

PAG. 4 UMANITAR



Consiliul Județean Hunedoara va trimite ajutoare în materiale de construcții în localitățile afectate de inundațiile din luna septembrie.

PAG.3 ADMINISTRATIE



„Roadele toamnei” le puteți culege sâmbătă, în cadrul unei manifestări organizate de Primăria comunei Vața de Jos.

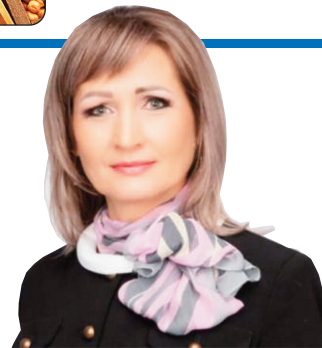
PAG. 8-9 MAGAZIN



Adevărate comori ale toamnei, atât nucile cât și alunele conțin substanțe benefice neprețuite, efectele lor uimitoare fiind recunoscute de către medicina modernă.

Fondat de Cornel POENAR

Accent Media



Inspectorul școlar general, prof.dr. Maria Ștefănie, răspunde întrebărilor Accent Media. /pag. 5

Anul XIX · Nr. 880 · Apare 4 · 10 OCTOMBRIE 2024 · 16 pagini · 2,5 lei · www.accentmedia.ro

Comunele Hărău, Rapoltu Mare și Certeju de Sus ar putea fuziona



Comunele Hărău, Rapoltu Mare și Certeju de Sus ar putea deveni o singură unitate administrativ-teritorială (UAT) până la alegerile locale din 2028, cu avantaje pentru locuitorii acestora, dacă populația din aceste așezări hunedorene va fi de acord.

Reușite strategii educaționale

Considerăm că Școala Gimnazială „Hadrian Daicoviciu” din Orăștioara de Sus - după cum afirma prof. Lucian Ivan, directorul acesteia - merită să fie recunoscută pentru angajamentul său continuu în promovarea excelenței educaționale, reducerea abandonului școlar și deschiderea către noi orizonturi prin proiecte internaționale.

În anul școlar 2023-2024 de exemplu, Școala Gimnazială „Hadrian Daicoviciu” a înregistrat o promovabilitate de 100% la examenele naționale pentru clasa a VIII-a. Acest rezultat reflectă dedicarea și profesionalismul cadrelor didactice, care au implementat strategii educaționale inovatoare, orientate către nevoile individuale ale elevilor. S-au utilizat metode

moderne de predare și evaluare, cum ar fi învățarea prin proiecte și evaluarea formativă, care au contribuit la dezvoltarea competențelor necesare pentru succesul elevilor la examene.

În ultimii trei ani, școala noastră nu a înregistrat niciun caz de abandon școlar, aceasta fiind o realizare deosebită, abandonul fiind unul dintre cele mai mari riscuri în educație. Acest succes este datorat și participării noastre active în Programul Național pentru Reducerea Abandonului Școlar (PNRAS), prin care am oferit suport educațional și emoțional tuturor elevilor, inclusiv celor proveniți din medii defavorizate. Activitățile extrașcolare și implicarea în proiecte educative au creat un mediu prietenos și atrac-



tiv, motivând elevii să rămână implicați și să-și continue studiile. Pentru a atrage și menține elevii în școală, am organizat activități extrașcolare care au fost nu doar educative, ci și distractive și relevante pentru elevi. Aceste activități au inclus cluburi de lectură, comunicare într-o limbă străină, vizionări de filme și documentare. Astfel, elevii au avut ocazia să își dezvolte abilități noi și să își cultive interesele într-un mediu prietenos. De asemenea, am oferit sesiuni de recuperare și consolidare a cunoștințelor pentru elevii care întâmpinau dificultăți, asigurându-ne că niciun elev nu este lăsat în urmă. Profesorii noștri utilizează metode moderne de predare care să răspundă nevoilor diverse ale elevilor. De exemplu, am integrat tehnologia în procesul de învățare, utilizând aplicații educaționale și resurse digitale interactive. Aceste metode au făcut lecțiile mai atractive și au stimulat interesul elevilor pentru materii care anterior le păreau dificile sau neinteresante. Am pus accent pe învățarea prin proiecte, unde elevii au avut ocazia să colaboreze și să învețe activ, ceea ce a condus la o mai bună înțelegere și

reținere a informațiilor.

