



Mesagerul

DE SIBIU

Ziarul din inima oraşului

16 – 22 mai 2025

anul XV • nr. 701 •

12 pagini • 2,50 lei

Telefonul cititorului:

0371.177.371

www.mesageruldesibiu.ro

Sibiul şi-a premiat sportivii



Pagina 3

Blocuri reabilitate energetic la Medias



Pagina 4

Ofertele educaţionale ale liceelor
cu filieră vocaţională din Sibiu



Paginile 6 şi 12

Gospodărie din Muzeul ASTRA,
readusă la viaţă



Pagina 12

Noaptea Muzeelor – O sărbătoare a culturii la Sibiu



Foto: Muzeul Național Brukenthal

Sâmbătă, 17 mai, sibienii vor respira cultură, în Noaptea muzeelor. Chiar dacă la început desfășurarea evenimentului din acest an a fost pusă sub semnul întrebării, Rețeaua Națională a Muzeelor din România a decis că și în 2025 vom avea o Noapte a Muzeelor. Instituțiile culturale din Sibiu, Muzeul Național Brukenthal, Complexul Național Muzeal ASTRA, dar și Biblioteca ASTRA și-au anunțat participarea la eveniment și au pregătit pentru vizitatori nu doar acces gratuit și program prelungit, ci și o serie de activități interactive și experiențe de neuitat.

Pagina 7

Duminică, Sibiul va alege viitorul Președinte al României!

Sibienii sunt așteptați din nou duminică la urne, pentru a-și alege președintele.

În cursa finală pentru Cotroceni au rămas doi candidați din cei 11 înscrși în competiția electorală – George Simion (AUR) și Nicușor Dan (independent).

George Simion, candidatul AUR, a obținut 3.862.761 voturi (40,96%) la primul tur de scrutin din 4 mai, fiind urmat de candidatul independent Nicușor Dan, cu 1.979.767 voturi (20,99%), potrivit rezultatelor finale anunțate de Biroul Electoral Central.

Numărul total al alegătorilor care s-au prezentat la urne la primul tur de scrutin a fost de 9.571.899, reprezentând 53,19% din numărul total al alegătorilor înscrși în listele electorale permanente.

Cum votăm

În județul Sibiu sunt așteptați din nou la urne peste 383.200 de cetățeni. Ei pot vota la cele 381 de secții de votare amenajate în localitățile din județ.

La nivel național, sunt așteptați la urne aproape 18 milioane de alegători.

Pe teritoriul țării sunt organizate 18.979 de secții de votare, potrivit Autorității Electorale Permanente. În Capitală vor fi deschise 1.289 de secții. Românii cu drept de vot din diaspora vor vota în 965 de secții.

Potrivit BEC, operațiunile electorale în al doilea tur de scrutin se desfășoară în aceleași secții de votare organizate pentru primul tur. În situații temeinic justificate, sediile secțiilor de votare utilizate la al doilea tur pentru alegerea președintelui României pot fi diferite față de cele folosite la primul tur, cu condiția asigurării accesibilității și publicității acestora cu cel puțin trei zile înainte zilei votării. Dacă schimbarea sediului secției de votare intervine cu mai puțin de trei zile înainte zilei votării, publicitatea este asigurată de îndată.

Au dreptul să voteze cetățenii români care au 18 ani împliniți până în ziua alegerilor inclusiv. Nu au dreptul de vot debili sau alienații mintal, puși sub interdicție, și nici persoanele condamnate la pierderea drepturilor electorale, prin hotărâre judecătorească definitivă.

Unde pot vota românii?

La alegerile din 18 mai, alegătorul își poate exprima dreptul constituțional la una dintre următoarele secții de votare:

- în cazul în care se află în unitatea administrativ-teritorială unde își are domiciliul sau reședința, poate vota numai la secția de votare la care este arondată strada sau localitatea unde își are domiciliul

ori reședința, conform legii; alegătorul cu domiciliul sau reședința în municipiul București nu își poate exercita dreptul de vot la o secție de votare situată în alt sector al municipiului București decât cel în care are domiciliul sau reședința, dar își poate exercita dreptul de a alege la orice secție de votare aflată în alt județ;

- în cazul în care se află în altă unitate administrativ-teritorială decât cea unde își are domiciliul sau reședința, poate vota la orice secție de votare din cadrul acesteia;
- în cazul în care se află în străinătate, poate vota la orice secție de votare organizată în străinătate;
- în cazul în care îndeplinește funcția de membru al biroului electoral al secției de votare sau de operator de calculator al unei secții de votare ori asigură menținerea ordinii, votează la secția unde își desfășoară activitatea;
- în cazul în care are mobilitate redusă poate vota la orice secție care îi asigură accesul la urne.

Alegătorii votează cu un act de identitate valabil în ziua votării, emis de statul român, și anume: cartea de identitate; cartea electronică de identitate; cartea de identitate provizorie; buletinul de identitate; pașaportul diplomatic; pașaportul di-



plomatic electronic; pașaportul de serviciu; pașaportul de serviciu electronic; carnetul de serviciu militar (în cazul elevilor din școlile militare).

Pașaportul simplu, pașaportul simplu electronic și pașaportul simplu temporar pot fi folosite pentru exercitarea dreptului de vot numai de cetățenii români care votează în străinătate sau de cetățenii români cu domiciliul în străinătate care votează în România.

Liceul CFR va fi reabilitat

■ Primăria Sibiu amenajează spații noi pentru învățământ prin reabilitarea fostului Liceu CFR

Municipalitatea a obținut finanțare europeană nerambursabilă pentru proiectul depus în cadrul Programului Regiunea Centru în vederea reabilitării imobilelor fostului Liceu CFR de pe str. J. S. Bach. Investiția însumează 18,54 milioane de Euro, din care din bugetul local vor fi asigurate 13,64 milioane de Euro, iar din fonduri europene valoarea maximă eligibilă este de 4,9 milioane de Euro.

Ce prevede proiectul

Prin acest proiect se vor crea spații noi pentru învățământ, prin reabilitarea unor clădiri existente, recuperate de Primăria Sibiu după încheierea unui lung proces care a vizat o cerere de retrocedare a acestora, formulată de o entitate privată. Aceasta va fi o modernizare amplă a clădirilor degradate, în urma căreia vor rezulta 21 de săli de clasă cu 542 de locuri, laboratoare și ateliere, 14 camere de cămin, precum și o sală de gimnastică. Proiectul prevede: Reabilitarea corpurilor de clădire existente, din care unul va fi extins prin construcția unui etaj suplimentar, toate



însumând o suprafață desfășurată de aproape 6.500 mp; Amenajarea unor ateliere în structuri modulare; Amenajarea de alei, spații verzi, reabilitarea terenului de sport, locuri de parcare auto și pentru biciclete; Accesibilizarea și adaptarea clădirilor pentru persoanele cu dizabilități, prin rampe, dar și prin dispozitive audio pentru reper și ghidare.

Ce lucrări se vor face

Spațiile interioare vor
fi eficiente energetic, ca

urmare a acestor lucrări și dotări: Refacerea instalațiilor sanitare, de apă și canalizare, precum și a celor de gaz; Amenajarea noilor instalații electrice și de iluminat, a sistemelor de detecție a incendiilor și de supraveghere video; Instalarea de panouri fotovoltaice pentru producția energiei electrice din surse regenerabile; Montarea unui sistem nou de încălzire, cu pompe de căldură aer-apă; Crearea unui sistem de ventilație

cu recuperatoare de căldură; Izolarea termică a pereților exteriori și a plăcilor peste subsol și înlocuirea ferestrelor și a ușilor exterioare.

Documentația pentru avizarea lucrărilor de investiții a fost deja realizată. Astfel, după semnarea contractului de finanțare, următorul pas pentru implementarea proiectului este organizarea procedurii de achiziție pentru elaborarea proiectului tehnic și pentru execuția lucrărilor.

65 de stații pentru încărcarea mașinilor electrice

Primarul Astrid Fodor a semnat contractul pentru achiziția a 65 de stații publice pentru reîncărcarea mașinilor electrice, o componentă a proiectului de modernizare și extindere a transportului public în zona metropolitană Sibiu.

ss and Technologies Solutions SRL & AGO Proiect Engineering SRL, valoarea acestuia fiind de 4,74 de milioane de lei, fonduri europene nerambursabile obținute de Primăria Sibiu în cadrul PNRR.

În Sibiu și zona metropolitană

Contract de peste 4.74 milioane de lei

„Pe lângă cele 15 stații publice de încărcare deja funcționale în teren, Municipiul Sibiu va avea în aproximativ 8 luni încă 45 de astfel de puncte, restul de 20 urmând să fie instalate în localități din jurul orașului, membre în ADI Transport Metropolitan. Alte 13 stații duble vor fi instalate în zona unităților de învățământ din Sibiu, la care desfășurăm lucrări pentru eficientizare energetică. La finalul lui 2024 în municipiul Sibiu era înregistrate aproximativ 3000 de autovehicule electrice sau hibride pentru care creăm astfel infrastructura publică necesară alimentării.”, a declarat Astrid Fodor, Primarul Municipiului Sibiu.

Contractul s-a încheiat cu
asocierea SC Flash Lighting
Services SA & Smart Busine-

În baza contractului se vor livra și monta în teren 65 de stații, din care 39 cu un punct de încărcare rapidă (50 kW) și unul pentru încărcare lentă (22 kW), restul de 26 având câte 2 puncte pentru încărcare lentă. Acestea vor fi disponibile publicului larg și vor fi alocate localităților care fac parte din Asociația de Dezvoltare Intercomunitară Transport Metropolitan Sibiu după cum urmează: 45 în Municipiul Sibiu, 6 în orașul Cisnădie și câte 2 în Ocna Sibiului, Șelimbăr, Șura Mare, Șura Mică, Cristian, Poplaca și Roșia.

Stațiile vor fi dotate cu ecrane LED tactile, un sistem de control al accesului prin tehnologie RFID și vor fi conectate la un sistem de management la distanță, care va indica locația, starea de funcționare, cantitatea de energie consumată și informații privind plățile efectuate.



PUBLICITAT



**Lupta împotriva
căpușelor trebuie
câștigată. Sănătatea,
înainte de toate!**

Consilierii PSD Sibiu se implică direct și activ în verificarea eficienței acțiunilor de dezinsecție împotriva căpușelor, a spațiilor verzi din municipiu.

Faptul că Sibiul se află pe primul loc din România în privința mușcăturilor de căpușe a fost subiect de discuție în ultima ședință a biroului permanent al PSD Sibiu. ”Sănătatea sibienilor și în special a copiilor este pusă în pericol. Trebuie să monitorizăm dezinsecțiile și să ne asigurăm că acestea sunt eficiente. Au fost voci care au spus că substanțele folosite sunt diluate și de aceea nu sunt eficiente. Trebuie să eliminăm această suspiciune și să vedem care sunt următorii pași pentru a câștiga această <<luptă>> împotriva căpușelor”, a spus deputatul Bogdan Trî. preșe-

dintele PSD Sibiu.

Liderul de grup al consilierilor PSD, Corina Bokor, a solicitat Primăriei Sibiu, în ultima ședință a Consiliului Local, să verifice și să monitorizeze "cu mare atenție aceste intervenții ale operatorului (ne referim la intervalul între apel și rapel), în vederea constatării necesității unei intensificări a lucrărilor de dezinsecție".

Consilierul PSD Sebastian Forir a cerut să se verifice calitatea substanței folosite la dezinsecție, "pentru a stabili dacă soluția împrăștiată este conformă sau este doar apă". Sebastian Forir a fost prezent, ieri, în Cimitirul Municipal, unde a avut loc o nouă acțiune de dezinsecție.

Întotdeauna, sănătatea
sibienilor trebuie pusă pe
primul loc! **PSDSibiu**

Raluca Turcan: „Un pas înainte pentru sănătatea tinerilor din România”

**Un pas înainte pentru
sănătatea tinerilor din
România: în Comisia de
Sănătate, proiectul pen-
tru extinderea gratuității
vaccinului anti-HPV (11-
26 ani, fete și băieți) a
primit raport favorabil!**

Am inițiat împreună cu colegi parlamentari acest proiect și sper să intre în plen chiar săptămâna viitoare.

Acest vaccin poate PREVENI CANCERUL. E atât de simplu.

Ce nu e simplu? Să vezi cum AUR – partidul condus de un finalist la prezidențiale – vrea să țină tinerii departe de un vaccin care le poate salva via-

ța. Promovează frică, dezinformare și conspirații.

Să încerci să blochezi
accesul la un vaccin care
previne cancerul NU e o
opinie politică, e o crimă
morală.

Să te opui unui demers care poate preveni cancerul de col uterin și alte forme grave de cancer nu e „conservatorism”, e pur și simplu iresponsabilitate și populism periculos.

Chiar vrem ca viitorul președinte al țării să fie cineva care se opune unui vaccin ce poate preveni cancerul? Eu una, sigur nu!

**Deputat
Raluca Turcan**





Aeroportul Internațional
Avram Iancu Cluj
"Poarta aeriană a Transilvaniei"



Consiliul
Județean Cluj

ZBOARĂ MAI DEPARTE CU *PEGASUS* DE PE AEROPORTUL INTERNAȚIONAL CLUJ

✈️ **CLUJ-NAPOCA** ↔ ✈️ **ISTANBUL**

Perfect pentru afaceri, ideal pentru vacanțe!



**PESTE 80 DE DESTINAȚII DE CONEXIUNE
ÎN PESTE 30 DE ȚĂRI DE DESTINAȚIE**

Bilete disponibile accesând: www.flypgs.com

www.airportcluj.ro



Sibiul și-a premiat sportivii

■ Valoarea totală a premiilor depășește 211.000 de lei

Primăria Sibiu a organizat luni, 12 mai, la Stadionul Municipal Sibiu, un eveniment în cadrul căruia au fost premiați cei mai buni sportivi și antrenori și cele mai bune echipe sibiene în sezonul competițional 2022 – 2023.

