este contraindicat – problema este intensitatea și durata. Deci efortul trebuie gradat, discutându-se în prealabil cu doctorul ce poate să facă. Sigur că un astmatic nu va alerga, pentru că alergatul poate să declanșeze o criză. Dar poate să se plimbe, să facă înot, poate să facă alte sporturi. Pentru pacienții cu boli cronice, mersul pe jos este extraordinar de bun – în anotimpul rece, mersul pe bicicletă nu se mai indică, dar mersul pe jos este foarte util – în ritmul în care poate fiecare. Sigur că, dacă se vor adresa spitalului nostru pentru a face reabilitare respiratorie, ei vor învăța și cum să facă aceste exerciții și își vor doza mai bine și efortul.

Cum poate fi prevenită agravarea afecțiunilor respiratorii?

Printr-un mod de viață sănătos – să avem o alimentație echilibrată, o hidratare adec-

vată, cu lichide suficiente, o bună calitate a alimentelor (produse naturale), să facem mișcare în aer liber, să evităm expunerea la fum, la pulberi. Dacă ne plimbăm, să evităm zonele centrale, unde este poluare și să mergem mai degrabă într-un parc, în Muzeul Satului, în zone cu aer curat. La fel de recomandat este să facem tratamentul prescris de doctor. În momentul în care nu respectăm tratamentul sau îl respectăm doar parțial, riscul de agravare a unei boli cronice este extrem de mare – atât în cazul bolilor pulmonare, cât și în cazul celor cardiovasculare.

Care sunt principalele recomandări pe care doriți să le faceți populației, pentru a preveni îmbolnăvirile cauzate de răcirea vremii?

După cum am spus, prima recomandare este să avem un stil de viață sănătos. A doua recomandare este să avem încredere în doctori – în medicul de familie, în medicii specialiști, pentru că toți își doresc binele pacientului. De asemenea, reabilitarea respiratorie, mai ales în bolile cronice, este esențială, așa că vă recomand cu încredere să apelați la ea. Prin intermediul reabilitării respiratorii, pacientul va învăța exerciții de respirație, cum să își dreneze secrețiile și multe alte lucruri importante – cel mai bine este, potrivit studiilor, ca această reabilitare să se înceapă într-un centru specializat, iar apoi va fi continuată acasă. Așteptăm, așadar, și la Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu, în cadrul compartimentului de Reabilitare respiratorie, bolnavii cu afecțiuni cronice respiratorii, pentru a fi ajutați să aibă o calitate mai bună.

Noi măsuri pentru creșterea accesului la servicii de depistare precoce a cancerului

Serviciile de depistare precoce a cancerului de col uterin și cancer mamar, în cadrul sistemului asigurărilor sociale de sănătate, vor fi accesibile și prin intermediul cabinetelor mobile.

În scopul prevenției și depistării precoce a cancerului de col uterin și cancer mamar, pacienții vor putea beneficia de transport și asistență medicală ambulatorie, acordată prin intermediul cabinetelor mobile.

Noi servicii medicale pentru depistarea afecțiunilor oncologice

Pentru creșterea accesului populației la servicii de depistare precoce a cancerului de col uterin și cancer mamar, Casa Națională de

Asigurări de Sănătate (CNAS) anunță posibilitatea ca asistența medicală ambulatorie de specialitate pentru specialitățile clinice să se acorde și prin cabinete mobile – unități medicale și cabinete medicale mobile –, în cadrul sistemului asigurărilor sociale de sănătate, scrie Monitorul de Cluj.

„În aplicarea Planului național de prevenire și combatere a cancerului, persoanele asigurate cu suspiciune de afecțiune oncologică care nu sunt transportabile cu mijloace de transport convenționale vor putea beneficia de transport sanitar neasistat dus-întors la ambulatoriul de specialitate clinic sau paraclinic pentru servicii necesare în ve-

derea diagnosticării”, informează Casa Națională de Asigurări de Sănătate (CNAS), în urma unei hotărâri adoptate miercuri de Guvern, care completează și modifică Contractul-cadru de servicii medicale oferite pacienților.

Cum se fac decontările

Noile prevederi sunt menite să scurteze traseul pacienților cu suspiciune de boală oncologică până la diagnosticare, respectiv traseul de monitorizare a pacienților diagnosticați cu boală oncologică.

Astfel, atât pentru persoanele care nu pot face dovada calității de asigurat cât și pentru cele asigurate, se introduce posibilitatea efectuării serviciilor paraclinice necesare diagnosticării de că-

tre medicii de specialitate din ambulatoriul clinic și medicii de familie, în limita dotărilor și competențelor, ca urmare a constatării suspiciunii bolii oncologice cu ocazia acordării consultației.

„Pentru transpunerea în practică a acestei prevederi, se vor încheia acte adiționale la contractele cu cabinetele respective, decontarea lunară a serviciilor menționate urmând să se facă la nivelul realizat, conform programului de lucru asumat și declarat în actul adițional. În limita dotărilor și competențelor, aceleași cabinete vor avea și posibilitatea să efectueze investigațiile paraclinice necesare monitorizării pacienților diagnosticați cu boli oncologice, în cazul în care



aceste investigații se pot efectua în regim ambulatoriu, potrivit ghidurilor de practică medicală”, arată sursa citată.

Pachete de servicii medicale

De la 1 iulie, în scopul depistării unor afecțiuni grave, pacienții asigurați și neasigurați beneficiază de noi pachete de servicii medicale gratuite. Astfel, în asistența medicală primară medicii de familie pot trimite și persoane-

le neasigurate la analize și la consultații de specialitate decontate de casa de asigurări de sănătate, în cazul în care respectivul pacient ar putea avea o boală oncologică.

Pachetele de servicii medicale sunt valabile atât pentru persoanele asigurate, cât și pentru persoanele neasigurate, și vizează diagnosticarea unor afecțiuni grave, precum cancer, hepatita cronică de tip B și C sau HIV/SIDA la gravide.

Slowdown: noul concept al turismului prietenos cu natura

■ Județul Sibiu este parte într-un proiect Interreg Europe alături de parteneri din nouă țări

Prima întâlnire a principalelor instituții și organizații implicate în derularea Proiectului „Slowdown – Promovarea practicării unui turism durabil, pentru dezvoltarea economică responsabilă la nivel local și regional”, finanțat de Uniunea Europeană prin Programul Interreg Europe, a avut loc la Biblioteca Județeană „Astra” Sibiu, fiind organizată de Consiliul Județean Sibiu.

Direcții de acțiune

La eveniment au participat reprezentanți ai primăriilor din Săliște, Avrig, Agnita, Rășinari, Biertan și Râu Sadului, Agenției pentru Protecția Mediului, Gărzii de Mediu, Direcției Silvice Sibiu, Direcției Agricole, Muzeului „Astra”, Asociației Județene de Turism Sibiu, Programului „Anii Drumetiei”, „My Transylvania”, „Colinele Transilvaniei”, „Boierul Ilie”, GAL „Mărginimea Sibiului”, Clubului Sportiv Comunitar Sibiu și Salvamont Sibiu.

Proiectul își propune cinci direcții principale de acțiune: Dezvoltarea unui instrument în vederea promovării formelor de turism du-



Foto: Consiliul Județean Sibiu

tabil, sustenabil, menit să ducă la dezvoltarea comunităților locale; Încurajarea turismului prin susținerea producătorilor locali și a spațiilor de cazare tradiționale; Digitalizarea ofertei turistice pentru a le îmbunătăți vizibilitatea și a facilita vânzarea serviciilor; Acces facil pentru persoanele cu dizabilități în infrastructura de turism lent și Reglementări privind accesul motorizat în zonele

destinate cu precădere turismului pedestru.

Prima întâlnire

„Această primă întâlnire a avut un dublu scop: de prezentare a proiectului și de clarificare a problemelor identificate de parteneri, pentru care vom căuta cele mai potrivite soluții. Județul Sibiu are exemple de bună practică în domeniul ecoturismului, însă dorim ca turiștii să beneficieze de experiențe mult mai am-

ple, dar într-un ritm mai lent, care să permită o acumulare mai intensă și mai tihnită a acestora”, a declarat Daniela Cîmpean, președinta Consiliului Județean Sibiu.

Întâlnirea de la Sibiu a fost prima dintr-o serie de ateliere interactive organizate în toate regiunile geografice ale județului Sibiu, la care vor fi invitați să participe factori de interes locali care să contribuie la îmbunătățirea stra-

tegiei de dezvoltare a județului Sibiu în privința turismului lent.

Proiect european

Proiectul „Slowdown – Promovarea practicării unui turism durabil, pentru dezvoltarea economică responsabilă la nivel local și regional” are un buget total de 1.994.419 euro, este derulat în 9 țări, iar partenerii internaționali ai Consiliului Județean Sibiu

sunt: Grupul European de Cooperare Teritorială Ister – Granum Ungaria – Slovacia – lider de proiect; Comunitatea Autonomă a Regiunii Murcia – Spania; Metropola Amiens – Franța; Regiunea de Planificare Riga – Letonia; Grupul de Acțiune Locală Delta 2000 – Italia; Universitatea Finlandeză de Est – Finlanda; BIA Innovator Campus – Irlanda și Consiliul Departamental Galway – Irlanda.

Schimbul de experiență și bune practici între parteneri stă la baza întregului proiect, un prim atelier tematic interregional fiind deja organizat în regiunea Ister – Granum, aflată la granița dintre Ungaria și Slovacia, iar în această toamnă va urma o a doua întâlnire a partenerilor, în Murcia, Spania.

Pentru activitățile care vor fi organizate de Consiliul Județean Sibiu prin acest proiect a fost alocată suma de 219.256 euro, reprezentând contribuția Interreg Europe – 80% din valoarea eligibilă (175.404,8 euro), contribuția din Bugetul de stat – 18% (39.466,1 euro) și contribuția din Bugetul județean – 2% (4.385,1 euro).

Filiala Sibiu a Asociației Comunelor din România s-a reunit în ședință

Marti, 24 septembrie, în cadrul întâlnirilor Filialei Județene Sibiu a Asociației Comunelor din România, au fost tratate și dezbătute teme de interes, esențiale pentru viitorul administrației publice locale, sub tema: „punte de legătură între vechea și noua administrație, pentru asigurarea continuității dezvoltării satului românesc”.

Ședința de informare

Noii primari au participat la o sesiune de informare, unde au aflat detalii importante despre cadrul legislativ și normativ care le va ghida activitatea. Ne asigurăm că aceștia sunt pregătiți să își asume responsabilitățile și să gestioneze eficient nevoile comunităților pe care le vor reprezenta.

Ajutor pentru comuna Fărtășești din Galați

În cadrul ședinței Consiliului Director, s-a discutat despre nevoia urgentă de a oferi sprijin comunității din Fărtășești, grav afectată de recentele inundații. Vom mobiliza resurse și ne vom respecta angajamentul asumat de a contribui la reconstrucția comunei.



Foto: ACoR Sibiu

Adunarea Generală ACoR Sibiu

Temele principale și prioritare de dezbateră s-au născut acordarea de ajutoare financiare de minimum 10.000 RON pentru comuna Fărtășești, alături de un plan de implicare directă susținut prin deplasarea în zonele afectate, acțiune asumată de toți participanții.

De asemenea s-au purtat discuții privind gestionarea zonele protejate special și implicațiile multidimensionale ale acestora pentru comunele din județul Sibiu, dar și despre situația animalelor fără stăpân – prin emiterea unei foi de parcurs ce să stabilească instrumentele de acțiune: studii de oportunitate locale,

constituirea unui grup de lucru, elaborarea de parteneriate cu ONG-uri de profil

Participanții au dezbătut mecanismele de cooperare – esențiale pentru a susține organizarea pe bază de eficiență și eficacitate a serviciilor administrative din administrația publică locală în deosebi în domeniul auditului public intern, urbanism și oricare alt domeniu.

O altă temă abordată s-a referit la tarifele pentru serviciile de salubritate, situațiile financiare existente, precum și îmbunătățirea comunicării și a discuțiilor cu ADI ECO.

Totodată, ACoR Sibiu a transmis mulțumiri și aprecieri primarilor care și-au

încetat mandatul/ mandatele. Efortul și dedicarea lor pentru comunitățile locale au fost recunoscute, iar munca lor ne-a inspirat să continuăm lupta pentru o administrație locală puternică și eficientă.

„Le mulțumim pentru contribuțiile lor semnificative!”

ACoR Sibiu rămâne dedicată susținerii administrației locale și a comunităților noastre, indiferent de provocările cu care ne confruntăm.

ACoR = altruism și abnegație.

Împreună, facem diferența!” a transmis Valentin Ivan, președintele ACoR Sibiu și primarul Comunei Sadu.

“Medias – The core of Transylvania”, strategie de promovare multiconcept prezentată la Weinfest

În cadrul evenimentului Weinfest Medias a fost prezentată strategia de promovare multiconcept dezvoltată pentru Medias de către Asociația pentru Reconstrucția Vechii Metropole de vin a Transilvaniei, strategie care cuprinde patru linii de promovare: Hermann Obert – parintele navigației spațiale, istoria gazului metan, cetatea Mediasului cu turnul Trompeților și istoria viticolă de peste 800 de ani.

De asemenea, a fost prezentat Turrepitz, paznicul cetății de pe turnul Trompeților, în patru ipostaze inedite, de astronaut, gazist, cavaler și somelier. Din aceste ipostaze, paznicul cetății de pe Turnul din Medias va întâmpina turiștii și le va prezenta fiecare din cele patru linii de promovare ale conceptului.

Susținere din Germania

Fundația Hermann Oberth din Feucht – Germania, și-a prezentat susținerea printr-o scrisoare publică a Președintelui Fundației, d-l Robert Otto Adams. “Muzeul spațiului Hermann Oberth din Feucht și Casa memorială Hermann Oberth din Medias sprijină inițiativ-



Foto: Weinfest Medias

va d-lui Octavian Isailă și se bucură să fie parte a ei.

Pentru Weinfest Medias 2024 și startul strategiei multiconcept, transmitem cele mai bune urări și credem în succesul acțiunii. Explorați împreună cu Turrepitz casa memorială din Medias, vă așteptăm o călătorie prin istoria spațială și veți putea descoperi viziuni pentru viitor”, se precizează în documentul din Germania.

De asemenea, se așteaptă colaborări cu Muzeul Gazului Metan, Biserica Evanghelică Medias, autoritățile locale și județene, agențiile de turism, hoteluri, restaurante și alți parteneri care sunt implicați direct sau indirect în zona de promovare.

Vineri seara, ferestre deschise către cunoaștere în „Noaptea cercetătorilor”

■ Ajunsă la cea de-a XI-a ediție, „Noaptea Cercetătorilor” este organizată la Sibiu prin efortul a peste 200 de cadre didactice

Noaptea Cercetătorilor este momentul în care laboratoarele și centrele de cercetare își deschid porțile la propriu, pentru a-i primi într-un mediu prietenos și într-o manieră non-formală pe toți pasionații de știință și cercetare.

Cezar BUDESCU

Ediția a XI-a

Și la ediția din acest an, a XI-a, prin eforturile a peste 200 de cadre didactice și a unui număr impresionant de voluntari, se vor organiza experimente, ateliere de pictură și muzică, prezentări ale orașelor viitorului și soluții pentru punerea în valoare a energiilor regenerabile.