Listă lungă

„Lista premianților este lungă pentru că Sibiul are sportivi valoroși și apreciați. Este o satisfacție să vedem că investițiile administrației locale în infrastructura sportivă și în agendele dedicate au acest rezultat. Faptul că Stadionul Municipal și terenul secundar, Baza Obor, sălile de sport din școli și licee sunt folosite, este îmbucurător și ne confirmă că investiția în acest domeniu este una pentru tineri, pentru sănătate, pentru performanță. La a-

ceastă ediție am acordat un număr aproape dublu de premii față de festivitatea precedentă, iar valoarea totală a premiilor este cu 40% față de ultima ediție a evenimentului, ajungând la 211.300 lei.”, a explicat Astrid Fodor, primarul municipiului Sibiu. Propunerile de premianți au fost făcute de cluburile sportive din Sibiu, în baza rezultatelor obținute de sportivi, echipe și antrenori. Cele 106 formulare și documentele depuse de cluburi au fost analizate de o Comisie, conform Regulamentului aprobat de Consiliul Local Sibiu.

Valoarea premiilor

Primarul Astrid Fodor și consilieri locali ai Sibiului au fost cei care au înmănat diplomele, iar laureații și-au preluat și premiile în cuantumul stabilit prin HCL 321/2024, și anume:

Pentru sporturile de echipă: cea mai bună echipă de seniori – 13.000 lei, cel mai bun sportiv seniori – 4.000 lei, cel mai bun antrenor seniori – 2.600 lei, cea mai bună echipă de juniori – 6.500 lei, cel mai bun sportiv junior – 2.000 lei, cel mai bun antrenor juniori – 1.300 lei
Pentru sporturile individuale: cel mai bun sportiv senior – 4.000 lei, cel mai bun antrenor seniori – 2.000 lei, cel mai bun sportiv junior – 2.000 lei, cel mai bun antrenor juniori – 1.000 lei



Foto: Primăria municipiului Sibiu

Lista laureaților acestei ediții a festivității:

- Fotbal:**

 - Cea mai bună echipă de fotbal seniori – AFC Hermannstadt
 - Cel mai bun sportiv fotbal seniori – Stoica Ianiș, AFC Hermannstadt
 - Cel mai bun antrenor fotbal seniori – Măldărășanu Marius, AFC Hermannstadt
 - Cea mai bună echipă de fotbal juniori – echipa U16, Asociația Fotbal Club Interstar
 - Cel mai bun sportiv fotbal juniori – Costea Darius, Asociația Fotbal Club Interstar
 - Cel mai bun antrenor fotbal juniori – Băra Caius, Asociația Fotbal Club Interstar

Baschet:

 - Cea mai bună echipă baschet seniori – BC CSU Sibiu
 - Cel mai bun antrenor baschet seniori – Rinkievicius Tomas, BC CSU Sibiu
 - Cel mai bun sportiv baschet seniori – Dragoste Mirel, BC CSU Sibiu
 - Cea mai bună echipă baschet în scaun rulant seniori – Club Sportiv Comunitar
 - Cea mai bună echipă de baschet juniori: echipa Clubului Sportiv Școlar Sibiu – U12
 - Cel mai bun antrenor baschet juniori: Negru Petru Lucian – Clubul Sportiv Școlar
 - Cel mai bun jucător al unei echipe de baschet juniori: Popa Radu – ACS Andu Sibiu

Handbal:

 - Cea mai bună echipă handbal juniori: echipa juniori 2, Clubul Sportiv Școlar
 - Cel mai bun antrenor handbal juniori – Matei Damian, Clubul Sportiv Școlar
 - Cea mai bună sportivă handbal juniori, feminin – Huzmezan Ana Maria Iustina, Clubul Sportiv Școlar

Volei:

 - Cea mai bună echipă de volei juniori – echipa de cadeți a Clubului Sportiv Școlar
 - Cel mai bun sportiv volei juniori: Daria Ocenic – ACS Champions 2016
 - Cel mai bun antrenor de volei juniori – Ciufudean Emil, Clubul Sportiv Școlar

Patinaj viteză:

 - Cel mai bun sportiv patinaj viteză seniori – Nițu Eduard, Clubul Sportiv Municipal
 - Cel mai bun antrenor patinaj viteză seniori – Băcilă Marius, Clubul Sportiv Municipal
 - Cea mai bună echipă de patinaj viteză juniori – Clubul Sportiv Școlar
 - Cel mai bun antrenor patinaj viteză juniori – Cristina Andrei, Clubul Sportiv Școlar
 - Cel mai bun sportiv la patinaj viteză juniori – Popa Vlad, Clubul Sportiv Școlar

Gimnastică:

 - Cea mai bună echipă de gimnastică juniori – Clubul Sportiv Școlar
 - Cel mai bun antrenor gimnastică juniori – Bobeș Cristina și Oprîș Dorina, Clubul Sportiv Școlar
 - Cel mai bun sportiv gimnastică juniori – Torcă Sebastian, Clubul Sportiv Școlar

Judo:

 - Cea mai bună echipă de judo juniori – Clubul Sportiv Municipal
 - Cel mai bun antrenor de judo juniori – Ionaș Ovidiu, Clubul Sportiv Școlar Șoimii
 - Cel mai bun sportiv de judo juniori – Vișa Roxana Maria, Clubul Sportiv Municipal

Atletism:

 - Cel mai bun sportiv atletism seniori – Vonica Ghizela, Clubul Sportiv Comunitar
 - Cel mai bun antrenor atletism seniori – Scrob Daniel, Clubul Sportiv Comunitar
 - Cel mai bun antrenor atletism juniori – Băra Gabriel, Clubul Sportiv Școlar Șoimii
 - Cel mai bun sportiv atletism juniori – Crăciunean Dominic, Clubul Sportiv Școlar Șoimii

Box:

 - Cel mai bun sportiv box seniori – Fleșeriu Daniel, Clubul Sportiv Municipal
 - Cel mai bun antrenor box seniori – Bihorean Emil, Clubul Sportiv Municipal

Automobilism:

 - Cea mai bună echipă automobilism seniori – ACS Șera Sibiu
 - Cel mai bun sportiv automobilism juniori – Pătru Mircea Marco, ACS Racing Team
- Înot:**

 - Cel mai bun sportiv înot seniori – Preda Mihai, ACS All 4 Sport
 - Cel mai bun sportiv înot juniori – Cosma Mihai, Clubul Sportiv Școlar Sibiu

Arte marțiale:

 - Cel mai bun sportiv arte marțiale seniori – Radu George, Clubul ACS Puma
 - Cel mai bun antrenor arte marțiale seniori – Mezei Artur, Clubul ACS Puma
 - Cel mai bun antrenor arte marțiale juniori – Lazurcă Alin, Clubul ACS Puma
 - Cel mai bun sportiv arte marțiale juniori – David Mario, Clubul ACS Puma

Rugby:

 - Cea mai bună echipă de rugby juniori – echipa de rugby 7, Clubul Sportiv Școlar Șoimii
 - Cel mai bun antrenor rugby juniori – Borcan Răzvan, Club Sportiv Școlar Șoimii

Sambo:

 - Cel mai bun sportiv sambo seniori – Talpoș David, Clubul Sportiv Municipal
 - Cel mai bun antrenor sambo seniori – Constantin Elena, Clubul Sportiv Municipal
 - Cel mai bun sportiv sambo juniori – Scheau Darius, Clubul Sportiv Municipal

Echitație:

 - Cel mai bun sportiv echitație seniori – Bucur Daniel, Clubul Sportiv Municipal
 - Cel mai bun antrenor echitație seniori – Bucur Ionel, Clubul Sportiv Municipal
 - Cel mai bun sportiv echitație juniori – Semenov Sofia, Clubul Sportiv Municipal

Wakeboarding:

 - Cel mai bun sportiv wakeboard seniori – Fort Ciprian Claudiu, ACS Wakeboard Sibiu

Culturism și fitness:

 - Cel mai bun sportiv culturism și fitness seniori – Frățilă Robert, Clubul Sportiv Școlar Șoimii
 - Cel mai bun antrenor culturism și fitness seniori – Popa Felicia, Clubul Sportiv Școlar Șoimii

Skandenberg:

 - Cel mai bun sportiv skandenberg seniori – Blăjan Benjamin, ACS Titanii
 - Cel mai bun antrenor skandenberg seniori – Toader Dorin, ACS Titanii



OCOLUL SILVIC IZVORUL FLORII R.A.
Nr.615F / 13.05.2025

ANUNȚ

OCOLUL SILVIC IZVORUL FLORII R.A. cu sediul în orașul Avrig , str.Horia nr.8, jud. Sibiu tel./fax 0269/524349 organizează în data de 20.05.2025 , ora 10,00 la sediul său LICITAȚIE ÎN PLIC ÎNCHIS PENTRU pentru exploatare în regie proprie cu agenți economici atestați sau închiriere utilaje în vederea exploatării a următoarelor partizi:

* **Primăria Avrig : P.1386 volum-81,70 mc;**
* **Primăria Avrig : P.1387 volum-411,61 mc;**

Vizionarea se face până în data de 20.05.2025 .
Exploatarea masei lemnoase se face cu atelaje pentru partida 1386.
Depunerea ofertelor se face la sediul ocolului până în data de 20 mai 2025 la ora 09,50..
În caz de neajudecare , se va proceda la negociere directă.

Sef Ocol
Ing.Prodan Ovidiu



Piețe Sibiu

oferă spre închiriere

- **utilaj multifuncțional BOBCAT – 75 lei/oră (tarif cu operator, combustibil și TVA incluse).**
- **schelă metalică – 12 lei/mp/lună (tarif cu TVA inclus).**

S.C. PIETE SIBIU S.A.
Adresa: Sibiu, Calea Șurii Mari nr. 16A E-mail: piete@sibiu.ro
Telefon: 0269/210 539 office @pietesibiu.ro
Fax: 0269/231 368
www.piete.sibiu.ro

Blocuri reabilitate energetic la Medias

■ Încă patru blocuri din Medias sunt în curs de reabilitare cu bani europeni

La nivelul municipiului Medias continuă lucrările în cadrul proiectului de reabilitare energetică a cinci blocuri din Medias. După finalizarea lucrărilor la imobilul de pe strada Geologiei, un altul la care se lucrează este cel de pe strada George Topârceanu numărul 12, bloc 12, scările A, B și C.

Alex PÎNTEA

Punctual, tâmplăria existentă se înlocuiește cu una performantă energetic, toate balcoanele sunt închise cu tâmplărie performantă și se realizează izolarea termică la exterior a pereților blocului. Proiectul de reabilitare energetică a celor cinci blocuri din municipiul Medias, beneficiază de finanțare în cadrul Planului Național pentru Redresare și Reziliență, componenta 5 – Valul renovării.

În luna martie au fost finalizate lucrările de renovare energetică la primul bloc de locuințe inclus într-un program implementat prin fonduri europene nerambursabile. Acesta este situat pe strada Geologiei în cartierul Gloria. Zi-



lele trecute, Primarul Gheorghe Roman s-a deplasat în cartierul Vasia, acolo unde se lucrează la un alt bloc cu trei scări. „Avem la nivelul municipiului Medias, 5 blocuri care sunt incluse în programul de eficientizare energetică. După cum se știe, blocul din cartierul Gloria a fost finalizat, acum suntem pe strada George Topârceanu și după cum se

vede lucrările sunt în derulare. Mă bucură faptul că în marea lor majoritate oamenii sunt mulțumiți de calitatea lucrărilor” a explicat Gheorghe Roman.

Zvonuri false

Edilul-șef al municipiului de pe Târnava Mare a ținut să clarifice și o serie de zvonuri apărute în spațiul public. Conform acestora,

municipalitatea ar vrea să ia locuințele persoanelor care locuiesc în blocurile renovate energetic. „Vreau să fac totuși o precizare, că în unele locuri sunt persoane care transmit tot felul de minciuni și de dezinformări cu privire la faptul că primăria sau nu știu cine ar vrea să ia locuințele oamenilor. Este o mare minciună și eu îi îndemn pe toți cei care be-

neficiază de acest program să nu dea crezare unor astfel de zvonuri. Mai mult decât atât, la finalizarea lucrărilor, cu siguranță locuința fiecărui cetățean va crește ca valoare și în același timp sunt convins că toți cei care sunt incluși în acest program vor avea parte de cheltuieli mult diminuate la ceea ce înseamnă utilități” a mai spus Gheorghe Roman.

Ce se lucrează

Obiectivul general al proiectului îl reprezintă satisfacerea cerințelor de consum și a exigențelor de calitate impuse de normele interne și europene și vizează reabilitarea termică a clădirilor în scopul reducerii consumurilor energetice din surse convenționale. Totodată, se urmărește diminuarea emisiilor de gaze cu efect de seră, reducerea consumului anual specific de căldură cu impact asupra mediului pe termen lung, asigurarea confortului locatarilor și executarea lucrărilor cu tehnologii și materiale noi, cu randamente ridicate. Pentru blocurile de locuințe incluse în programul de reabilitare energetică se vor realiza lucrări care includ izolarea termică la exterior a pereților, termol izolarea copertinelor de acces în bloc, a balcoanelor și a planșeului sub pod, închiderea tuturor balcoanelor cu tâmplărie performantă energetică și înlocuirea întregii tâmplării existente cu tâmplărie performantă energetică.

Lucrări finalizate

Strada Gheorghe Pop de Băsești din cartierul Vasia s-a schimbat complet la față. Contractul de execuție a prevăzut lucrări de reabilitare/extindere a sistemului rutier, a trotuarelor și iluminatului public, dar și canalizație tehnică pentru includerea în subteran a rețelor aeriene de utilitate publică. Lucrările au fost realizate cu fonduri de la bugetul local al municipiului Medias. Anterior pe strada Gheorghe Pop de Băsești fost reabilitată rețeaua de canalizare pluvială în cadrul Programului Național de Investiții Anghel Saligny.

Alex PÎNTEA

În vara anului trecut, a fost semnat la sediul municipalității de către Primarul municipiului Medias, Gheorghe Roman și de către reprezentantul firmei câștigătoare, SC BMT TRANS CONSTRUCT SRL, contractul aferent obiectivului de investiții „Reabilitare strada Gheorghe Pop de Băsești”. Proiectul viza lucrări de reabilitare/extindere a sistemului rutier de circulație auto și pietonală pe strada Gheorghe Pop de Băsești, de asigurare a utilităților necesare străzii prin modernizarea sistemului de iluminat public și realizarea rețelei de cablaj metropolitan.