Nu vor lipsi din program lansările de carte, conferințele pe teme culturale și științifice, atelierele de traduceri și studioul de jurnalism, deschis tuturor. În fiecare spațiu pus la dispoziția publicului, un domeniu științific își va dezvălui tainele, fie că este vorba despre lumea dreptului, a științelor economice, teologiei, artei culinare inovative sau a roboților industriali.



Numeroase instituții implicate

Ediția din acest an a Noptii Cercetătorilor este organizată de Universitatea „Lucian Blaga” în parteneriat cu Academia Forțelor Terestre, Biblioteca Județeană ASTRA, Consiliul Județean Sibiu, Ministerul Educației Naționale.

Proiectul este înscris și finanțat în cadrul Programului – Agenda pentru cultură și dezvoltarea comunității a Consiliului Județean Sibiu și contribuie la creșterea implicării tinerilor în viața culturală a comunită-

ții și la promovarea imaginii Sibiului la nivel național și internațional.

De asemenea, s-au alăturat cu evenimente culturale care vor fi desfășurate în județ, Primăria Păuca, Parohiile ortodoxe Hamba și Agnita II. Companii din mediul industrial vor fi prezente cu standuri de prezentare a rezultatelor cercetării, iar din mediul preuniversitar vor fi găzduite proiecte derulate de liceele sibiene cu institute de cercetare din spațiul european.

Noaptea Cercetătorilor este cea mai mare mani-

festare de știință destinată publicului larg din România, care evidențiază importanța angajamentului public față de educație și cercetare.

Evenimente la ULBS și AFT

În toate facultățile Universității Lucian Blaga vor fi organizate, începând cu orele 16:00 ateliere de prezentare și de cercetare, demonstrații practice la care sunt așteptați să participe toți cei pasionați de știință și dornici să intre cât mai adânc în tainele științei.

Academia Forțelor Terestre va prezenta în cadrul Noptii Cercetătorilor ultimele tehnologii de tehnică militară, roboți de ultimă generație folosiți în câmpurile tactice, echipamente de intervenție și multe altele pe care cei care vor trece pragul Academiei le vor putea vedea și studia îndeaproape.

Biblioteca Universității „Lucian Blaga”

Biblioteca Universității „Lucian Blaga” se alătură și ea Noptii Cercetătorilor printr-o serie de ateliere menite să stimuleze creativitatea tinerilor și să le deschidă noi orizonturi. Printre atelierele ce se vor desfășura aici se pot aminti cele de reciclare creativă, cele de scriere de mână într-o eră a computerelor, sau atelierul de „mind hub” care include diferite jocuri de logică, șah, puzzle-uri de lemn și cuburi Rubik, foarte atrăgătoare și educative pentru participanți de toate vârstele.

Tot la Biblioteca Universității „Lucian Blaga”, sub numele „Cărți citite și vise

împlinite” va fi amenajat un stand special unde cei interesați vor putea descoperi o serie de cărți care îi vor sprijini să exploreze minunata lume a științei. Aici doritorii vor putea să își aleagă gratuit cartea care le place și care îi va ajuta să înțeleagă mai bine domeniul care îi pasionează.

Ateliere la Biblioteca ASTRA

Din peisajul Noptii Muzeelor nu putea lipsi Biblioteca ASTRA. Cei ce vor alege vineri să viziteze biblioteca emblematică a Sibiului vor avea parte de ateliere dedicate în special copiilor cum ar fi „Eco-Art”, atelier creativ cu materiale reciclabile, „lumea 3D” la care participanții vor face cunoștință cu imprimanta 3D și vor putea realiza mici obiecte cu ajutorul ei, sau vor putea vizita expoziția având ca temă magnetismul și alte legi ale atracției universale.

Așadar iată câteva motive pentru a nu sta acasă în seara de vineri când ofertele „Noptii Cercetătorilor” vor fi dintre cele mai diverse.

Premiera „Cu pietre în buzunar” și ultimele reprezentații „Faust” din 2024, puse în vânzare la TNRS

Publicul iubitor de teatru are șansa să se bucure de ultimele două reprezentații ale fenomenalului spectacol „Faust” în regia lui Silviu Purcărete programate pentru acest an, dar și să cumpere bilete pentru spectacolele din octombrie și începutul lunii noiembrie ale Teatrului Național „Radu Stanca” Sibiu. „Faust” este programat în 1 noiembrie, ora 19.00 și în 2 noiembrie, ora 17.00, la Fabrica de Cultură.

Premieră la Secția Germană

În octombrie, Secția germană a TNRS aduce pe scenă premiera „Cu pietre în buzunar” după Marie Jones, în regia lui Daniel Plier. Spectacolul ne invită în laboratorul de creație a unui film, pentru a descoperi tainele cinematografului, de la „acțiune” la „tăiași”. Acumpaniați de țămbalul lui Romulus Cipariu, cei doi

actori, Daniel Plier și Ali Deac, care interpretează cele 15 personaje de pe platoul de filmare ne promit o experiență teatrală intensă care dezvăluie natura relațiilor interumane aflate pe granița dintre realitate și ficțiune. Spectacolul va fi supratrat în limba română.

„În fiecare lună ne străduim să oferim publicului nostru drag cât mai multe spectacole valoroase din re-

peratoriul Naționalului sibiian, dar și premiere ale celor două secții ale TNRS. În perioada care urmează, programul este variat și amintesc doar reprezentațiile unor spectacole precum <<MASS>>, <<Mamă>>, sau <<Teorema>>, alături de îndrăgite comedii care se joacă de fiecare dată cu casa închisă! Așteptăm cu drag publicul și la reprezentațiile Faust pe care le-am programat pentru începutul lunii

noiembrie și care vor fi ultimele din acest an”, a declarat Constantin Chiriac, directorul TNRS și președintele Festivalului Internațional de Teatru de la Sibiu.

Bilete

Începând din 1 noiembrie, spectacolele TNRS din zilele de sâmbătă și duminică vor fi programate de la ora 17:00.

Biletele pentru spectacolele din perioada următoare au fost puse în vânzare

la Agenția Teatrală din Sibiu, str. Nicolae Bălcescu, nr. 17, și online, pe www.tnrs.ro.

PROGRAMUL COMPLET AL LUNII OCTOMBRIE AICI



Noi locatari la Zoo Sibiu

Zestrea Grădinii Zoologice Sibiu s-a îmbogățit cu doi pui de marmosetă în vârstă de doar două săptămâni și doi pui de râs în vârstă de patru luni.

Începând de weekendul trecut, ei vor face cunoștință cu vizitatorii Zoo Sibiu.

„Vremea însoțită este o invitație deschisă la Zoo Sibiu! Și dacă mai adăugăm și faptul că îi puteți vedea pe cei mai proaspeți locatari de aici, atunci o plimbare în Grădina Zoo este sigură în acest weekend!

Doi pui de marmosetă în vârstă de doar 2 săptămâni și doi pui de râs în vârstă de 4 luni fac în aceste zile



cunoștință cu publicul. Vă invităm să îi vedeți și să vă bucurați de o plimbare în

natură, la aer curat” au transmis reprezentanții Primăriei Sibiu.



Piete Sibiu

Consumați produse românești!
Consumați produse locale!
Prețurile practicate în piete
la prima oră a dimineții la legume și fructe!



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

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

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

MULT MAI MULT DECÂT NIȘTE SIMPLE FIRIMITURI DE VIAȚĂ ADEVĂRATĂ (221)

***TRANSFĂGĂRĂȘANUL.** Mai zilele trecute, mai exact în data de vineri, 20 septembrie, se împlinesc 50 de ani de când peste munți, păduri și ape constructorii-drumari ai țării mele inaugura una dintre cele mai temerare creații ingineresti în domeniul proiectării și construirii drumurilor: artera strategică și turistică care avea să devină una dintre cele mai dificile, spectaculoase și frumoase șosele asfaltate din lume. Ea traversează Munții Făgăraș, de la nord la sud, legând două legendare ținuturi istorice românești: Transilvania și Muntenia. Fiind deosebit de dificil de străbătut, și având numeroase porțiuni în care se adevărește zicala din popor cum că ești „cu capul în nori”. Până acum, drumarii țării mențineau deschis Transfăgărașanul doar în intervalul calendaristic anual cuprins între datele de 1 iulie și 1 noiembrie, șoseaua fiind practicabilă, fără prea mari riscuri, doar 4 luni pe an, dar aceste date mai pot fi schimbate și în funcție de starea vremii. Dar, practic, „ferecatele porți” ale acestei șosele alpine se deschid doar atunci când în căldările adânci ale crevaselor stâncilor se mai văd doar mici pete albe de zăpadă. Apoi, din nou se închid atunci când iarna timpurie începe a pune stăpânire pe crestele înalte ale Munților Făgăraș. Cele două „ferecate porți” sunt situate în apropierea Complexului Turistic Bălea-Cascadă (din județul Sibiu), iar pe celălalt versant ceva mai sus de Barajul Hidroenergetic „Vidraru” (din direcția Pitești-Curtea de Argeș).

Apoi, cam 8 luni pe ani, accesul la Bălea Lac este posibil doar pe „drumul prin aer” adică cu telecabina, cu plecarea de la Bălea Cascadă. La Bălea Lac, la cota 2034 de metri se află și Cabana Paltinul, cândva cabană de protocol a familiei fostului președinte al țării, Nicolae Ceaușescu, și pentru invitații săi la vânătorile de capre negre, de cerbi carpatini și urși brunii. Mai sunt aici și alte tentații ale iernii, oferite de o confortabilă cabană și de un restaurant, dar și de Hotelul de Gheață, ridicat în fiecare an ca o atracție unică în România. La construcția șoselei, având o lungime de peste 150 de kilometri, s-a lucrat, fără întrerupere, 1500 de zile și tot atâtea nopți, între anii 1970-1974. Cu o medie, în fiecare 24 de ore, de 5000 de drumari-militari, ofițeri, ingineri și maiștri civili cu o înaltă calificare profesională. Meseriile erau acoperite de șoferi, dulgheri, mineri, artificieri, pietrari, podari, pădurari, zidari, tâmplari, fierari-betoniști, macaragi, buldozeriști, electricieni, sudori, lăcătuși mecanici, tractoriști, tanchiști, hidrologi, topografi, alpiniști, piloți de elicoptere și arhitecți-proiectanți. Pe întreaga sa lungime, cuprinsă între Vama Cucului-Bălea Cascadă-Bălea Lac-Barajul Vidraru, au fost presărate 8300 de poduri și podețe, un tunel, precum și 27 de viaducte. La dislocarea stâncilor, minerii-artificieri au folosit 6000 de tone de dinamită și sute de mii de capse-detonatoare. Regretatul poet Adrian Păunescu spunea că pe Trăsfăgărașan te simți ca și când te-ai afla la marginea Pământului, în care județele Sibiu, Brașov și Argeș se întâlneau, în înaltul cerului, cu Cosmosul!

***Trei cărturari români ar-**

deleni, fii ai Sadului Mărginimii Sibiului, pe care îi prezint în ordinea ivirii lor în lume: **Episcopul greco-catolic Inocențiu Micu Klein** (1692-1768). De numele și strădaniile sale se leagă atât construcția la Blaj a unei impunătoare Catedrale și a unei Mănăstiri, fiecare având hramul Sfânta Treime, cât și mutarea reședinței Episcopale din Făgăraș la Blaj și începerea înălțării clădirilor viitoare „Școli Ardeleane”. Edificii definitive și sfințite de vrednicul său urmaș, episcopul Petru Pavel Aron (1709-1764). Cel de-al doilea mare cărturar sădean avea să fie **filologul, teologul și filozoful iluminist Samuil Micu Clain**, nepotul episcopului Inocențiu, născut în anul 1745 și înmormântat în 13 mai 1806, la Buda, în Ungaria. Și, în sfârșit, ultimul cărturar medieval al amintitului sat de munte avea să fie **Ioan Piuaru-Molnar** (1749-1815); cel dintâi medic oculist român, cu studii superioare de specialitate, făcute la Viena; filolog și traducător, autor al unui prim-dicționar româno-german, precum și al unui tratat de istorie universală.

***George Coșbuc** (n. 20 sept. 1866, Hordou-d. 9 mai 1918, București). N-am uitat ca în ceasul înserării zilei de ieri, vineri, 20 septembrie, să îmi „clătesc” ochii și să-mi înfierbânt inima prin a-mi reaminti fie și numai un vers dintr-o frumoasă poezie a nășăudeanului George Coșbuc. Nu de alta dar cea dată calendaristică mi-a reamintit că au trecut 159 de ani de când se naștea cel care avea să aducă în cultura română un suflu nou de talentat poet și de fierbinte patriotism. Iar dacă tu, presupusule cititor de zi-iar, te vei plânge cumva de fragilitatea memorie tale școlare, sau de lipsa din bibliotecă a vreunui volum din versurile sale nemuritoare, îți ofer spre lecturare un imaginar recital liric: „...Pe umeri pletele-i curg riu-/Mlădie ca un spic de grâu./Cu șorțul negru prins în brâu./O pierd din ochi de dragă./Și când o văd, îngălbinesc./Și când n-o văd, mă-mbolnăvesc./Iar când merg alții de-o peșesc./Vin popi de mă dezleagă/La vorbă-n drum, trei ceasuri trec-/Ea pleacă, eu mă fac că plec./Dar stau acolo și-o petrec/Cu ochii cit e zarea./Așa cum e săracă ea./Aș vrea s-o știu nevasta mea./Dar oameni răi din lumea rea/Îmi tot închid cărarea...” („Numai una!”, anul 1889); „...E lung pământul, ba e lat./Dar ca Săgeată de bogat/Nici astăzi domn pe lume nu-i./Și-avea o fată, -fata lui-/Coană-ntr-un altar s-o pui/La închinat...” („Nunta Zamferei”, anul 1890-poem inspirat de o întâmplare reală, petrecută în satul Gura Râului, din Mărginimea Sibiului, acolo unde poetul nășăudean era primit cu mare bucurie de familia părintelui-paroh ortodox Manta); „...Azi am să-ncretez în grindă-/Jos din cui acum, oglindă!/Mama-i dusă-n sat! Cu dorul/Azi e singur pușorul./Și-am închis ușa la tindă/Cu zăvorul...” („La oglindă”, anul 1890); „... Pocnind din bici pe lângă boi./În zori de zi el a trecut/Cu plugul pe la noi./Și de pe bici l-am cunoscut./Și cum țeseam, nici n-am știut/Cum am sărit și m-am zbatut/Să ies de la război, (...) Om bun ca dînsul nimeni nu-i./Și pentru vorbă rea ce-i spui./El toată ziu-