Ce s-a făcut

În mod concret, strada Gheorghe Pop de Băsești a beneficiat de reabilitarea întregului sistem rutier și a trotuarelor, iar pentru modernizarea



sistemului de iluminat public s-a propus realizarea unei rețele de 25 de stâlpi metalici din oțel galvanizat, echipați cu lămpi LED. De asemenea, strada beneficiază de o rețea de canalizație subterană pentru telecomunicații și energie electrică. Durata de implementare a contractului a fost de 12 luni, din care 2 luni alocate proiectării, o lună obținerii de avize și autorizatie de construire și 9 luni pentru execuția lucrărilor. Lucrările au fost finalizate înainte de termen. „Refacerea sistemului rutier din municipiul nostru reprezintă o prioritate pentru mine și pentru colegii mei. Odată cu finalizarea lucrărilor de pe strada Gheorghe Pop de Băsești putem să spunem că întreg cartierul Vasia a fost modernizat. Pe etape, ne propunem ca acest program să-l extindem în toate zonele din municipiul Medias” a declarat Primarul municipiului Medias, Gheorghe Roman.

Lucrări de calitate

Pe strada Gheorghe Pop de Băsești a fost finalizat anul trecut proiectul prin in-

termediul căruia a fost reabilitată rețeaua de canalizare pluvială. Finanțarea a fost asigurată în cadrul Programului Național de Investiții „Anghel Saligny”. Astfel s-au desfășurat lucrări de reabilitare a colectorului pluvial existent și de reabilitare a căminului stăvilă, aflat în zona râului Târnava Mare. Rețeaua de canalizare a fost realizată din tuburi PVC cu diametrul de 315 milimetri și tuburi PAFSIN cu diametrul de 1000 milimetri, cu lungimea cumulată de 618,0 metri. Pe tronsonul de stradă cuprins între străzile Horrea și Toma Ionescu, rețeaua de canalizare pluvială s-a realizat cu conducte PVC cu diametrul de 315 milimetri cu lungimea de 188,0 m. Totodată, au fost instalate 5 cămine de vizitare din tuburi de beton, acoperite cu capace carosabile din fontă. Pe tronsonul cuprins între strada Toma Ionescu și stăvilă, rețeaua existentă, reabilitarea colectorului s-a făcut utilizând conducte PAFSIN cu diametrul de 1000 milimetri, cu lungimea de 430,0 metri.



Se lucrează pe Gării din Medias

Au început lucrările pe strada Gării din municipiul Medias. Tronsonul cuprins între Șoseaua Sibiului și sensul giratoriu de la intersecția cu strada Titus Andronic, va fi complet reabilitat.

Punctual, se lucrează în cadrul programului de întreținere a drumurilor, la reabilitarea trotuarelor, dar și

la infrastructura rutieră, prin turnarea de covor asfaltic. Anterior, pe această arteră a fost introdusă o conductă de canalizare menajeră nouă, fiind necesară realizarea unei subtraversări pe sub calea ferată. „Refacerea sistemului rutier este o prioritate pentru mine și în perioada următoare. Este clar că în oraș drumurile trebuie

reabilitate. Strada Gării este un astfel de exemplu. Este una dintre cele mai circulante străzi. Chiar dacă în perioada următoare va fi un oarecare disconfort aici, eu sunt convins că la finalizarea lucrărilor, în marea lor majoritate, medieșenii vor fi mulțumiți de această lucrare” a declarat Primarul Gheorghe Roman. (A.P.)

Carnaval de Vară la SNG

Colegiul Școala Națională de Gaz a găzduit la sfârșitul săptămânii trecute, cea de-a cincea ediție a Carnavalului de vară, sub genericul „Nu te supăra, frate. Tu scrii povestea!”.

Acesta a integrat practic Turneul claselor a VIII-a, eveniment de tradiție pentru unitatea de învățământ. Elevii claselor a VIII-a de la 13 unități de învățământ din Medias și zonă, au intrat în atmosfera carnavalului, au participat la concursurile special pregătite pentru ei de organizatori, au avut de trecut mai multe probe, iar la final au fost răsplătiți cu premii. Participanții



la Carnavalul de vară au avut ocazia să afle și oferta educațională a școlii pentru anul de învățământ 2025-2026. „Am fost onorați să primim în vizită 13 școli gimnaziale din Medias și împrejurimi, să încurajăm 6 echipe de clasa a IX-a, să lucrăm alături de 6 echipe de clasa a X-a și să aplaudăm

cele 102 echipe de clasa a VI-II-a care s-au înscris cu entuziasm. Ați transformat visul nostru într-o poveste vie. Vă mulțumim pentru că ați fost parte din magie, fiecare privire, fiecare zâmbet, fiecare gest a contat” spun reprezentanții Colegiului Școala Națională de Gaz. (A.P.)

Doi medici noi la Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu

■ **Dr. Iulia Oaida și Dr. Darius Dăncilă, ambii medici pneumologi specialiști, s-au alăturat echipei Spitalului de Pneumoftiziologie Sibiu**

Dr. Iulia Oaida și Dr. Darius Dăncilă s-au alăturat de curând Spitalului de Pneumoftiziologie Sibiu. De la începutul acestui an, în cadrul Ambulatoriului Spitalului de Pneumoftiziologie Sibiu au fost efectuate peste 6000 de consultații de specialitate și au fost internați aproape 2500 de pacienți

Echipă extinsă

„Angajarea unor noi cadre medicale care să ofere servicii de sănătate pentru comunitate este extrem de importantă și reprezintă o prioritate permanentă pentru spitalul nostru. Ne-am dorit foarte mult să reușim să mai angajăm medici, întrucât cerințele din partea populației sunt tot mai numeroase. Mă bucur că ne-am îndeplinit acest obiectiv și sperăm că prin extinderea echipei vom putea acoperi și mai bine solicitările pacienților noștri, care necesită diagnostic și tratament pentru întreaga multitudine

de patologii respiratorii cu care se confruntă”, a declarat Cristian Roman, Manager Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu.

De la începutul anului 2025 și până în prezent, în cadrul Ambulatoriului Spitalului de Pneumoftiziologie Sibiu au fost efectuate peste 6.000 de consultații de specialitate. De asemenea, în acest spital au fost internați aproape 2500 de pacienți.

Medic și asistent universitar

Dr. Iulia Oaida a absolvit Facultatea de Medicină a Universității „Lucian Blaga” Sibiu, iar în perioada rezidențiatului a activat în cadrul spitalelor sibiene. Totodată, dr. Iulia Oaida este asistent universitar la disciplina Histologie și citologie, Departamentul preclinic din cadrul Facultății de Medicină Sibiu.

„Mă bucur că am ocazia de a-mi începe activitatea de medic specialist într-un colectiv de profesioniști alături de care am

avut posibilitatea să mă dezvolt profesional. De fapt, mai bine zis, de a-mi continua munca în mijlocul lor, având în vedere că cea mai mare parte din timpul de pregătire din perioada rezidențiatului am petrecut-o în acest spital. Când am ales această specialitate nu îmi era atât de clar ce va urma. Pe măsură ce am ajuns să o cunosc mai bine, mi-am dat seama că începe să facă parte din mine. Din acea latură profesională pe care o are personalitatea fiecărui om. Îmi doresc să mă dezvolt în continuare, să consolidez relațiile cu colegii și să aduc o contribuție cât mai ridicată realizărilor pe care, în mod constant, Spitalul de Pneumoftiziologie le oferă comunității sibiene”, spune dr. Iulia Oaida.

Pneumolog dedicat și empatic

Dr. Darius Dăncilă, medic specialist pneumolog,

dedicat și empatic, aflat la început de carieră, are o pregătire solidă în diagnosticarea și gestionarea afecțiunilor respiratorii. Absolvent al Facultății de Medicină Universitatea „Lucian Blaga” Sibiu și al programului de rezidențiat în pneumologie desfășurat la Spitalul de Pneumoftiziologie „Leon Daniello” Cluj-Napoca, Dr. Darius Dăncilă își propune să ofere îngrijire medicală de calitate, bazată pe cele mai noi ghiduri și practici clinice. „Sunt interesat de o abordare integrată a sănătății respiratorii și voi acorda o atenție deosebită atât comunicării eficiente cu pacienții, cât și educației medicale preventive. Domeniile de acțiune includ bronhologia, tuberculoza, astmul bronșic, BPOC, infecțiile respiratorii și patologia interstțială pulmonară și îmi doresc să contribuie la îmbunătățirea stării de sănătate a cetățenilor”, declară Dr. Darius Dăncilă.



Foto: Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu

Biopsie fără teamă la Spitalul Județean Sibiu: procedura care poate salva vieți

Procedura de biopsie, esențială pentru stabilirea unui diagnostic precis în cazul multor afecțiuni, inclusiv cancer, este efectuată în condiții de siguranță la Spitalul Clinic Județean de Urgență Sibiu.

Pas important

Specialiștii spitalului au explicat importanța acestei intervenții și modul în care aceasta se desfășoară, pentru a reduce temerile pacienților. „Biopsia este o procedură prin care se prelevează o mostră de țesut dintr-un organ, piele sau mucoasă, pentru a fi analizată microscopic. Este un pas important în diagnosticarea unor afecțiuni precum inflamații cronice, infecții sau cancer”, informează reprezentanții spitalului.

Metode de efectuare

În funcție de localizarea leziunii, biopsia poate fi făcută prin diferite metode. Specialiștii de la Spitalul Județean Sibiu efectuează biopsii cutanate prin prelevarea de la nivelul pielii cu un mic instrument chirurgical, sub anestezie locală. De asemenea, sunt disponibile proceduri moderne, minim invazive, precum biopsia ecoghidată sau CT-ghidată, în care medicul utilizează imagistica în timp real pentru a ghida acul exact în zona vizată, crescând ast-



Foto: freepik.com

fel precizia diagnosticului și reducând riscurile. În timpul unei endoscopii digestive sau bronșice, se pot preleva fragmente de mucoasă prin biopsia endoscopică.

Cu anestezie locală

Un aspect important pentru pacienți este gradul de disconfort asociat procedurii. Medicii sibiieni asigură că majoritatea biopsiilor se efectuează cu anestezie locală, procedura fiind, în general, de scurtă durată și bine tolerată. Pacientul poa-

te simți un ușor disconfort sau o presiune în timpul intervenției, dar durerea este minimă și de scurtă durată.

În cadrul Spitalului Clinic Județean de Urgență Sibiu, biopsiile pot fi realizate în mai multe secții, în funcție de localizarea afecțiunii: imagistică medicală, chirurgie, dermatologie sau gastroenterologie. Probele prelevate sunt apoi analizate în Laboratorul de Anatomie Patologică al spitalului, care furnizează rezultate rapide și precise.



Planul Național de Redresare și Reziliență

COMUNICAT DE PRESĂ

„PNRR: Fonduri pentru România modernă și reformată”
Apel de proiecte gestionat de Ministerul Mediului, Apelor și Pădurilor,
finanțat prin Planul Național de Redresare și Reziliență al României

ANUNȚ FINALIZARE PROIECT
Cod proiect C3IB0122000171/09.03.2023

BENEFICIAR: ORAȘUL TĂLMACIU

Primăria Orașului Tălmaci anunță finalizarea implementării proiectului „Creșterea gradului de colectare selectivă a deșeurilor în orașul Tălmaci, județul Sibiu”, depus în cadrul PNRR/2022/C3/S/I.1.B, proiect identificat prin numărul C3IB0122000171/09.03.2023.

Proiectul este finanțat prin Planul Național de Redresare și Reziliență (PNRR), Componenta C3 – Managementul Deșeurilor, Investiția I1. – Dezvoltarea, modernizarea și completarea sistemelor de management integrat al deșeurilor municipale la nivel de județ sau la nivel de oraș/comune, Subinvestiția I1.B – Construirea de insule ecologice digitalizate.

Valoarea totală a proiectului este de **598.832,84 lei**, din care valoarea eligibilă finanțată prin PNRR este de **516.050,64 lei** și **82.782,20 lei** reprezentând cheltuieli neeligibile suportate din bugetul local.

Obiectivul general al proiectului este achiziționarea a 9 insule ecologice digitalizate cu câte 5 containere de 1,1 mc pentru colectarea selectivă și anume – biodegradabil, rezidual, sticlă, plastic și metal, hârtie și carton.

Obiectivul specific al proiectului : Creșterea cantității de deșuri reciclabile colectate separat și reciclate de la 220,04 tone în prezent la 320,00 tone la finalul implementării proiectului.

Beneficiarii investițiilor finanțate prin acest proiect sunt locuitorii orașului Tălmaci
Perioada de implementare a proiectului 13.03.2023 – 31.12.2024.

„Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României”.

PNRR. Finanțat de Uniunea Europeană – Următoarea Generație UE
<https://mfe.gov.ro/pnrr/> <https://www.facebook.com/PNRRoficial/>

Se deschide sezonul moto la Sibiu

■ La Parada de deschidere sunt invitați toți cei care posedă o motocicletă, indiferent de tipul acesteia, sau dacă fac parte sau nu dintr-un club

Deschiderea sezonului moto la Sibiu va fi marcată sâmbătă, 17 mai, printr-o paradă la finalul căreia va fi demarată ediția a V-a a Campaniei de Conștientizarea a motocicliștilor în trafic, organizată ca de obicei de Asociația Veteranii RC din Sibiu.

Invitație pentru toți

Uniunea Cluburilor Moto din Sibiu vă invită sâmbătă, 17 mai, să luați startul la parada moto organizată pentru a marca, așa cum șade bine unei comunități moto unite, deschiderea sezonului motociclistic 2025. „Ne dorim să păstrăm acel spirit atât de caracteristic al întrunirilor moto sibiene, așa că sunteți invitați cu toții, indiferent de ce motocicletă aveți, dacă faceți parte dintr-un club, sau sunteți freerideri. Dacă iubești viața pe două roți, atunci locul tău este aici”, transmit reprezentanții Uniunii Cluburilor Moto din Sibiu.

Traseul paradei

Evenimentul, ca în fiecare an, este realizat cu spri-



Foto: Uniunii Cluburilor Moto din Sibiu.

jinul Primăriei Municipiului Sibiu, Inspectoratului Județean de Poliție Sibiu, a Școlilor de șoferi ASF, Combi, Prima și susținută de sponsorii noștri: Profi Moto Shop, MT Helmets, Wey Wheels, Moto Mus, Cardo. Evenimentul debutează de la ora 11.00, când toți riderii pe două roți sunt invitați în zona Dedeman, iar de la ora 12.00, de aici se va da startul paradei. Traseul paradei este Parcare Dedeman – bld. Mihai Viteazu – str. Nicolae Iorga – str. Moldoveanu – str. Bălea – str. Constituției – str. Râului – str. Maramureșului – str. Crișan – Calea Poplăcii – str. Ludoș

– Calea Dumbrăvii – Parcare Teatrului.