Greta Garbo

lica lui/Muncește supărat!...” („Pe lângă boi”, anul 1891); „...Avea și dînsul trei feciori./Și i-au plecat toți trei deodată/La tabără, sârmanul tată!/Ce griji pe dînsul, ce fiori./Cînd se gîndea că-i greu războiul./N-ai timp să simți că mori...” („Trei, Doamne, și toți trei”, anul 1891); „...Zările, de farmec pline./Strălucesc în lumină:/Zboară mierlele-n tufiș./Și din codri noaptea vine/Pe furie...” („Noapte de vară”, anul 1892); „...Eu mi-am făcut un cîntec/Stînd singură-n iatac -/Eu mi-am făcut un cîntec./Și n-aș fi vrut să-l fac./Dar fusul e de vină./Că se-nvrîtea mereu./Și ce-mi cînta nainte/Cîntam pe urmă eu...” („Cîntecul fusului”, anul 1893); „...Nu plîng că mi-e de Leana teamă./De ciudă plîng eu numai, mamă./Cuvintele ei nu le ieu/În samă./Dar mi-e rușine și mi-e greu/Că scoală satu-n capu meu./Ea duce sfat din casă-n casă/Că n-am broboadă de mătăasă./N-am sorți cu flori - și dacă n-am./Ce-i pasă?...” („Dușmancele”, anul 1893); „...Ce urmă lasă șoimii-n zbor/?Ce urmă peștii-n apa lor/?Să fii cit munții de voinic./Ori cit un pum să fii de mic./Cărarea mea și-a tuturor/E tot nimic!/Că tot ce ești și tot ce poți./Părerea-i tot, dacă so-coți-/De mori tîrziu, ori mori curînd./De mori sătul, ori mori flămînd./Totuna! Și rînd pe rînd/Ne ducem toți !...” („Moartea lui Fulger”, anul 1893); „A-nceput de ieri să cadă/Cîte-un fulg, acum a stat./Norii s-au mai răzbutat/Spre apus, dar stau grămadă/Peste sat./Nu e soare, dar e bine./Și pe rîu e numai fum./Vîntu-i liniștit acum./Dar năvalnic vuit vine/De pe drum./Sunt copii. Cu multe sânni/De pe coastă vin țipînd./Și se-mping și sar rîzînd./Prin zăpadă fac mătănni/Vrînd-nevrînd...” („Lama pe uliță”, anul 1896, poem inspirat în satul sibiuan Gura Râului); „...Nimic nu-i mai de ris ca plînsul/În ochii unui luptător./O luptă-i viață; deci te luptă-/Cu dragoste de ea, cu dor...” („Lupta vieții”, anul 1894);

N o t ă: În reproducerea versurilor s-a respectat ortografia, din acea vreme, cu a din i, folosită de autor.

***Anna Karenina și Greta Garbo** (n. 18 sept. 1905, Stockholm, Suedia-m. 15 apr. 1990, New York, SUA). S-au împlinit 119 ani de când frumoasa, misterioasă, încântătoare-



rea și discreta actriță suedeză interpreta, pe platourile vestitelor studiouri cinematografice americane de la Hollywood, rolul vieții sale. Și o făcea ca nimeni alta până la ea, oferind viață, lumină și culoare chipului adevărat și caracterului ferm al femeii în general și al rusoacei în special. Totul într-o desăvârșită manieră regizorală și artistică, astfel încât cred că l-ar fi încântat până și pe exigentul și imprevizibilul „părinte adoptiv” al Annei Karenina: contele-moșier și scriitor rus Lev Nicolaievici Tolstoi, mort cu cinci ani mai devreme de a se fi născut cea actriță-interpretă a eroinei romanului său. O succintă fișă biografică a acesteia: se naște la Stockholm, capitala Suediei, într-o familie modestă, pe numele ei adevărat de Greta Lovisa Gustavsson. La vârsta de nici 14 ani împliniți îi moare tatăl, fiind nevoită să își întrerupă studiile pentru a lucra ca vânzătoare într-un mare magazin de îmbrăcăminte. Văzând-o cât este de frumoasă și de dezinvoltă, patronul respectivului magazin îi propune să joace într-un filmuleț de reclamă comercială. Curând, însă, avea să fie remarcată de un reputat regizor-cineast, cu numele de Mauritz Stiller, distribuind-o în câteva filme artistice mute. Ceea ce a urmat a fost că de-a lungul întregii sale prodigioase cariere artistice va fi distribuită în nu mai puțin de 15 capodopere ale filmului cu sonor, între care: Anna Christie, Romance, Mata Hari, Grand Hotel, Vălul pictat, Contesa Walewska, însă gloria gloriilor avea să fie premirera mondială din 1935 cu filmul Anna Karenina. Era anul ivirii mele astăzi lume.

***A trăit puțin dar a creat mult și bine.** Miercuri, 18 septembrie, se împlinesc 205 ani de la nașterea celui care, prin știința lui și pasiunea de care a dat dovadă, a reușit să calculeze, cu mare precizie, nu numai viteza luminii dar și să demonstreze, teoretic și practic, rotația Pământului în jurul axei sale. Pentru a izbuti aceste performanțe, a conceput și confecționat un ingenios pendul (care va purta numele său), pendul amplasat în Pantheonul din Paris. Iar acel savant mai este și autorul a încă măcar unei alte valoroase invenții, constând dintr-un ingenios giroscop,

cu ajutorul căruia a demonstrat că în orice câmp electromagnetic variabil se găsește, întotdeauna, curenții turbionari de inducție. Toate aceste premiere științifice mondiale le-a izbutit, în nici șase decenii de viață, fizicianul-astronom francez Jean Leon Bernard Foucault (n. 18 sept. 1819-d. 11 februarie 1868, Paris).

Câteva gânduri personale și întâmplări răzlețe

***Oamenii supraviețuiesc nu prin grija de ei înșiși,** ci prin iubirea celorlalți față de ei.

***Un om e o forță.**

***Nimic nu unește oamenii mai bine ca răsul.**

***Nu frumusețea ne face să iubim,** ci iubirea ne face să vedem frumusețea.

***Toți se gîndesc cum să schimbe lumea,** dar nici unul nu se gîndește cum să se schimbe pe el înșiși”.

***Nu există măreție fără simplitate.**

***Copiii vin direct de la Dumnezeu.**

***Dumnezeu schimbă totul,** dar nu se schimbă pe sine.

***O idee minunată:** Dumnezeu e lumina soarelui, iar omul e un obiect care absoarbe razele luminii.

***Cel mai fericit om este acela care face fericiți un număr cât mai mare de oameni.**

***Toate femeile fericite seamănă unele cu altele.**

***Fiecare familie nefericită este nefericită în felul ei.**

***Bunătațea înfrumusețează viața,** împăcînd toate neînțelegerile, ea limpezește ceea ce este incurcat, ușurează ceea ce e greu, înveselește ceea ce e trist.

***În copilărie dorești totul,** în tinerețe și la maturitate...ceva, la bătrînețe...nimic”.

***Idealul este precum o stea călăuzitoare.**

***Mama,** ideal de femeie, fermecător și venerat.

***Nu fă rău și acesta va înceta să mai existe.**

***Dacă adevărul nu ne arată ce trebuie să facem,** atunci întotdeauna ne va arăta ce nu trebuie să facem”.

***Înțelepciunea înseamnă să știi unde să te oprești,** să știi ce e permis și ce e interzis”.

Ioan Vulcan-Agñiteanul

ESTE BINE SĂ ȘTIȚI

La masa de seară, mai multe legume

Mereu grăbite și ocupate, nu mai avem timp să mâncăm în liniște și ne mulțumim cu un covrig sau cu o pun-gă de cartofi prăjiți. Obişnuințele alimentare sunt greu de schimbat, dar poți să îți cont de unele sfaturi.

Important

În fiecare dimineață să servești micul dejun, care reprezintă principala masă a zilei. Bea cel puțin doi litri de apă pe zi. O parte din cantitate o poți înlocui cu ceaiuri neîndulcite sau sucuri naturale. Chiar dacă nu îți este foarte sete, bea apă câte puțin, pe tot parcursul zilei. Evită să consumi băuturi carbogazoase din comerț, care au multe calorii și sunt pline de aditivi sintetici.

Mănâncă foarte multe legume proaspete și încearcă să gătești în cantități mici. Dacă ai pregătit mai multă mâncare, n-o încălzi pe toată, ci doar porțiile pe care le servești.

Ca să te simți bine, încearcă să mănânci alimentele calde la temperatura camerei.

O zi agitată nu se încheie cu un atac asupra frigiderului. Nu te repezi să înfuleci, odihnește-te, relaxează-te înainte de a te așeza la masă, măcar o jumătate de oră.