„Pentru desfășurarea în siguranță a evenimentului, dar mai ales pentru a servi țelului acestuia, avem rugămintea să respectați toate indicațiile primite de la organizatori și de la autoritățile competente prezente la acest eveniment, atât înainte de începerea evenimentului, cât și pe întreaga durată a acestuia.

Păstrarea locului în coloană pe durata paradei, este esențială pentru evitarea incidentelor neplăcute. Recomandăm să nu efectuați nici o manevră, care ar putea pune în pericol siguranța atât

a voastră, cât și a celorlalți participanți la trafic.

Vom aprecia, dacă în cadrul paradei nu accelerați motoarele mai mult decât este necesar pentru deplasare.

Vrem să fim admirați și respectați, nu înjurați!

Iar pentru asta, trebuie să oferim RESPECT, mai spun reprezentanții Uniunii Cluburilor Moto din Sibiu

Campanie de conștientizare

La sfârșitul paradei va fi demarată Campania de Conștientizare a Motocicliștilor în Trafic, ediția a-V-a, organizată ca de obicei, de Asociația Veteranii RC din Sibiu.

„În Parcare Teatrului, începând cu ora 13:00 vom petrece două ore pline de muzică, informații utile furnizate de către IPJ Sibiu, reprezentanți ai școlilor de șoferi din Sibiu și personalități din lumea moto.

Tot aici va avea loc și o tombolă la care se pot câștiga numeroase produse moto, așa cum v-am obișnuit în ultimii 4 ani.

Vă așteptăm cu drag!” au transmis reprezentanții Uniunii Cluburilor Moto din Sibiu.



Foto: Teatrul Gong Sibiu

Animații speciale pentru copii, în acest weekend la Sibiu!

Teatrul pentru Copii și Tineret „Gong” Sibiu prezintă sâmbătă, 17 mai, de la orele 11:00 și 18:00, și duminică, 18 mai, de la ora 11:00, o selecție specială de scurtmetraje pentru copii reunite sub titlul „Brutarul Boris și prietenii”.

Acest program derulat în parteneriat cu Animest (singurul festival din România dedicat în exclusivitate filmului de animație) face parte din agenda evenimentelor prezentate în cadrul stațiunii aniversare a 75 de ani de la fondarea teatrului pentru copii de la Sibiu.

„Brutarul Boris și prietenii” ne propune un program colorat de scurtmetraje de animație pline de imaginație și sinceritate. Aruncați o privire în brutăria prietenoasă a lui Boris, râdeți de comploturile somnoroase de ziua de naștere a unui pârș, descoperiți magia viselor și minuni-

le mării, ascultați chicotelile jucăușe și simțiți dorul unei fete pentru tatăl ei!

Bilete și acces

Proiecția are o durată de aproximativ 40 de minute și este ușor accesibilă tuturor categoriilor de public prin specificul non-verbal, animațiile fiind prezentate fără dialoguri.

Prețul unui bilet pentru aceste proiecții este de 10 lei, tarif unic. Accesul publicului la oricare din reprezentațiile de mai sus se face pe baza biletelor puse în vânzare online prin teatrul-gong.ro sau la sediul Teatrului, de miercuri până vineri între orele 11:00 – 18:00, sâmbăta între orele 10:00 – 18:00 sau duminica între orele 10:00 și 14:00. Mai multe detalii despre bilete și acces, dar și condițiile de modificare a biletelor flexibile, puteți găsi în regulamentul afișat pe teatrulgong.ro.

LICEUL TEORETIC
ONISIFOR GHIBU
SIBIU

UN LICEU MODERN ÎNTR-UN ORAȘ MEDIEVAL

Sibiu, str. Bihorului nr. 3, Telefon :0269-224882, Fax: 0269-234557
Website: <http://www.onisifor-ghibu.ro> , E-mail: office@onisifor-ghibu.ro

Oferta educațională pentru anul școlar 2025-2026

FILIERA / PROFIL	SPECIALIZAREA / DOMENIUL DE PREGATIRE	LIMBA DE PREDARE	NR. CLASE	NR. LOCURI	ULTIMA MEDIE DE ADMITERE 2024
1. TEORETIC					
REAL	MATEMATICĂ INFORMATICĂ INTENSIV INFORMATICĂ	ROMÂNĂ	1	26	8,80
	ȘTIINȚE ALE NATURII	ROMÂNĂ	1	26	8,75
	ȘTIINȚE ALE NATURII	GERMANĂ	1	26	8,43
UMANIST	FILOLOGIE-INTENSIV ENGLEZĂ	ROMÂNĂ	1	26	8,47
	FILOLOGIE-INTENSIV ENGLEZĂ	GERMANĂ	1	26	7,96
2. VOCAȚIONAL					
SPORTIV	INSTRUCTOR SPORTIV	ROMÂNĂ	1	24	9,30

LICEUL DE ARTĂ
SIBIU

Clasa a IX-a	Specializarea	Nr. clase	Nr. locuri
Muzică	Artă vocală interpretativă (canto clasic)	0.5	6
	Instrumentist	0.5	18
Arte plastice, arte decorative	Arte plastice	1	24

STR. AL. ODOBESCU NR.2, 550195, Sibiu

Noaptea Muzeelor – O sărbătoare a culturii la Sibiu

■ Sibienii și turiștii sunt așteptați cu numeroase evenimente speciale, într-o noapte cu adevărat magică

Sâmbătă, 17 mai, sibienii vor respira cultură, în Noaptea muzeelor. Chiar dacă la început desfășurarea evenimentului din acest an a fost pusă sub semnul întrebării, Rețeaua Națională a Muzeelor din România a decis că și în 2025 vom avea o Noapte a Muzeelor. Instituțiile culturale din Sibiu, Muzeul Național Brukenthal, Complexul Național Muzeal ASTRA, dar și Biblioteca ASTRA și-au anunțat participarea la eveniment și au pregătit pentru vizitatori nu doar acces gratuit și program prelungit, ci și o serie de activități interactive și experiențe de neuitat.

Cezar BUDESCU

Mai aproape de oameni într-o noapte de mai, la Muzeul de Istorie Naturală din Sibiu

Muzeul Național Brukenthal va participa la Noaptea Muzeelor prin Muzeul de Istorie Naturală, care, la 12 mai a aniversat 130 de ani de la deschiderea sa pentru publicul larg.

Astfel, pentru a sărbători cei 130 de ani de istorie naturală la Sibiu, cu ocazia evenimentului cultural „Noaptea Muzeelor” din data de 17 mai, Muzeul Național Brukenthal invită publicul sibian, și nu numai, să viziteze gratuit sediul Muzeului de Istorie Naturală din Sibiu în intervalul orar 18.00-24.00, ultima intrare la 23.30.

De asemenea, personalul muzeului a pregătit pentru public activități culturale interactive.

Între orele 18.00 și 20.00, cei care vor trece pragul muzeului vor putea participa la o „vânătoare de comori” pe cae organizatorii au numit-o „Pe Urmele Comorilor”: 130 de Ani de Istorie Naturală”



Foto: Muzeul ASTRA

La intrarea în expoziție, vizitatorii care doresc să participe vor primi indiciile pentru a descoperi anumite specii de animale – comorile muzeului. Vizitatorii care reușesc să le descopere le vor fotografia și vor primi validarea identificărilor la coborâre.

Între orele 18.00 și 19.00, copiii de până la 10 ani vor putea participa la prezentarea „Prietenii Muzeului de Istorie Naturală”.

De la ora 20.00, timp de o jumătate de oră publicul larg va putea asista la prezentarea „Paleontologia la Muzeul de Istorie Naturală”, iar între ora 21.00 și 21.45 va avea loc prezentarea „Incursiune în lumea insectelor”.

Muzeul ASTRA – evenimente variate pentru toate gusturile

În acest an Muzeul ASTRA își propune o abordare nouă pentru acest tip de eveniment, în scopul de a aduce alături instituții publice, societăți comerciale și organizații non-guvernamentale care activează în varii domenii de interes, pentru a

transmite un mesaj pozitiv ansamblului societății, demonstrând că se poate lucra împreună, depășind ura, tensiunile, tentația de a ieși în evidență cu orice preț, egoismul, interesele de grup.

În Muzeul în aer liber vor fi organizate ateliere interactive de olărit (modelat și decorat), confecționat șindrilă, cioplit, tâmplărie, dogărie, prelucrarea textilelor, vâltorit straie, împletitură gard de nuiele, secvențe de lucru de arhitectură vernaculară (confecționat cuie de lemn etc.), grădinărit, conservare preventivă, scriere creativă, pictură, pescuit, gastronomie, cusut, sfârșit de porumb, tocat sfeclă, conservare preventivă, dans tradițional și multe altele. Numeroase monumente vor fi deschise spre vizitare, cu ghidaje oferite de muzeografi, conservatorii și restauratorii instituției.

Etno-Tehno Parcul pregătește, în special pentru publicul tânăr, activități interactive bazate pe „Cufărul Călător”, cu o tematică legată de resurse vitale din lumea satului: lemnul, lu-

tul, pânza (atelier de imprimare pe pânza cu ceară și plante tinctoriale), lăna (atelierul tematic „Oița năzdrăvană”) și fibrele vegetale. Universul școlii de odinioară va fi adus în atenția publicului, cu evidențierea câtorva etape importante. Nu vor lipsi, desigur, jocurile copilăriei: Elasticul, jocuri cu mingea, Moara sau Alege o meserie și joacă (joc de cărți).

Multe activități în aer liber, la ASTRA

ASTRAFilm organizează cinema în aer liber la trei amfiteatre: „La Pive”, „Păstorit” și „Etno-Tehno Parc”. Dumitru Budrala va fi gazdă primitoare în cadrul expoziției „Călători în lumea muntelui”, unde va găti, alături de colegi, la Stâna din Puru, rețete cu specific pastoral.

Redactorii Revistei Transilvania provoacă vizitatorii la ateliere de scriere creativă în cadrul expoziției „ASTRA Poetic. Histories” de la Podul acoperit din Gura Râului, și în vecinătatea Gospodăriei de țesător din Săpânța.

Târgul de țară va fi, și de această dată, gazda atelierelor gastronomice, cu rețete tradiționale din zona Sibiului și din Oltenia. Curatoriate de managerul instituției, Ciprian Ștefan, atelierul culinar vor susține cauza restaurării celei mai vechi case din expoziția în aer liber, cea din cadrul Gospodăriei de dogar din Obârșă, pentru care vor fi strânse donații.

În Pavilionul Muzeal Multicultural veți putea descoperi, alături de curatori, câteva din secretele expozițiilor „Muzeul ASTRA. 1905-2025. Timpul colecțiilor” și „Dansul”, precum și ateliere de conservare preventivă.

Ateliere de dans tradițional vor fi susținute atât în cadrul expoziției „Dansul” din Pavilionul Muzeal Multicultural, cât și în Pavilionul de joc din Jina, în cadrul expoziției de caricatură semnată de artistul Ion Barbu.

În Piața Mică, la Casa Artelor, între orele 16.00 și 23.00, Muzeul ASTRA propune generoasă ofertă a noului Centru de Activități și Resurse Regionale care, pe lângă expoziția „Făurind Transilvania. Oameni și meșteșuguri”, va găzdui, în makerspace-urile special amenajate, ateliere de tâmplărie, dulgherie, ceramică și croitorie.

În 17 mai intrarea în Muzeul ASTRA va fi gratuită atât de Noaptea Muzeelor, cât și pe parcursul zilei. Muzeul în aer liber va fi deschis începând cu orele 08.00, activitățile specifice Noptii Muzeelor derulându-se în interval orar 16.00 – 24.00 (cu ultima intrare la orele 23.00).

Biblioteca ASTRA, o seară de povești, istorie și explorare culturală

La Biblioteca ASTRA, publicul este invitat la o seară de povești, istorie și ex-

plorare culturală. Vizitatorii de toate vârstele vor avea ocazia să participe la un program special, gândit pentru a aduce magia lecturii și farmecul trecutului mai aproape de comunitate. Participarea este gratuită la toate evenimentele desfășurate la Biblioteca ASTRA Sibiu.

În intervalul orar 17.00-22.00, cei interesați vor putea explora obiectele expuse în Muzeul Asociațiunii, un spațiu în care trecutul cultural-istoric este păstrat și valorificat. Participanții vor avea ocazia să descopere poveștile clădirii, alături de istoria și moștenirea culturală a Asociațiunii ASTRA.

Istoria prinde viață în compania istoricului Răzvan C. Pop, care va conduce participanții prin locuri importante din centrul orașului. Sub numele de „Poveștile Parcului ASTRA”, tururile ghidate reprezintă un bun prilej de a descoperi și a redescoperi spațiile urbane mai mult sau mai puțin familiare dintr-o altă perspectivă. Mini-excursiile de explorare a Sibiului sunt programate la ora 18.00 și ora 20.00, având drept punct de plecare Corul B al Bibliotecii ASTRA.

La ora 20.00, bibliotecarii astriști le vor citi povești copiilor în atmosfera relaxantă din spațiul American Corner Sibiu (Corp B, et. 5), în cadrul atelierului „Povești altfel în pijamale”

Cei mai tineri vizitatori sunt așteptați să asculte povești captivante, transformate în lecții de viață sănătoasă.

„Călător în natură” este o incursiune vizuală în peisaje și emoții, realizată de artiste Maria Matei și Elena Oros. Expoziția de artă plastică din Foaierul bibliotecii publice sibieni (Corp B, parter) poate fi vizitată între orele 17:00 și 22:00.

Noaptea Muzeelor la Mediaș

Ziua Internațională a Muzeelor va fi marcată și anul acesta la Mediaș. Municipalitatea organizează în data de 17 mai, un eveniment deosebit sub egida „Noaptea Muzeelor Medieșene”, o celebrare culturală a tuturor instituțiilor din acest domeniu. Și în acest an, evenimentul reunește majoritatea obiectivelor locale într-un traseu cultural unic și diversificat, menit să pună în valoare patrimoniul istoric, memorialistic și identitatea medieșeană. Publicul va putea vizita gratuit: Muzeul Municipal Mediaș, Casa Memorială „Stephan Roth”, Turnul Pietrarilor, Casa Memorială „Hermann Oberth”, Biserica Evanghelică „Sfânta Margareta” și Sinagoga Mediaș.



În noaptea Muzeelor puteți ajunge la Muzeul ASTRA cu autobuzul

Tursib a anunțat că în 17 mai va prelungi orarul de circulație al traseului 13 pentru a veni în sprijinul celor care vor să ajungă la Muzeul ASTRA. Astfel, autobuzele de pe linia 13 vor circula în data de 17 mai, astfel:

Din stația „Muzeul ASTRA” vor fi următoarele semicurse suplimentare: 23.00, 23.30, 00.00, 00.30
Din stația „Gară” vor fi următoarele semicurse suplimentare: 22.30, 23.00, 23.30, 00.00.



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 (252)

Spre sfârșitul ultimei zile, din cele trei, ale primei Mari Adunări Naționale a Românilor Revoluționari Ardeleni, de pe ”Câmpia Libertății a Blajului” (3-5 mai 1848), cărturarul Simion Bărnuțiu (1808-1864), rostește următoarele cuvinte: ”Fără naționalitate nu e libertate. Nici lumină pretutindenea. Ce este apa pentru pești; aerul pentru zburătoare; lumina pentru vedere; soarele pentru creșterea plantelor; cuvântul pentru cugetare. Aceea e naționalitatea pentru oricare popor. Într-însa ne-am născut, ea este mama noastră. De suntem bărbați, ea ne-a crescut. De suntem liberi, într-însa ne mișcăm. De suntem supărați, ne alină durerea cu cântece naționale. Prin ea vorbim și astăzi cu părinții noștri. Cu ea trăim de mii de ani. Prin ea ne vor cunoaște strănepoții și posteritatea peste mii și mii de ani.”

După o iarnă săracă în zăpezi a coborât, peste a mea țară, și o neprietenosă primăvară. Și avea să fie atât de artăgoasă și de friguroasă încât berzele albe și rândunicile zburătoare ale Cerului s-au văzut nevoite să nu se mai ridice de pe ouăle cuiburilor zile și nopți în șir, încălzindu-le cu penajul trupurilor lor . O primăvară băntuită de ninsori și de înghețuri; de grindine, tunete și fulgere; de ploi reci și vânturoase. Astfel încât în grădina casei mele plângeau și lacrimioarele și narcisele; și vișinii și cireșii. Dar și bătrânul nuc de lângă cumpăna fântânii. Însă cele mai triste și neajutorate dintre toate viețuitoarele Pământului aveau să fie sărmanele albine! Prisăcarii le-au sărit în ajutor nu numai micșorând urdinișurile aerisirii stupilor, dar și punându-le o cât de puțină cantitate de hrană de supra-viețuire. Pentru că dacă dispar albinele, în nici patru ani dispar și omenii și animalele Pământului! Astfel de temute și repetate avertismente lansase întregii Omeniri și regretatul Papă Francisc (1936-2025), al cărui trup neînsuflețit își doarme somnul de veci în bazilica Santa Maria Maggiore din Roma.

Meditând la mormântul unui prieten, cel care, în cei 75 de ani de viață ai săi, a agonisit cu mult mai mult din toate cele trebuincioase traiului îndestulător pe pământ a unei numeroase familii. Numai că prea târziu a aflat că duce lipsă tocmai de ceea ce este cel mai important în viața omului: de sănătatea trupească și de liniștea sufletească. Ca urmare, membrii familiei sale i-au mulțumit tacit că a lăsat în urma lui trei vile și tot atâtea autoturisme moderne, precum și conturi bancare de câteva milioane de euro și dolari americani. Evident că din acele sume au lipsit atât costurile de îngropăciune a trupului său și a meselor de pomenire a memoriei sale, cât și cheltuielile Capelii mormântului și crucii din marmură italiană de Carrara, pe care un vestit grafician sibian i-a repodus chipul din tinerețe. Au trecut mai bine de cinci ani de când a fost oficiată la mormânt și cea de-a treia slujbă religioasă de Parastas, timp în care soția lui, împreună cu familiile ce-

lor doi băieți ai săi, s-au stabilit definitiv într-un mic orașel turistic de pe litoralul italian al Mării Adriatice. Localitate care pare a fi un fel de Sibiu medieval, în miniatură. PS: În a treia zi de Paști mi-am purtat pașii pe aleea capelei mormântului acelui fost bogătaș sibian, și cu tristețe aveam să constat că nu erau pe capacul mormântului său niciun fel de resturi de lumânări și de flori! Și cum respectiva capelă era înmuiată, am lăsat pe pervaz o candelă cu feștila aprinsă.

Instantanee rășinărene

Motto: ”Stinsă-i para /De la lspedea de piatră,/Și bătrânii, bieții, alături,/Tot mai stau, uitați, la vatră” (poetul Octavian GOGA, 1881-1938). Urcat pe colina cimitirului din vecinătatea „Bisericii celei Mari”, unul dintre cei mai bătrâni dintre puținii oieri ai Rășinarului prinsese a citi, cu emoție și sfială în glas, câteva inscripții funerare, scrise cu negru pe cruci de vechi morminte. Încercare temerară de vreme ce de-abia se mai puteau desluși câteva scurte fragmente de înscrisuri. Timpul și vremurile le transformaseră în sfinte cruci și morminte anonime. Cu morți fără-nume și prenume! Pentru ca apoi, într-un târziu, să zăbovească în fața unor morminte alăturate în care se odihneau părinții a doi dintre fiii de seamă ai satului său de munte. Cele ale mamelor și taților poetului **Octavian Goga** și filosofului **Emil Cioran** (1911-1995). După care admiră lucrătura sobră, impunătoare și durabilă a Mausoleului întâiului Mitropolit Ortodox al Ardealului- **Sf. Ierarh Andrei Șaguna** (1808-1873). Și își adusese aminte că, elev fiind, învățătoarea le-a reproduș, celor din clasa a IV-a, vorbele înțelepte ale marelui cărturar-patriot și teolog, rostite în ultimele clipe ale vieții sale. Vorbe și îndemnuri adresate românilor de pretutindeni: „*Aveți-vă ca frații. Nu vă mai sfădiți!*”. Fiind dus pe gânduri, cugetă că acele îndemnuri au rămas neîmplinite, pe deplin, până în zilele noastre! Nici chiar de locuitorii satului său de munte, darmita la nivelul întregii Români! Pentru că am ajuns ca credința în Dumnezeu să fie tot mai puțină , la fel și gesturile de bunătate omenescă! De iertare și de înraju-torare între oameni. În vreme ce necazurile și răutățile se tot înmulțesc! El știa, din exemplele bunilor lui străbunici, bunici și părinți, precum și din sfaturile dascălilor școlii din sat, că atât patriotismul adevărat, cât și dragostea de Țară, de neam, de grai și de credința străbună ar trebui ca mereu să fie trăsăturile cele mai frumoase și firești ale românilor! Și că acele cuvinte ale ace-lui sfetnic, nu aveau nimic de-a face cu permanenta sfadă! Cu gâlceava și cearta! Cu invidia și agoniseala de averi fără măsură! Cu dușmănia dintre copiii ace-leași mame. La un moment dat ajunsese în parcela presărată cu mormintele înaintașilor familiei sale. Acolo aprinsese feștila unei lumânări și o așeză la baza cru-

cii de la căpătâiul mult regreta-tului și bunului său străbunic. Nimeni altul decât „**Moș-Grigo-re a Ciobanului**”. Tatăl bunicului tatălui său. Cel care a plecat zdravăn la trup și citav la minte pe drumul fără întoarce-re, necunoscând ce-i ”năcazul” căderii la patul betesugurilor. Și nici ce gust au doftoriile ”potica-rilor (farmaciștului) din Sibiu. Pentru că el își domolea strănu-turile și reumatismele dureroa-se doar cu ceaiuri și alifii din ier-burile și florile munților, culese și preparate cu îndemânarea mâ-nilor sale și cu puțină lui știință de carte. Așa se face că a trăit omeneste și în dreapta credință străbună, până la adânci bătră-nețe. Adică până în pragul împlinirii vârstei de o sută de ani. Murind sănătos, cum se zice. Poate că și din aceste motive se gân-dea la străbunicul lui cu drag, amintindu-și cu mândrie că ob-ștea Rășinariului îl considera ca fiind unul dintre cei mai vrednici și cumiști oameni ai satului. Dar și un plăcut, talentat și neîntre-cut povestitor! Dovadă că din gu-ra lui a auzit, pentru prima dată, povestea adevărată cu **dipla-șul-țigan Laie-Chiorul din că-tunul Prislopului**, situat peste deal de casa și gospodăria lor. O mică așezare, dar vestită pentru meșteșugul locuitorilor săi în ar-ta împletitului coșurilor și mă-turoaielor de curte din nuiele de răchită și mesteceni albi-roșcați. Și apoi mai știuse că copiii de o seamă cu el, precum și bătrânii satului, îl numeau pe străbunicul lui cu porecla de „**Grigoruș de pe Hulă**”! Despre el se povestea cum că atunci când i-a venit vre-mea să meargă la școală, din do-rința preotesei-învățătoare Au-relia a fost ales să șadă în ace-eași bancă cu prietenul lui de joa-că cel mai bun. Deci, cu băiețe-lul cel mare al ei și al șotului său, învățătorul-preot Iosif Goga. Și cum mai tot timpul erau împre-ună, chiar și atunci când „ficio-rul popii” mergea la școala înal-tă ungurească și săsească a Si-biului, cei doi băiețandri, **Tavi și Grigoruș**, obișnuiau ca la că-derea serii, atunci când ciurda vacilor și bivoliilor cobora în sat din pășunea Văii Ștezii, cei doi se furișau în dosul scândurilor unui pălan (gard) de grădină, din vecinătatea „**Crăciumei din drum**”. Era una dintre proprie-tățile familiilor înstărite ale cel-lor din neamul Lungeștilor. Adi-că al stăpânilor-patroni ai unui faimos atelier-făbri-cuță pentru croitul, încheiatul și rânduital roților din lemn, ferecate în ra-furi din fier oțelit, precum și pen-tru alcătuirea căruțelor de po-veri și a unor elegate trăsuri pen-tru plimbatul familiilor și musa-firilor boierilor, grofilor și moși-erilor din întregul Imperiu al îm-păratului de la Viena. Cei doi pri-etenii și colegi de școală stăteau pitulați după gard, ore în șir. Căscau gura lor căscată și ciu-leau ale lor urechi pleșuve pen-tru a auzi și înțelege năstrunice-le povești ale oierilor și târgove-ților. Vorbe stropite din belșug cu „deții” de țuică artăgoasă, drea-să cu câte o cupă de vin rubiniu din podgoria „Viilor Dealurilor Sibiului”. Și cum băutura dezlea-gă cel mai bine baierile gurilor, provocând cheful de povești și de cântări tăragă-nate, petrecăreții



Tot urcând și coborând pe întortocheata scară a vieții, omul din imaginea alăturată a pășit, de curând, peste cea de-a 90-a treaptă a vieții sale, mărturisind că este plugar, grădinar și îngrijitor de animale din naștere, iar de mai bine de șase decenii radioreporter și gazetar din întâmplare. Răstimp în care, străbătând ulițe și hotare de sate și cătune a rămas încântat de oamenii care purtau în glasurile lor melodicitatea graiului românesc, care se îmbrăcau în frumusețea straielor țărănești și se îmbunau din înțelepciunea slujbelor religioase și cântărilor bisericești. Apoi, toate aceste amintiri le-a adăpostit în cuvintele-cuvântătoare ale unui simbolic ciclu de scrieri gazetărești, semnat: Ioan Vulcan-Agnișeanul.

trimiteau de grabă vorbă-poruncită diplașului cu ceteră și cu glas-doinit din cătunul de la răs-cruciile drumurilor de hotărnicie, presărate, din-loc-în-loc cu Sfinte Troițe și Cruci. Stau și mă întreb: Cine ar fi presupus atunci că, mult mai târziu acele repeta-te întâmplări aveau să fie pen-tru băiețelul cu părul castaniu și cu ochii albaștri precum seni-nul cerului, încă un motiv pen-tru readucerea aminte a unor plăcute evenimente din lumea satului său!?. Evenimente trans-formate în **”versurile pătimi-rilor noastre”!** Autorul lor fiind **„domnișorul preotului și doamnei preotese și învăță-toare a Rășinarilor”**. Nimeni altul decât Octavian Goga. Cel care deși avea studii gimnazia-le, liceale și universitare făcute la Sibiu, Brașov și Budapesta, îl alesese pe viitorul străbunic-oier, drept prietenul și sfătuitorul lui cel mai apropiat. Așadar, împre-ună auziră cum vioara măiastră și gura poleită cu aur a unui ți-gan cânta în prispa cărciumei din drumul prăfuit al Rășinarilor. Cel pe care îl va gratula cu ver-surile: **”Și să cânți un cântec, Laie/Cum se cântă-n sat la noi,/Când se tânguie cioba-nul/După turma lui de oi...”** **”(...) Niculaie, Laie Chiorul/ Cântăreț din patru strune...”**

Năpădit de atâtea dragi amin-tiri, într-un târziu bătrânul oier își va trimite privirea și imagi-nația până în depărtările înălți-milor înalte ale Munților Făgă-raș. Și presupunând că ar fi ajuns în Vârful Negoiu va fi privit, cu ochii minții sale, întregul contur rotund și frumos al României Mari, alcătuit din falnicii Carpați, din scurgerea tumultoasă la va-

le a apelor „Dunării Albastre”, amestecate în talazurile nemăr-ginitei întinderi a valurilor Mă-rrii Negre! În drumul său spre ca-să se oprișe în pridvorul verde-ru-giniu al pădurilor și livezilor cu merii și prunii dezveliți de frun-zele poleite de brumele târzii ale toamnei și de înghețurile timpu-rii ale apropiatei ierni de atunci, de mult-de-tot! Din cerdacul ca-sei sale bătrâne admiră șesul lin și plăcut ce se afundase în pădu-rea multiseculară a ”Dumbravei Sibiului”. Pe vremuri admira de aici lanurile gălbui ale cucuruzel-lor coapte și încă neculese, dar și țuguiatele căpițe ale fânurilor și otăvurilor. De departe contemplă măreția și frumusețea Sibiului medieval, așezare ardelenescă mult îndrăgită de țăranii-oieri ai satelor marginene. Dovadă că în-că cu peste un secol în urmă în-aintașii lui rășinăreni au constru-it, până la intrarea în acel oraș, o linie proprie de tramvai elec-tric, făcând legătura satului cu urcușul și coborâșul „Ursuline-lor”, care se prelingea până în marea gară feroviară. Astfel că nu-i de mirare că rășinărenii com-pară acele imagini cu chipurile frumoase ale unor tinere fete îm-brăcate în portul lor popular româ-nesc și săsesc! Firesc că sunt și alte argumente ce dau „dezle-gare” orașului să se mândrească cu faptul că și-a împrumutat nu-mele de cinstă și de fală tuturor meleagurilor unui întreg județ! Sunt pământurile, pădurile și apele strânse între legendarii munții Cindrel și Făgăraș, brăz-date spre șesurile malurilor văi-lor Oltului, Cibinului, Sadului și Hârtibaciului!