Sucul de morcovi face bine la gastrită

În caz de hiperaciditate gastrică (afecțiune ce se manifestă adeseori prin senzația atât de neplăcută de arsură în stomac), medicina naturistă recomandă plante

și legume cu principii active slab alcaline, antiinflamatoare și cicatrizante. Ca de exemplu, morcovul, care este un remediu foarte bun în afecțiunile tubului digestiv (enterocolite, constipație etc.) având ca efect și neutralizarea acidului din stomac. Se bea zilnic un pahar cu suc, obținut din stoarcerea a doi-trei morcovi.

Fumătoarele suferă mai frecvent de bufeuri

Un studiu recent al cercetătorilor americani demonstrează că efectele tutunului se fac simțite și la menopauză. Astfel, femeile care fumează o perioadă mai lungă de 10 ani sunt mai expuse decât nefumătoarele riscului ca după intrarea la menopauză să se confrunte frecvent cu disconfortul produs de „valorile de căldură” (bufeuri). Explicația constă în faptul că fumatul face ca organismul să secrete o cantitate scăzută de estrogen, hormonul a cărui lipsă este responsabilă de apariția bufeurilor.

Râsul previne infecțiile

Cu toții cunoaștem starea plăcută pe care o avem când ridem. Ne relaxăm, ne antrenăm mușchii feței, dar, nu în ultimul rând, luptăm cu infecțiile. Râsul determină creșterea nivelului imunoglobulinei A în sânge și intensifică activitatea leucocitelor. Râsul atenuează stările neplăcute provocate de anxietate, depresie și durere.



POVESTIRI CU TÂLC

Timul schimbării

La un bătrân călugăr, a venit într-o zi un tânăr pentru a se spovedi și a-i cere sfat. Din vorbă în vorbă, tânărul îi spuse:

- Părinte, sunt destul de rău. Aș vrea să mă schimb, dar nu pot. Îmi pierd ușor răbdarea. Atunci când mă enervez, vorbesc urât și multe altele. Am încercat să mă schimb, dar nu am putut. Totuși, eu sper ca, după ce voi mai crește, voi putea să mă schimb, nu-i așa?

- Nu, i-a răspuns bătrânul. Vino cu mine!

L-a dus pe tânăr în spatele chiliei, unde începea pădurea, și i-a spus:

- Vezi acest vlăstar, știi ce este?

- Da, părinte, un puiet de brad.

- Smulge-l!

Tânărul a scos brăduțul imediat. Mergând mai departe, călugărul s-a oprit lângă un brăduț ceva mai înalt, aproape cât un om.

- Acum, scoate-l pe acesta.

S-a muncit băiatul cu pomișorul acela, dar cu puțin efort a reușit până la urmă să-l scoată. Arătându-i un brad ceva mai mare, călugărul i-a mai spus:

- Smulge-l acum pe acela.

- Dar e destul de mare, nu pot singur.

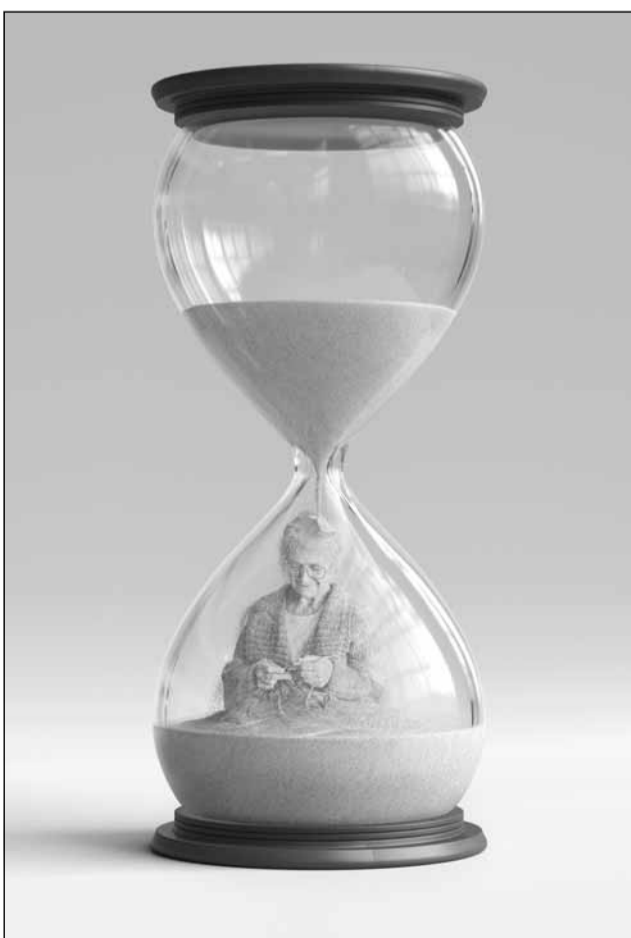
- Du-te și mai cheamă pe cineva.

Întorcându-se tânărul cu încă doi flăcăi, au tras ce-au tras de pom și, cu multă greutate, au reușit, în sfârșit, să-l scoată.

- Acum scoateți bradul falnic de acolo.

- Părinte, dar acela este un copac mare și bătrân. Nu am putea niciodată să-l smulgem din rădăcini, chiar de-am fi și o sută de oameni.

- Acum vezi, fiule? Ai înțeles că și relele apucături din suflet sunt la fel? Orice viciu sau orice neputință pare, la început, inofensivă și fără mare importanță, dar, cu timpul, ea prinde rădăcini, crește și pune stăpânire din ce în ce mai mult pe sufletul tău. Cât este încă mică, o poți scoate și singur. Mai târziu vei avea nevoie de ajutor, dar ferește-te să lași răul să îți se cuibărească adânc în suflet, căci atunci nimeni nu va mai putea să îți-l scoa-



tă. Nu amâna niciodată să-ți faci curățenie în suflet și în viață, căci mai târziu, va fi cu mult mai greu.

„Degeaba tăiem crengile păcatului în afara noastră, dar că în noi rămân rădăcinile care vor crește din nou.”

REȚETA SĂPTĂMÂNII



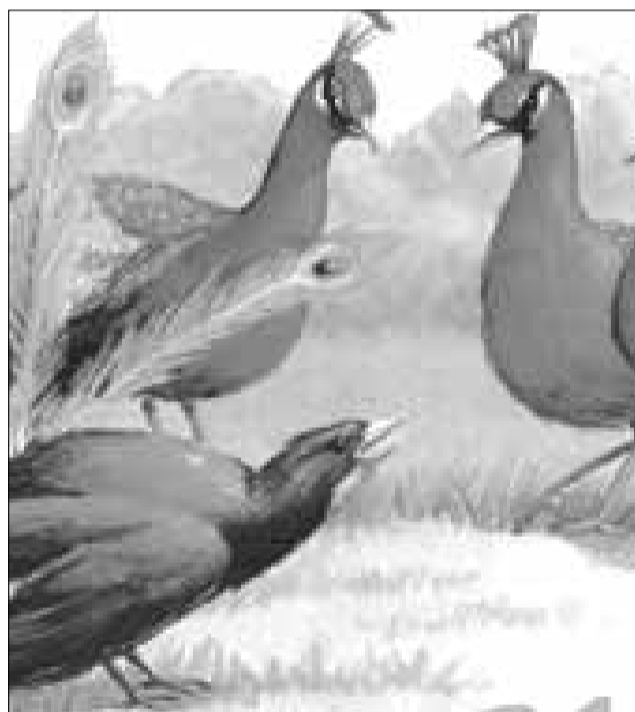
Pește la grătar cu cartofi natur

Ingrediente: 2-4 bucăți de pește, 250 gr. de cartofi, pentru design – ardei roșii și verzi, 1 căpățână de usturoi, felii de lămâie

Mod de preparare: Peștele se curăță, se spală, se șterge și se pune pe grill, nu se dă cu sare să nu se prindă, cartofii se pun la fiert în apă cu sare. Peștele se întoarce pe ambele părți, iar cartofii după ce s-au fiert se scot se trec printr-un jet de apă rece, după care se pun în tigaie într-o lingură de unt și se stoarce 1/2 de lămâie pe ei.