Ioan Vulcan-Agnișeanul

ESTE BINE SĂ ȘTIȚI

Importanța somnului pentru sănătate

Știi că dacă nu dormi suficient te îngrași mai repede? Că visele te ajută să înveți mai ușor? Sau că insomniile sunt semne ale depresiei?

Somnul este o stare de care unii spun că s-ar lipsi bucuroși. Ei consideră că există multe lucruri mai bune de făcut decât să „piardă” opt ore zilnic „inconștienți”. E vorba de o treime din viață pe care ai putea-o folosi ca să câștigi mai mulți bani, să te bucuri de familie sau să înveți cât mai multe.

Interesant este însă faptul că, fără somn suficient, n-ai mai putea nici să înveți, nici să faci față muncii de la serviciu, nici să te bucuri de viață. Somnul este unul dintre cele mai misterioase funcții ale organismului nostru, iar cercetătorii se străduiesc de zeci de ani să-i studieze cauzele și efectele.

În primul rând, de ce simțim nevoia să dormim? Dacă am avea nevoie de somn doar ca să contracărăm starea de oboseală, nu ar fi suficientă o odihnă activă, șezând sau întinzându-ne pe pat, însă cu mintea trează? Evident, răspunsul se află chiar în întrebare: creierul are și el nevoie de odihnă, la fel ca și restul trupului.

Fazele somnului

- 1. Nivel de conștiență ridicat – în acest interval, orice zgomot te poate trezi cu ușurință;
- 2. Somn adânc, nivelul de conștiență scade, interval în care poți avea „flash-uri” cu imagini de peste zi;
- 3. Faza care corespunde odihnei fizice, fără vise (sau cu vise pe care nu ți le mai amintești);
- 4. Faza activității cerebrale intense, cu vise, când se pare că se prelucrează informațiile din timpul zilei.

Cele patru faze alcătuiesc un ciclu. Există mai multe cicluri de somn pe noapte. Ai să remarci că, dacă nu adormi la ora ta obișnuită, nu vei mai adormi pentru circa două ore după aceea, adică până atunci când, biologic, începe un nou ciclu.

Ce spun cercetările?

Cercetătorii afirmă că dacă am ști totul despre creier, am ști totul despre somn. Nevoia de a dormi este strâns legată de procesele cognitive, logice, de memorare: creierul adună peste zi tone de informații, iar starea de somn – care lasă conștiința propriu-zisă să „ia o pauză” – îi permite să stocheze aceste informații.

Studii recente au demonstrat că peste noapte creierul își amintește date aparent nesemnificative adunate peste zi. Aceste informații se stochează, alături de cele memorate „conștient”, în hipocampus, responsabilul cu memoria pe termen lung.

Creierul poate cântări, fără să aibă nevoie neapărat de ajutorul nostru „conștient”, alternativele unei anumite probleme. Nu degeaba se spune că noaptea este un sfetnic bun: știm cu toții că dacă dormim bine peste noapte, dimineata ne trezim cu soluții la problemele care ne-au frământat în ziua anterioară.

Nu în ultimul rând, s-a demonstrat că visele sunt responsabile de o mai bună memorare a lucrurilor pe care le-am învățat peste zi.

Cercetări cantitative, pe grupuri de studiu, au dovedit aceleași lucruri: subiecții care au dormit opt ore pe noapte au dat randament, atât fizic, cât și intelectual, foarte bun: în schimb, în cazul celor care au dormit doar cinci ore, capacitatea de memorare a datelor a scăzut semnificativ după doar o săptămână de privare de somn: la fel, tonusul psihic și capacitățile fizice.

Efectele somnului asupra organismului

Privarea de somn poate determina depresii: însă se știe că și depresia provoacă insomnii;

Sistemul imunitar este afectat de lipsa, pe termen lung, a unui somn odihnitor. Dacă ai insomnii sau o stare de oboseală cronică, apelează și la suplimente de echinaceea pentru a preveni efectele mai grave. Oricum, tratează în primul rând cauza oboselii: Somnul îi dă ocazia organismului tău să elimine toxinele și să asimileze energie. Efectul regenerativ al somnului se poate remarca și în planul frumuseții fizice: tenul foarte curat pe care îl ai dimineata este o dovadă;

Pentru cei aflați în convalescență, somnul liniștit este unul dintre cele mai bune medicamente;

Nu toți oamenii au același ritm biologic: unii au nevoie de șapte ore de somn pe noapte, iar alții de nouă;

E greșit să spui că somnul îți scurtează viața: s-a dovedit că cei care dorm mai mult trăiesc mai mult, iar, proporțional, numărul orelor „conștiente” este mai mare la cei care dorm atât cât simt nevoia.



Calendarul târgurilor din Județul Sibiu în perioada 17-25 aprilie 2025

Săptămânale generale

- Sâmbăta – Sibiu – Profil agroalimentar Piața Volantă Transilvania Sibiu Sibiu, Str. Octavian Goga nr. 1 – parcare interioară
- Marțea, Vinerea, Duminica – Sibiu – Târgul Obor
- Joia – Mediaș
- Vinerea – Agnita
- Joia, Sâmbăta, Duminica – Cisnădie

Specializate

- 17 mai - Biertan (Târg general)
- 22 mai - Marpod (Târg general)



FABULA SĂPTĂMÂNII



Lupul cel mândru de umbra sa

Un lup mergea pe câmpie la asfințit, astfel că soarele îi făcea o umbră cu mult mai mare decât el. Lupul gândi: - Nu trebuie să mă tem de nimeni și de nimic. Dacă am o umbră ca asta înseamnă că măsoar cel puțin treizeci de metri și pot fi regele animalelor.

Dar în acel moment apăru un leu, care se năpusti asupra lui și-l mâncă.

Morala acestei fabule: Înfumurarea poate fi cauza nenorocirilor noastre.

REȚETA SĂPTĂMÂNII



Banana pudding

Ingrediente: 3 – 4 kg de pește (crap și caras) tăiat bucăți mari, 3 cepe, 1 morcov, 1 ardei roșu sau verde, 1 cană ulei, 1 cană bulion, ½ cană oțet, 2 cani de apă, sare, piper și foi de dafin după gust

Mod de preparare: Se curăță peștele de intestine, se taie capul, coada și aripioarele. Se taie morcovul rondele, se taie ardeiul și ceapa felii (julien). Se așează peștele într-o oală sub presiune, deodată cu zarzavatul și celelalte ingrediente. Se fierbe 1 oră și jumătate la foc potrivit, apoi se pune în borcane, se capsează și se sterilizează în cuptorul aragazului, la foc mic, timp de 1 oră. Poftă bună!

POVESTIRI CU TÂLC

Musca și albina

Unii oameni îmi spun că sunt indignați de faptul că există multe lucruri greșite în biserică. Atunci eu le spun să întrebe o muscă: „Sunt flori în apropiere?”, iar ea le va răspunde: „Nu știu dacă sunt flori, dar acolo în mormantul acela de gunoi poți găsi toată mizeria pe care o vrei”. Și va începe să îți înșiruiască toate locurile murdare pe unde a fost.

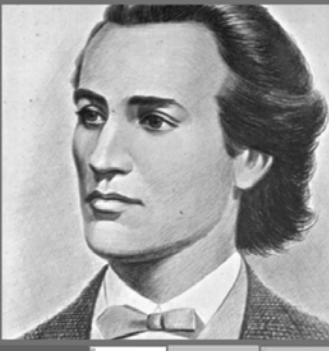
Dar dacă întrebi o albină: „Ai văzut vreun coș de gunoi prin zonă?”, ea îți va răspunde: „Coș de gunoi? Nu, n-am văzut niciunul, pe aici e plin de flori parfumate”. Și va începe să îți înșiruiască toate florile din grădină sau de pe pajiște.

Vedeți voi, musca nu știe decât unde este mizeria, în timp ce albina știe unde se găsesc irișii sau zambilele. Iar eu am realizat că unii oameni sunt asemenea muștelor, iar alții asemeni albinelor. Cei care se aseamănă cu muștele găsesc răul în orice și sunt preocupați de el. Aceștia nu văd binele din jurul lor. Dar cei ce se aseamănă cu albinele, nu văd decât bine, oriunde s-ar uita.

Oamenii limitați gândesc și privesc totul într-o manieră greșită, în timp ce aceia care au gânduri pozitive, orice ar vedea, orice li s-ar spune, vor gândi într-o manieră optimistă.

Să fiți albinuțe! (părintele Paisie Aghioritul)

POEZII DE EMINESCU (III)



de LETIȚIA CORNEA

RĂZOR	S	ȘEF		O	...	N	RĂSPUNS	N	INCORRECT
PREFIXUL		PESTE					NEGATIV		TURTIT
VECHIMII		MARIN							LA
		...		PITIC		TĂRM	...		CAPETE !
	S			CHEMARE					
A							PUS		
DREGE							LA		
GOL ÎN							DOSAR		
INTERIOR							OVIDIU		
	C			OAMENI			ENACHE		
				CU					A PUNE
				RELAȚII					PE JAR
				ADEVĂRAT					
DIMINUAT	R	...	L	BUCATĂ DE		VULCAN			
STINGERIT		CATEGORICI		PĂMÂNT		SICILIAN			
				FINAL DE		MĂESTRIE			
				VACANȚĂ !					
J				A PATRA ÎN			RĂSĂRIT		
				ALFABETUL			LEGENDA		
				GRECESC					
A				TARE					
REGRESA						OASTE			
CHEMAREA						ANA			
CĂINELUI						ASLAN			
							SUNET		
C				A			PRELUNG		
				ȚIPA			ȘI		
							ASCUTIT		
OBLIGARE				I		ATĂRNATĂ	G		

Pune-ți mintea în priză !

WWW.INTEGRAMEONLINE.RO



integrame

rebus

sudoku

ACTUALITATEA EVANGHELIEI | Predică la Duminica a V-a după Paști (a Samarinenicii)

Rugăciunea în duh și în adevăr

Zis-a un bătrân: „Precum vederea este mai mare decât toate simțurile, așa și rugăciunea este mai mare decât toate faptele cele bune“ (Pateric, cap. 22)

Domnul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos, venind în lume, și pururea însetând de mântuirea sufletelor omenеști, umblând prin locurile Palestinei, a ajuns și la o cetate a Samariei, care pe atunci se chema Sihar. Acolo, prin pronia Sa nemărginită a făcut a se întâlni cu o femeie din acea cetate la fântâna lui Iacob. În convorbirea cu ea, prin înțelepciunea Sa negrăită, o aduce la cunoștința adevărului și printre alte învățături tainice pe care i le dă, îi vorbește și despre adevărata închinăciune făcută în duh și în adevăr, zicându-i: „Vine ceasul și acum este, când adevărații închinători se vor închina Tatălui în duh și în adevăr“ (Ioan 4, 23).

Rugăciune duhovnicească

Fiindcă ne va fi cuvântul în predica de azi despre rugăciunea făcută în duh și în adevăr, să vedem ce înseamnă a ne ruga în duh? A ne ruga în duh înseamnă a ne înălța cu mintea și cu sufletul către Dumnezeu în vremea rugăciunii. Numai rugăciunea făcută cu mintea din adâncul inimii se poate chema cu adevărat rugăciune duhovnicească, adică făcută în duh. Ce înseamnă a ne ruga în adevăr? Înseamnă a ne ruga cu lucrarea cea adevărată a tuturor poruncilor dumnezeiești, adică a tuturor faptelor bune, deoarece omul este îndoit, fiind alcătuit din suflet și din trup. Când mintea se înalță nevăzut la Dumnezeu în vremea rugăciunii, iar trupul, care este partea văzută se ostenește la lucrarea poruncilor lui Dumnezeu, atunci creștinul devine adevărat închinător al lui Dumnezeu în Duh și în adevăr. Nimeni nu se poate ruga în duh și în adevăr, de se va ruga numai cu mintea sa și nu va lucra și cu trupul său la facerea poruncilor lui Dumnezeu, căci poruncile lui Dumnezeu sunt adevărul, după mărturia Sfintei Scripturi care zice: „Toate poruncile Tale sunt adevăr“ (Psalm 118, 86).

Cea mai înaltă treaptă

Dar chiar dacă ar lucra cineva poruncile lui Dumnezeu și s-ar ruga cu mintea din ini-



mă, nu va putea avea pe Dumnezeu aproape de el de nu va avea și dreapta credință și de nu îl va mărturisi prin cuvintele și faptele sale, după învățătura apostolică a Bisericii Ortodoxe. Acest lucru ni-l arată Duhul Sfânt când zice: „Aproape este Domnul de toți cei ce Îl cheamă pe El întru adevăr“ (Psalm 144, 18).

Rugăciunea în duhul sau în duh, este rugăciunea cea gânditoare, adică tainică, pe care o face omul cu mintea, în inima sa. Când ne rugăm cu mare credință și evlavie și când, cu darul lui Dumnezeu, se unesc gândurile minții cu simțurile inimii noastre în timpul rugăciunii iar ochii ne izvorăsc lacrimi, atunci ne rugăm în duh și în adevăr, adică din inimă. Aceasta este cea mai înaltă treaptă a rugăciunii creștine. (...)

Ana, Moise și Maria

Cu această rugăciune făcută cu duhul s-a rugat Ana proorocița, fiind îndurerată, care „grăia întru inima sa și buzele ei numai se mișcau, dar glasul ei nu se auzea“ (I Regi 1, 13). Cu această rugăciune s-a rugat Moise, fiind cu poporul în primejdie la ieșirea din Egipt, și cu toate că nimeni nu auzea rugăciunea lui, Dumnezeu, luând aminte la graiurile inimii lui, i-a zis: „Ce strigi așa către Mine?“ (Ieșirea 14, 15). Cu această rugăciune făcută în duh, s-a rugat însăși Preasfânta și Preacurata Fecioară Maria, în sfânta sfințelor, timp de 12 ani, fiind povățuită la aceasta de însuși Sfântul Duh. (...)

Iubiți credincioși,

Până aici am vorbit pe scurt despre sfânta rugăciune, des-

pre felul cum trebuie să ne rugăm lui Dumnezeu în duh și în adevăr. La aceasta am fost îndemnat să vorbesc de femeia samarineancă din Evanghelia de astăzi, care, deși păgână, L-a întrebat pe Iisus Hristos la fântâna lui Iacob, unde și cum trebuie să se roage (Ioan 4, 19-24).

Să vedem cine era această femeie și cum a fost câștigată de Mântuitorul pentru Împărăția Cerurilor. Samarineanca, și toți locuitorii din provincia Samaria, făceau parte dintr-un fel de sectă a Vechiului Testament, separându-se de templul din Ierusalim și respectând numai primele cinci cărți ale lui Moise. De aceea, între iudei și samarineni era o veche dușmănie, încât nici nu vorbeau unii cu alții. De aceea a și refuzat să-I dea apă Mântuitorului însetat, care i-a zis: „Dă-Mi să beau!“ Pe lângă credința ei rea, samarineanca era și o femeie păcătoasă, căci trăise mai înainte cu cinci bărbați în desfrânare și acum avea al șaselea bărbat. Însă, cu toate că era eretică în credință și desfrănată în fapte, ea aștepta venirea Mântuitorului în lume, era însetată de „apă vie“ a credinței în Hristos și se interesa cum să se roage cu adevărat lui Dumnezeu.

„Nu am bărbat“

Să vedem acum în ce fel a vânat la credință pe samarineanca aceasta păgână și păcătoasă. Mai întâi, Domnul i-a făgăduit femeii „apa cea vie“, adică învățătura Sfintei Evanghelii. Și după ce femeia a crezut în puterea mântuitoare a Evangheliei, îi zice Mântuitorului cu glas smerit și rugător: „Doamne, dă-mi această apă, ca să nu mai însetez“ (Ioan 4, 15). Astfel, cuvintele Domnului, atingându-se ca o săgeată de inima samarinencii, i-au deșteptat credința în suflet. Dar pentru mântuirea ei nu era de ajuns numai credința dreaptă în Dumnezeu. Îi mai trebuia și fapta bună, căci credința, dacă nu are fapte, este moartă (Iacob 2, 17). Și cum a întors Domnul inima femeii păcătoase în smerenie și în căința păcatelor? Prin mărturisire. Prin câteva cuvinte, cu multă iscusință

duhovnicească, Mântuitorul i-a îndemnat conștiința să-și mărturisească singură păcatele. Căci după ce i-a zis femeii: „Mergi și cheamă pe bărbatul tău și vino aici“, samarineanca a mărturisit: „Nu am bărbat“. Adică sunt o femeie păcătoasă. Am trăit în desfrânare cu cinci bărbați și acum trăiesc în fărădelegi cu altul!

Puterea spovedaniei

Vedeți cum vânează Hristos sufletele noastre pe calea mântuirii? Vedeți cât de mare este puterea spovedaniei? Nu ne cere Mântuitorul decât două virtuți principale: credință tare în Dumnezeu, și pocăință, adică mărturisirea păcatelor noastre cu căință și înnoirea vieții prin fapte bune. Pe amândouă acestea le-a îndeplinit femeia samarineancă, căci a crezut că Hristos este Mesia, Mântuitorul lumii, și-a recunoscut păcatele și a cerut „apa cea vie“, adică botezul creștin, harul Duhului Sfânt și învățarea Evangheliei. Dar nu s-a oprit aici, ci a căutat să adauge și o altă faptă bună, obligatorie pentru noi toți, pentru fiecare creștin, adică mărturisirea Evangheliei lui Hristos. Căci, fugind în familie și în satul natal, în cetatea ei, Sihar, umbla pe toate ulițele și striga în auzul tuturor: „Veniți de vedeți un om care mi-a spus toate câte am făcut. Nu cumva acesta este Hristosul? Și au ieșit din cetate și veneau către El“ (Ioan 4, 29-30).

Pe calea mântuirii

Vedeți cum o femeie păcătoasă a reușit să tragă la credința în Hristos o întreagă cetate? Oare noi toți, mamele și credincioșii noștri, dacă ar mărturisi cu tărie cuvântul Evangheliei în casele și familiile lor, n-ar putea aduce măcar pe copiii și soții lor în sărbători la biserică sau la spovedanie în Sfintele Posturi? Dar cât de puțin își împlinesc credincioșii noștri această datorie!

Însă femeia samarineancă nu s-a oprit aici. Ci, așa cum citim în Viețile Sfinților, pe 26 februarie, și în cărțile de cult ale Bisericii Ortodoxe, ea s-a botezat în numele Preasfintei Treimi, primind numele de

Cuvântul Evangheliei

„În vremea aceea, Iisus a venit la o cetate a Samariei, numită Sihar, aproape de locul pe care Iacov l-a dat lui Iosif, fiul său; și era acolo fântâna lui Iacov. Iar Iisus, fiind ostenit de călătorie, s-a așezat lângă fântână și era ca la al șaselea ceas. Atunci a venit o femeie din Samaria să scoată apă. Iisus i-a zis: «Dă-Mi să beau!», căci ucenicii Lui se duseseră în cetate, ca să cumpere merinde. Femeia samarineancă i-a zis: «Cum, Tu, care ești iudeu, ceri să bei de la mine, care sunt femeie samarineancă? Pentru că iudeii nu au amestec cu samarinenii.» Iisus i-a zis: «Dacă ai fi știut darul lui Dumnezeu și Cine este Cel ce-ți zice: Dă-mi să beau, tu ai fi cerut să bei de la El și ți-ar fi dat apă vie». Femeia i-a zis: «Doamne, nici nu ai cu ce să scoți, și fântâna e adâncă; de unde, dar, ai apa cea vie? Nu cumva ești Tu mai mare decât părintele nostru Iacov, care ne-a dat această fântână și el însuși a băut din ea și fiii lui și turmele lui?» Iisus a răspuns și i-a zis: «Oricine bea din apa aceasta va înseta iarăși; dar cel ce va bea din apa pe care i-o voi da Eu se va face în el izvor de apă curgătoare spre viața veșnică». Femeia a zis către El: «Doamne, dă-mi această apă, ca să nu mai însetez, nici să mai vin aici să scot!» Iisus i-a zis: «Mergi și cheamă pe bărbatul tău și vino aici». Femeia a răspuns și a zis: «N-am bărbat». Iisus i-a zis: «Bine ai zis că n-ai bărbat, căci cinci bărbați ai avut și cel pe care îl ai acum nu-ți este bărbat. Aceasta adevărat ai spus». Femeia i-a zis: «Doamne, văd că Tu ești prooroc. Părinții noștri s-au închinat pe acest munte, iar voi ziceți că în Ierusalim este locul unde trebuie a se închina». Și Iisus i-a zis: «Femeie, crede-Mă că vine ceasul când nici pe muntele acesta, nici în Ierusalim nu vă veți închina Tatălui. Voi vă închinați căruia nu știți, noi ne închinăm Căruia știm, pentru că mântuirea din iudei este. Dar vine ceasul și acum este, când adevărații închinători se vor închina Tatălui în duh și în adevăr, că și Tatăl astfel îi dorește pe cei ce l se închină Lui. Duh este Dumnezeu și cei ce l se închină trebuie să l se închine în duh și în adevăr». I-a zis femeia: «Știm că vine Mesia care se cheamă Hristos; când va veni, Acela ne va vesti nouă toate». Iisus i-a zis: «Eu sunt, cel ce vorbesc cu tine...» Dar atunci au sosit și ucenicii Lui. Și se mirau că vorbea cu o femeie. Însă nimeni n-a zis: «Ce o întrebi?» Sau: «Ce vorbești cu ea?» Iar femeia și-a lăsat găleata și s-a dus în cetate și a zis oamenilor: «Veniți de vedeți un om care mi-a spus toate câte am făcut. Nu cumva acesta este Hristosul?» Și au ieșit din cetate și veneau către El. Între timp, ucenicii Lui Îl rugau, zicând: «Învățătorule, mânăncă!» Iar El le-a zis: «Eu am de mâncat o mâncare pe care voi nu o știți». Ziceau deci ucenicii între ei: «Nu cumva l-a adus cineva să mănânce?» Iisus le-a zis: «Mâncarea Mea este să fac voia Celui ce M-a trimis pe Mine și să săvârșesc lucrul Lui. Nu ziceți voi că mai sunt patru luni și vine secerișul? Iată zic vouă: Ridicați ochii voștri și priviți holdele că sunt albe pentru seceriș. Iar cel ce seceră primește plată și adună roada spre viața veșnică, ca să se bucure împreună și cel ce seamănă și cel ce seceră. Căci în aceasta se adevărește cuvântul, Că unul este semănătorul și altul secerătorul. Eu v-am trimis să secerăți ceea ce voi n-ați muncit; alții au muncit și voi ați intrat în munca lor». Și mulți samarineni din cetatea aceea au crezut în El, pentru cuvântul femeii care mărturisea: Mi-a spus toate câte am făcut. Deci, după ce au venit la El, samarinenii Îl rugau să rămână cu ei. Și au rămas acolo două zile. Și cu mult mai mult au crezut pentru cuvântul Lui, iar femeii îi ziceau: «Credem nu numai pentru cuvântul tău, căci noi înșine am auzit și știm că Acesta este cu adevărat Hristos, Mântuitorul lumii.»

Fotinia. Împreună cu ea s-au botezat fiii ei Iosif și Fotinos și surorile ei Fotis și Fotos. Apoi râvnind pentru Hristos, au plecat toți la Cartagena și de acolo la Roma, predicând cu bărbăție cuvântul Evangheliei și convertind pe mulți să creadă cu tărie în Hristos. Auzind de aceasta, împăratul roman Neron i-a aruncat pe toți în temniță, chinându-i cumplit. Apoi văzând că niciunul nu se leapădă de Hristos, a poruncit să li se taie capetele și se face pomenirea lor la 26 februarie.

Iubiți credincioși,

Convorbirea Domnului nostru Iisus Hristos cu femeia samarineancă la fântâna lui Iacob este o lecție de catehizare creștină și o călăuză pe calea mântuirii pentru noi toți. În această Evanghelie, preoții învață cu câtă înțelepciune trebuie să câștige sufletele oamenilor pentru viața veșnică, știind că nu este meșteșug mai mare și mai greu decât acela de a vâna pe cei păcătoși la pocăință. În Evanghelia de astăzi, creștinii buni învață că „apa cea vie“, dătătoare de viață a credinței ortodoxe și toate

izvoarele mântuirii se află numai la fântâna vieții care este Biserica. Aici ne așteaptă Hristos să venim să ne închinăm, să ne rugăm, și să-L lăudăm, să ne mărturisim păcatele și să-L cerem iertare și mântuire. (...)

Să lucrăm cu râvnă

La Biserică învățăm a mărturisi pe Hristos pe pământ, învățăm a ne ruga în duh și în adevăr și a dobândi viața veșnică. Deci să venim regulat la Sfânta Biserică și să lucrăm cu râvnă ogorul mântuirii noastre, știind că nu este mântuire în afară de Biserică. Iată, Hristos ne așteaptă la fântână, ne cheamă la Biserică, ne învață să ne rugăm, ni se descoperă prin învățătura Sfintei Evanghelii, ne ajută să ne curățăm de patimi, ne hrănește și ne adăpă cu Trupul și Sângele Său din sfântul potir și ne dă putere de sus să ne pocăim. Să părăsim păcatele și să urmăm lui Hristos pentru a ne învrednici de împărăția Lui în vecii vecilor. Amin.

Hristos a înviat!
Pr. Ilie Cleopa
(Titlul și intertitlurile aparțin redacției)

Calendar Creștin Ortodox

(săptămâna 16 – 22 aprilie)

16 V †) Sf. Cuv. Sila, Paisie și Natan de la Sihăstria Putnei; Sf. Cuv. Teodor cel Sfințit (Dezlegare la pește)
17 S Sf. Ap. Andronic și soția sa, Iunia; Sf. Cuv. Nectarie și Teofan
18 D Sf. Mc. Petru, Dionisie și Paulin. Duminica a 5-a după Paști (a Samarinenicii); Ap. Fapte 11, 19-30; Ev. Ioan 4, 5-42; glas 4, voscr. 7
19 I Sf. Sfințit Mc. Patrichie, episcopul Prusei, și cei împreună cu el
20 M Sf. Mc. Talaleu; Sf. Cuv. Talasie; Sf. Lidia din Filipi
21 M Odovania Înjumătățirii Cincizecimii; †) Sfinții Mari Împărați și întocmai cu Apostolii, Constantin și mama sa, Elena (Dezlegare la pește)
22 J Sf. Mc. Vasilisc și Marcel; Sf. Părinți de la Sinodul al II-lea Ecumenic

Ready, set, GO! Noul sezon ACS Aria pentru Sport începe acum

Sezonul trecut a fost unul de excepție – plin de energie, determinare și spirit sportiv autentic. Ne-am bucurat de participarea a sute de oameni pasionați de mișcare, de competiții bine organizate și de un vibe care a demonstrat, din nou, că sportul aduce comunitatea împreună.

Mulțumim tuturor celor care au făcut parte din acest parcurs: concurenți, susținători, voluntari, parteneri și echipa din culise. Fiecare dintre voi a contribuit la un sezon memorabil marca ACS Aria pentru Sport.

Acum, ne pregătim să deschidem un nou sezon – și promitem să-l facem cel puțin la fel de intens și valoros.

Calendarul competițional debutează în 2025 cu trei evenimente majore:

- **Criteriul Primăverii – 18 mai**

Cursă de ciclism rutier dedicată tuturor iubitorilor de pedalat. Traseul este gândit pen-

tru a pune în valoare anduranța, viteza și strategia fiecărui participant.

- **Duathlon – 7 iunie**

Competiție complexă ce combină alergarea cu ciclismul, desfășurată într-un decor natural spectaculos, perfect pentru sportivi care vor să-și testeze condiția fizică într-un cadru provocator.