Când peștele este gata fript, se scoate, se așează garnitura de cartofi lângă ardeii tăiați steluțe, pasta de usturoi de pește și felii de lămâie.

FABULA



Gaița înfumurată

O gaiță își împodobi coada cu niște pene de păun. Mândră de noua ei înfățișare se arată adevăraților păuni, ca să vadă ce cred despre ea. Aceștia o alungară. Dar unde să se ducă? Nu o mai doreau nici suratele ei, gaițele!

Morala acestei fabule: Ce e prea mult strică.

SUDOKU

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

IMOBILIARE

■ Închiriez pe termen lung apartament 3 camere, hol, bucatărie, două băi, balcon, zonă Spital-Gară, mobilat și utilat (pretabil pentru locuință, birouri, cazare muncitori, cabinet medical sau alte variante). Prețul zonei. Telefon 0745647800.

■ Vând casă în Șeica Mare, patru camere, bucatărie, dependințe, curte, grădină, suprafață totală 1100 mp. Informații la tel. 0741078971.

ANGAJĂRI

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

■ Execut lucrări de finisări în construcții, gresie, silicoane, acril, faianță, gleturi, zugrăveli, montări uși, montări parchet laminat, izolații exterioare cu polistiren, decorativă, putz șape, hidroizolații, betoane, rigips, casetări, etc... Telefon 0766-307.584.

AAUTO

■ Vând VW Golf 5, an fab. 2006, preț 2690 euro, negociabil. Tel.: 0744-890.180.

Vând 4 cauciucuri de vară rulate foarte puțin. Dimensiuni 195/60 R15 cu jante de aliaj cu 4 găuri și capace pentru Ford Fusion. Preț 900 lei, negociabil. Telefon: 0748042003



■ Vând VW Golf 5, an fab. 2006, preț 2690 euro, negociabil. Tel.: 0744-890.180.

SERVICII

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

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

FORAJE, PUȚURI, APĂ DENISIPĂRI PRELUNGIRI PILONI FORAȚI CURĂTĂM ȘI ADĂNCIM FĂNTĂNI

Telefon : 0768177886

ELECTROCASNICE

■ Vând mașină de spălat vase „Arctic”, în stare foarte bună, în Sibiu.. Tel. 0765581362.

DIVERSE

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

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

CITEȘTE

Mesagerul

pe www.mesageruldesibiu.ro

tursib

ABONAMENTE TURSIB GRATUITE PENTRU ELEVI ÎN ANUL ȘCOLAR 2024–2025

Vă reamintim faptul că **toți elevii cu domiciliul în municipiul Sibiu, sau care sunt înmatriculați la una dintre instituțiile acreditate/autorizate de învățământ din Sibiu, beneficiază de gratuitate la transportul public.**

De la începutul lunii septembrie 2024, peste 5.500 de elevi din Municipiul Sibiu au solicitat încărcarea abonamentului gratuit pentru anul școlar 2024-2025.

Pentru a beneficia de acest drept, îi invităm pe toți cei care încă nu și-au făcut un abonament în acest an școlar, să intre pe site-ul nostru, www.tursib.ro sau să se prezinte fizic la una dintre Agențiile Tursib.

• Informații utile cu privire la portalul Tursib regăsiți aici: <https://tursib.ro/page/info/incarcare-card-de-pe-site>

• Programul agențiilor Tursib poate fi vizualizat aici: <https://tursib.ro/agentii>

Vă așteptăm în număr cât mai mare să circulați cu transportul public și urăm tuturor copiilor succes în următorul an școlar.



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

■ Cumpăr: Moară cu ciocane; Mașină tocat carne nr. 32 și 22, moară pentru urluială; Cârnătar din inox; Butelie aragaz; Forjă și nicovală pentru fierărie; Banc de tâmplărie model vechi; Cazan fierit rachiou; Bidoane din aluminiu, pentru lapte; Măsurătoare de lapte, model vechi; Scule orice tip: chei, toate modelele, menghină, baros, ciocane mari, aparat sudură făcut de bobinator; obiecte vechi și multe altele. Telefon 0742-132.584.

ANIMALE

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

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

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 PUBLIC

MUNTEAN MARIA - ILIANA, cu sediul în județul Sibiu, municipiul Sibiu, str. Islazului, nr. 23, anunța elaborarea primei versiuni a planului „**PUZ-DEZMEMBRARE PARCELE PENTRU CONSTRUIRE LOCUINTE CU REGIM REDUS DE ÎNALȚIME ÎN BAZA A.O. NR 16 din 13.09.2023**”, situat în județul Sibiu, municipiul Sibiu str. Săcel, 63, C.F. 124452 Sibiu și declanșarea etapei de încadrare pentru obținerea avizului de mediu. Prima versiune a planului poate fi consultată la adresa: județul Timis, municipiul Timisoara, str. Calea Dorobantilor, nr. 3, bl. D3, Ap. 8, zilnic între orele 9-17 și la sediul Agenției pentru Protecția Mediului Sibiu. Comentariile și sugestiile publicului se primesc la sediul Agenției pentru Protecția Mediului Sibiu din Sibiu, str. Hipodromului, nr. 2A, în termen de 15 zile calendaristice, de la data apariției anunțului.

TALON DE MICĂ PUBLICITATE



NUME ȘI PRENUME:

ADRESĂ:

TEXTUL ANUNȚULUI:

— VALABIL PENTRU PERSOANE FIZICE —

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

Redacția nu-și asumă responsabilitatea pentru conținutul anunțurilor.

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.

ANUNȚ VÂNZARE TEREN

VÂND TEREN INTRAVILAN pe str. Cosașilor în Dezmir (Aphida-Cluj), în suprafață de 1.000 mp, cu front la stradă și curent. Preț 70 €/mp.



Detalii la telefon: 0742-164697



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, Viiorica 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 TANTĂU | reclama@mesageruldesibiu.ro
0371.177.371

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

ADRESA REDACȚIEI

Sibiu, Str. General Magheru, nr.4

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

Tiparul executat la BETA MEDIA GROUP

„Trândoasele” de pe Secașe: plăcintele din care au mâncat miniștri

■ O delicatessă culinară care a reușit să cucerească nu doar localnicii, ci și oficiali de rang înalt se ascunde pe Valea Secașelor

Trei sunt satele de pe Valea Secașelor ce-și dispută supremația în privința plăcintelor „trândoase”, fiecare dorind să se proclame ca fiind locul care a dat gurmanzilor un motiv în plus de a savura vechea bucătărie românească.

Fie că mergeți în Păuca, Bogatu Român sau Broșteni, oamenii vă vor spune că plăcinte ca ale lor nu o să găsiți nicăieri și că-i musai să le încercați. Și vă vor mai spune că „trândos”, înseamnă cleios.

Rețeta succesului

La marginea Broșteniului, la o aruncătură de băț de hotarul cu județul Alba, locuiește Aneta Crăciun, pentru care „trândoasele” n-au niciun secret: „Le fac așa cum am învățat de la o rudă din Bogatu Român, cu brânză de burduf, ou de casă, lapte covășit, făină albă, ulei, praf de copt și sare. Nu-ți mai trebuie decât răbdare și drag de lucru”, spune femeia ce poartă o ie meșteșugit cusută cu ață neagră. „Cătrințele sunt de la mama. La noi în sat, oamenii încă mai îmbracă straiul popular când merg la biserică sau în zile de sărbătoare. Suntem mândri de hainele astea, iar panglica tricoloră este nelipsită”, spune femeia.