- **Binder Lake Triathlon – 13 iulie**

Un eveniment complet, ce reunește probele de înot, ciclism și alergare într-un singur format. Este competiția ideală pentru cei care își doresc o provocare multidisciplinară, într-un cadru organizat la standarde ridicate.

Vă invităm să luați parte la noul sezon și să fiți parte dintr-o comunitate sportivă activă și dinamică. Indiferent de nivelul de pregătire, fiecare eveniment este o oportunitate de a crește, de a cunoaște oameni noi și de a vă bucura de mișcare în aer liber.

CRITERIUL PRIMĂVERII

18 MAI 2025

DUATHLON OFFROAD

7 Iunie 2025

BINDER LAKE TRIATHLON

13 Iulie 2025

ÎNSCRIERI PE **ARIASIBIU.RO/ACSAS**

TOMBOLA MICILOR CĂLĂTORI



Tursib sărbătorește copiii cu premii și surprize!

Cu ocazia Zilei Internaționale a Copilului, Tursib S.A lansează campania promoțională „Tombola Micilor Călători”, desfășurată în perioada 10 mai – 1 iunie 2025. Campania are scopul de a încuraja utilizarea transportului public de către cei mici și de a celebra 1 Iunie cu premii atractive!

✦ **Cine poate participa?**

Copiii care:

- sunt elevi la o instituție de învățământ din Municipiul Sibiu sau au domiciliul în Sibiu;
- dețin un card Tursib valabil cu titlul de călătorie pentru anul școlar 2024–2025;
- completează formularul de înscriere disponibil pe www.tursib.ro din data de 10 mai 2025 până la cel târziu la 28 mai 2025.

🎁 **Premii:**

- 1x Trotinetă electrică
- 2x Tablete iPad
- 4x Aparat foto instant
- 6x Căști Bluetooth
- 7x Rucsacuri picnic

📅 **Cum și când se desemnează câștigătorii?**

Extragerea va avea loc electronic pe 29 mai, iar câștigătorii vor fi anunțați pe 30 mai. Premiile vor fi înmânate festiv, în data de 1 iunie 2025.

📄 **Regulamentul complet al campaniei** este disponibil pe www.tursib.ro. Participarea implică acceptarea tuturor condițiilor menționate în regulament.

Haiдеți să transformăm o zi specială într-o aventură memorabilă cu Tursib!

Micii călători de azi, utilizatorii responsabili de mâine!

ANUNȚ DE ANGAJARE

ASISTENT SOCIAL PRINCIPAL

ORAȘUL TĂLMACIU

Cu sediul în Tâlmaci, str. P-ța Textiliștilor, nr.17, Organizează concurs în vederea ocupării funcției contractuale vacante de execuție de **ASISTENT SOCIAL, GRAD PRINCIPAL, COD COR 263501, în cadrul Centrului de zi pentru copii aflați în situație de risc de separare de părinți Tâlmaci – Direcția de Asistență Socială Tâlmaci, astfel:**

Datele desfășurării concursului:

Dosarele de înscriere se pot depune la sediul instituției în termen de 10 de zile lucrătoare de la data publicării anunțului, respectiv 16.05.2025 – 29.05.2025, inclusiv (interval orar luni – joi orele 07:30 – 16:00 și vineri 07:30 – 13:30);

Proba scrisă se va desfășura în data de 10.06.2025, ora 10:00;

Proba suplimentară în domeniul tehnologiei informației se va desfășura în data de 06.06.2025, ora 09:00, iar tematica se regăsește în link-ul <https://www.anfp.gov.ro/R/Doc/TestareINivelMediu.pdf>

Data și ora probei de interviu se vor afișa pe site-ul instituției odată cu afișarea rezultatelor probei scrise.

Condițiile de participare generale și specifice ale concursului se regăsesc pe site-ul www.talmaci.ro la secțiunea „carieră” și afișate la sediul instituției.

Relații suplimentare se pot obține în intervalul orar 08:00 – 16:00 de luni până joi și vineri 07:30 – 13:30 la nr. de tel. 0269/555401, int.108, email: resurse.umane@talmaci.ro

Persoana de contact: doamna Sasu Roxana Maria, consilier asistent – secretar comisie.

ANUNȚ

Primăria Tâlmaci cu sediul în orașul Tâlmaci, Cod identificare fiscală 4270732, strada Nicolae Bălcescu nr. 24. tel. 0269/555401, int 213, e-mail urbanism@talmaci.ro, organizează în data de Vineri , 28.02.2025 ora 10:00, în biroul Urbanism din cadrul Primăriei Orașului Tâlmaci, str. Piața Textiliștilor, nr. 17, licitație publică deschisă pentru vânzarea: Imobilului-teren, în suprafață de 125 mp, înscris în CF 105986, nr. cad. 105986 , aparținând domeniului privat al orașului Tâlmaci, situat în Tâlmaci, str. Malul Cîbinului , Nr. F.N .

Documentațiile pentru licitație se pot achiziționa de la adresa susmenționată până în data de 23.05.2025, ora 12:00, pentru suma de 100 lei (se achita la casieria instituției).

Data limită a depunerii ofertei este de 21.05.2025 ora 12:00, oferta care se depune la registratura din cadrul Primăriei Orașului Tâlmaci.

Anunțul a fost trimis în vederea publicării la data de 12.05.2025.

Eventualele litigii vor fi soluționate de instanțele de judecată competente.



APĂ CANAL SIBIU - 1894

APĂ CANAL SIBIU S.A.

Angajează pentru :
STAȚIA DE EPURARE APE UZATE MOHU

ELECTRICIAN / ELECTROMECHANIC – 1 post

- studii medii de specialitate în domeniul electric /electrotehnic/electromecanic;
- minim 2 ani experiență profesională;
- apt lucru la înălțime, apt tură noapte ocazional;
- experiență în automatizări constituie avantaj.

Cererile tip de participare la concurs se completează și se depun online la adresa de mail personal@apacansb.ro sau la sediul societății, str. Eschil nr.6, Serv.Resurse Umane, împreună cu CV, copie diplomă studii și adeverința medicală de la medicul de familie, până la data de 26.05.2025

ANUNȚ DE VÂNZARE



Piete Sibiu

PIEȚE SIBIU S.A.
VINDE

autoutilitară N2 cu macara, marca MAN, tipul TGL 12.180, capacitate cilindrică 4580 cmc, culoare ALB - ROȘU, înmatriculată, an fabricație 2012, rulaj: 216.817 km, macara tip PK175008, nr. fabricație 100150856/2012, Sn 7,3 t, lungime braț 8 m.

Preț: 170.000 lei.

Informații suplimentare: tel: 0720 110 130
email: piete@sibiu.ro.

ANUNȚ PUBLIC

Inițiatorul DRESSEL + HOFNER INTERNATIONAL SRL aduce la cunoștința publicului interesat intenția de a elabora „**PLAN URBANISTIC ZONAL Schimbare funcțiune din zona de locuire în zona industrială (nepoluantă) și servicii în vederea construirii hale de producție, corp birouri, hale depozitare, amenajare accesuri, alipire si bransamente utilitati**”, amplasament str. Stadionului F.N., Mun. Medias, jud. Sibiu.

Publicul interesat este invitat să transmită observații și propuneri, până la data de 08.06.2025, la sediul Primăriei Medias în scris sau prin e-mail: urbanism@primariamedias.ro, și la sediul inițiatorului Dressel+ Hofner International SRL din Mun. Medias, jud. Sibiu, str. Otto Kromberg nr. 4.



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 TANTĂU | 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

Gospodărie din Muzeul ASTRA, readusă la viață

■ Noaptea Muzeelor va fi ziua renașterii celei mai vechi gospodării dintr-un muzeu românesc

S-a scurs mai bine de o jumătate de secol de când locuința din lemn de stejar, înbrăcată cu lut și acoperită cu paie, a meșterului dogar din Obârșă, județul Hunedoara, a luat calea Sibiului.

La Sibiu din 1972

Zămislită în 1800, gospodăria din Țara Zarandului este cea mai veche casă datată expusă într-un muzeu din România și, deloc întâmplător, îmbogățește zestrea culturală a celui mai mare muzeu în aer liber din Europa, amenajat în Dumbrava Sibiului.

Verdele crud al pădurii vine parcă să contrazică primăvara ce se încăpățânează să rămână rece, amintind mai degrabă de luna lui brumar. Aleile muzeului Astra șerpuesc printre gospodăriile, bisericile și școlile strămoșilor noștri, purtând vizitatorii de-a lungul „Miciei Români” ce adună în ea priceperea, simplitatea și dorurile celor care nu mai sunt.

Din Țara Zarandului, cea udată de Crișul Alb, vine și gospodăria de dogar. „A fost adusă la muzeu în 1972 și este reprezentativă pentru această frumoasă regiune a țării, recunoscută pentru olărit și prelucrarea lemnului. De altfel, satul Obârșă era numit și „al oalelor”, întrucât aici s-au realizat produse din ce-



Foto: Daniela Cîmpean – Președinta Consiliului Județean Sibiu/facebook

ramică, printre care și celebra oală de sarmale sau tava pentru cartofi răntăluți. Tot aici se găseau și meșteri pricepuți în prelucrarea lemnului pentru că dogarii aveau un rol-cheie în comunitate”, spune Ciprian Ștefan, managerul general al muzeului „Astra”.

Simplitate și ingeniozitate

Cu geamuri mici, îndreptate spre curtea în care se află atelierul și grajdul, casa pare mică în raport cu acoperișul său înalt, precum o turlă. De pe colina pe care este amplasată, pare că do-

mină locul, „privind de sus” suratele-i aflate în vale, aduse tocmai din Bucovina.

În casă sunt două încăperi, una pentru odihnă, cealaltă pentru muncă. „Iarna se lucrău obiectele mici înăuntru. Dogarul știa să repare roțile căruțelor, să facă o tânja sau un jug, obiecte fără de care olarii nu puteau să meargă cu căruța după lut sau să ajungă la târgurile de la Ineu sau chiar de mai departe, cum ar fi Oradea”, mai arată Ciprian Ștefan.

Un ochi curios nu poate să nu se mire de simplitatea și ingeniozitatea meșterilor de

odinioară. Pentru că nu-i lucru deloc simplu să ridici o casă fără să bați un cui. „În primul rând, alegerea lemnului rotund de stejar era esențială. Apoi, se decojea și „pășărea”, adică se îmbina printr-o „mușcătură bătrânească”, fără cui, bazată pe conicitate, sau „pe strâns”, cum îi spuneau meșterii. O altă dovadă a priceperii înaintașilor noștri o găsim în felul în care acoperneau casa folosind paie. Era preferat alacul, un soi vechi de grâu, cu paie ceroase, mult mai rezistente la apă. Acestea se recoltau în snopi, iar după ce se îmblătea, adică se sco-

teau semințele prin baterea spicelor, paie erau folosite pentru acoperișurile caselor și anexelor gospodărești”.

Lucrări ample

După ce mii de turiști, români sau străini i-au trecut pragul, amintindu-le de vremurile în care viața curgea domol, când olarii veneau aici să-și dreagă carele, butiile sau ciuberele, gospodăria din Obârșă își trage suflul, având, momentan, porțile ferecate.

„Monumentul istoric va avea parte de lucrări de conservare constând, în principal, în înlocuirea acoperișului din paie. Vom folosi paie de secară, de cultură bio, recoltate manual și „îmblătate”, pe care le vom aduce din satul Lăzești, județul Alba. Apoi, doi meșteri, ultimii de acest fel, vor așeza paie pe casă după metode tradiționale, folosind inclusiv crengi de jneapăn, pentru a fixa mai bine stratul de paie”, mai spune Ciprian Ștefan, care invită pe toți cei care au drag de identitatea culturală a poporului român să fie parte în acest proiect.

Donații pentru reabilitarea gospodăriei

De Noaptea Muzeelor, cei veniți în Dumbrava Sibiului vor avea ocazia să savureze bucate gătite după vechi rețe-

te românești și, dacă inima le va spune că ceea ce văd și simt merită transmis mai departe, se vor putea asigura de acest lucru printr-o donație făcută pentru reabilitarea gospodăriei din Obârșă. „Am estimat costurile la 200 mii lei, sumă pe care sperăm să o asigurăm atât din bugetul propriu, cât și din donațiile vizitatorilor. De Noaptea Muzeelor, accesul publicului este liber, iar programul variat, de la animații culturale și meșteșugărești, la ateliere gastronomice. Orice donație sau doar un gând bun, ne ajută”.

În seara de sâmbătă, „Mica Românie” va străluci din nou prin cei care vor veni să o descopere mereu diferită. Se vor țese noi amintiri, clădite pe o istorie bogată, încă vie prin cei care se încăpățânează să ne amintească de simplitatea și căldura strămoșilor noștri.

„Acolo, în Pădurea Dumbrava, avem reperele unei țări mari și frumoase, unică în felul său de a fi, un muzeu care trăiește prin toți cei care îl îngrijesc sau îl vizitează, fiind totodată mândră parte a județului Sibiu, cel cu oameni și locuri de poveste!”, a transmis Daniela Cîmpean – Președinta Consiliului Județean Sibiu, cea care a spus povestea celei mai vechi gospodării dintr-un muzeu românesc

LICEUL TEHNOLOGIC CONSTRUCȚII ȘI ARHITECTURĂ „CAROL I” SIBIU

Construim, împreună, cu încredere!

Oferta educațională 2025-2026

FILIERĂ VOCAȚIONALĂ

CLASA a IX-a LICEU ZI

Specializare

TEOLOGIE ORTODOXĂ

- 24 LOCURI (fete și băieți)

PROBE DE APTITUDINI:

(conform graficului afișat la școală)

PROBA SCRISĂ - cunoștințe religioase

PROBA ORALĂ - verificarea dicției și a aptitudinilor muzicale

FILIERĂ TEHNOLOGICĂ

CLASA a IX-a LICEU ZI

Specializare

TEHNINCIAN DESENATOR PENTRU CONSTRUCȚII ȘI INSTALAȚII

- 24 LOCURI

NOU

TEHNICIAN ÎN CONSTRUCȚII ȘI LUCRĂRI PUBLICE

- 24 LOCURI



Ne găsești aici



Misiunea Liceului Tehnologic Construcții și Arhitectură „Carol I”, Sibiu:

Prin această școală, elevii încearcă să reușească într-o lume în schimbare!