Secretul

Cu inimă largă, Aneta Crăciun oferă oricui lista ingredientelor, preferând să



Foto: Consiliul Județean Sibiu

treacă sub tăcere doar cantitatea lor: „Pot să spun că aluatul trebuie frământat până devine cleios, adică trândos, cum zicem noi pe aici, pe Secașe. Cu sucitorul se întinde, apoi se porționează. Brânza de burduf se așterne din belșug, că la noi oamenii nu-s zgârciți. Apoi, cu răbdare, marginile se închid roată și, cu sucitorul, se întinde ușurel plăcinta. Secretul este că înăuntru nu trebuie să rămână aer”, povestește Aneta Crăciun.

Ieșite de sub sucitor și burdușite cu brânză, plăcintele se odihnesc preț de câteva minute pe un ștergar

alb. Se pregătesc pentru un nou popas în ceaunul cu ulei încins. „Nu le las mult, doar până prind culoare”.

Aluatul gălbui se transformă într-un aur de toamnă, iar miremele de plăcintă proaspătă umplu încăperea, pentru ca, mai apoi, să se reverse în stradă. „Nu mi-a fost niciodată greu să le fac pentru că îmi place să gătesc și sunt mulțumită să văd că oamenii mai cer câte o porție în plus”.

„Vedetele” evenimentelor oficiale

Talentul Anetei Crăciun nu-i este străin primarului

Niculae Dancu, cel care se pregătește pentru cel de-al nouălea mandat în fruntea Primăriei Păuca. De altfel, nu există eveniment oficial în care „trândoasele” să lipsească de pe masă: „Între musafiri am avut inclusiv miniștri, care au încercat plăcintele trândoase. Au întrebat chiar de rețetă, dar le-am spus ceea ce și gospodinele noastre o tot zic: că este secretă. Și că dacă mai vor, să mai vină pe la noi, că mai facem”, spune primarul.

Gustul de poveste

Plăcintele au și o variantă mai... ușurică: „Aluatul



întins îl prăjim în ulei, iar apoi așternem pe el strat gros de dulceață. Hai, încercați”, spune Aneta Crăciun, întinzând o bucată fierbinte de aur „trândos”, devenit crocant, și un borcan cu dulceață de vișine, făcută din fructele pomului ce se ițește prin geamul bucătăriei, alături de alți confrăți din livada familiei.

Dulcele parfumat rivalizează cu aroma brânzei de burduf, aluatul fiind crocant în ambele variante. Fiecare plăcintă reușește să pună în dificultate și pe cel mai pretențios degustător chemat să dea un verdict. Totuși, pă-

nă la urmă, cel mai bine este să mergi pe mâna gazdelor: încerci cu brânză, apoi cu dulceață, iar dacă-ți place, mai iei un rând.

„În Broșteni, <<trândoasele>> Anetei Crăciun nu au făcut lumină în vechiul diferend al celor trei sate de pe Valea Secașelor, legat de cine face cele mai bune plăcinte tradiționale, dar au reușit să certifice un lucru: județul Sibiu are oameni și locuri de poveste”, spun reprezentanții Consiliului Județean Sibiu, cei care au povestit cu Aneta Crăciun despre rețeta secretă a delicioaselor sale „trândoase”.

Copiii și adolescenții sunt așteptați și anul acesta la Astra Film Junior

Copiii și adolescenții sunt așteptați și anul acesta la Astra Film Junior, cel mai complex proiect de educație prin film documentar din România. Gândit pentru trei categorii de vârstă (6+, 11+ și 15+), Astra Film Junior 2024 include proiecții cinematografice în săli de cinema clasice și proiecții full-dome în New Media Dome Cinema, urmate de dezbateri moderate de către profesioniști, concurs de benzi desenate și ateliere de creație (ciclul primar 6+), scriere creativă (ciclul gimnazial 11+) și film (ciclul liceal 15+).

Evenimente cu casa închisă

Astra Film Junior se va desfășura în perioada 21-27 octombrie 2024, în care multe școli au în orar programele „Săptămâna verde” sau „Școala altfel”.

Selecția de filme AF Junior de anul acesta abordează subiecte actuale, de interes pentru copii și adolescenți,

profesori și consilieri educativi, părinți sau bunici. Programele proiectului și lista completă a filmelor, aici: <https://www.astrafilm.ro/ro/2024/astra-film-junior/program-complet/af-junior-2024>.

„Vă mărturisesc că sunt absolut fascinat de energia copiilor care vin în festival și care creează o vibrație aparte în Sibiu, la Astra Film Junior. Prin acest program le dăm o alternativă audio-visuală care să-i țină departe de ecranele telefonului mobil și le oferă lecții pentru o dezvoltare frumoasă și armonioasă”, a declarat Dumitru Budrala, directorul-fondator Astra Film Festival, care i-a sfătuit pe cei care doresc să participe să facă rezervări din timp, pentru că an de an evenimentele Astra Film Junior au loc cu casa închisă.

Documentare 6+

Documentarele din categoria 6+ îi învață pe copii ce înseamnă încrederea în

sine și curajul („Fata care sfidează gravitația”, de Jens J.V. Pedersen), disciplina și perseverența („Fata maestrului Shaolin”, de Therese Koppe), conexiunea și unitatea („Aikiddo”, de Anna-bei Verbeke), diversitatea („Bachir în Țara Minunilor”, de Els Duran), stereotipurile de gen („Giovanni și inotul sincron”, de Astrid Bussink) sau îi încurajează să-și identifice și să-și exprime propriile sentimente („Emoțiile micului Cub”, de Leva Benoît).

Filmele 11+

Filmele din categoria 11+ (ciclul gimnazial) expun pericolele din mediul online („Experiențe despre bullying”, de Eef Hilgers), explică gravitatea schimbărilor climatice („Fatou luptă împotriva secetei”, de Irja von Bernstorff) și încurajează înțelegerea noțiunilor de reziliență („Insula noastră”, de Lennah Koster), bullying („Mândrie și prejudecată”,

de Mirjam Marks), ambiție și reușită („O fată cu aspirații”, de Camilla Magid), consecințele conflictelor armate („O fată departe de casă”, de Alisa Kovalenko), și de migrație („Refugiații din Nagorno-Karabakh”, de Katja Fedulova).

Categoria 15+

Iar cele selectate pentru categoria 15+ (ciclul liceal) se adresează adolescenților care își doresc să înțeleagă importanța asumării responsabilității („Băiatul din lemn”, de Eva Oosterfeld), problema schimbărilor climatice și activismul de mediu („De ce luptăm”, de Camille Etienne), noțiunile de demnitate umană și de libertate („Maydegol”, de Servnaz Alambelgi), încrederea în sine și dorința de a-ți urma visul cu orice preț („Shobe face surf”, de Elizabeth D Costa) și importanța propriilor decizii („Vis. Viață”, de Ruxandra Gubernat).



Foto: Astra Film

Programe speciale

Programul Profesia Educator prezintă o proiecție dedicată cadrelor didactice și consilierilor educativi, care va fi urmată de sesiuni de discuții: „Să învingi demonii cu ajutorul dragonilor”, de Camilla Magid.

Un program special este Weekend Junior, în cadrul căruia vor fi proiectate trei filme adresate deopotrivă adolescenților, părinților și profesorilor: „Hrană pentru schimbare”, de Benoît Bringer (educația alimentară și o creștere sănătoasă, într-un mediu sustenabil), „Începătorii”, de Alban Teurlai (despre rolul profesorilor în mo-

delarea caracterului și valorilor elevilor) și „Ingineri adolescenți” de Aleksandra Skowron, Hanna Polak (legătura dintre emoții și nevoia utilizării rețelelor sociale).

Astra Film Junior 2024 este un proiect cultural co-finanțat de Administrația Fondului Cultural Național. Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabilă de conținutul proiectului sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite. Acestea sunt în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.