O altă realizare a școlii noastre este participarea la programul Erasmus care a oferit elevilor oportunități unice de a interacționa cu culturi diferite și de a-și dezvolta abilități interculturale și lingvistice. În cadrul acestui program, doi băieți din clasele a VI-a și a VII-a au participat la un schimb de experiență în Ungaria, iar trei fete, două din clasa a VII-a și una din clasa a VI-a, au avut ocazia să călătorească în Serbia. Aceste schimburi au fost mult mai mult decât simple excursii; ele au reprezentat oportunități de învățare profundă. Elevii au trăit într-un mediu cultural diferit, ceea ce le-a permis să își dezvolte abilități de adaptabilitate și să devină mai independenți. În plus, interacțiunile cu colegii din alte țări i-au ajutat să înțeleagă și să aprecieze diversitatea culturală, dezvoltându-și astfel o mentalitate globală. Expunerea la o altă limbă în viața de zi cu zi a fost un alt beneficiu major al programului Erasmus. Elevii și-au îmbunătățit competențele lingvistice, devenind mai încrezători în utilizarea unei limbi străine. Această experiență i-a ajutat să își dezvolte abilitățile de comunicare

interculturală, esențiale într-o lume globalizată. De asemenea, au avut ocazia să învețe noi metode de învățare și abordări pedagogice care i-au ajutat să privească educația dintr-o perspectivă diferită. O altă șansă pe care au avut-o prin participarea la acest program este cea de a-și construi o rețea de prieteni și contacte internaționale, care poate fi valoroasă pentru viitorul lor personal și profesional.

Școala noastră - conchidea prof. Lucian Ivan - se remarcă, de asemenea, prin adoptarea unor practici educaționale inovatoare, axate pe dezvoltarea competențelor cheie și pe reducerea decalajelor în învățare. Atât implicarea în PNRAS, cât și participarea la Erasmus, au avut un impact semnificativ asupra întregii comunități școlare. Școala noastră a devenit un model de bune practici, reușind să îmbine cu succes metodele educaționale inovatoare cu o deschidere către diversitate și incluziune.

Aceste inițiative au consolidat sentimentul de apartenență și au creat o cultură școlară pozitivă, în care fiecare elev se simte valorizat și motivat să își atingă potențialul maxim.



Frâu liber gândirii creatoare

Si la Biblioteca comunală din localitatea hunedoreană Teiuș Inferior se poate consemna o activitate bogată cu cartea, dar și implicarea în reușita unor proiecte educative cu elevii și tineretul.

Am consemnat aici organizarea de activități care

stăpânesc sufletul participanților și care oferă acestora un drum, un ecran unde își pot imagina și descoperi vocația.

Am notat organizarea în fiecare an a unor proiecte culturale dedicate mereu actualului Eminescu care rămâne nu numai un poet și

prozator, ci și ziarist. Nu este uitat Ion Creangă, Otilia Cazimir sau Tudor Arghezi.

Sunt apreciate expozițiile de costume populare și cele de fotografii, atelierul de pictură, ca de altfel recitalurile de poezie și muzică.

Prin reușita la toate activitățile organizate aici

sub bagheta bibliotecarei Pupeză Magheti Elena (foto) se mobilizează auditoriul, îi stăpânește sufletul, îl face să se simtă bine și să își dea frâu liber gândirii creatoare.

Pagină realizată de Ioan Vlad și Georgeta-Ileana Cizmas



Comunele Hărău, Certej și Rapolt ar putea deveni o singură entitate



Hărău – Comunele Hărău, Rapoltu Mare și Certeju de Sus ar putea deveni o singură unitate administrativ-teritorială (UAT) până la alegerile locale din 2028, cu avantaje pentru locuitorii acestora, dacă populația din aceste așezări hunedorene va fi de acord.

Propunerea de unificare a fost formulată de primarul comunei Hărău, Lucian Albu Weber, și a fost agreată de edilii celorlalte două comune. Acesta este de părere că prin crearea unei comune mai puternice se vor deschide mult mai multe oportunități de dezvoltare, în contextul în care viitoarea entitate va beneficia de o intrare pe autostradă (la Hărău) și de o populație mai numeroasă, fapt care va permite accesarea mult mai ușoară a fondurilor europene nerambursabile. Toate acestea, în condițiile în care taxele și impozitele locale se vor calcula la nivelul celor percepute comunelor, deci, nu vor crește.

„Am avut această idee pe care am discutat-o cu primarul comunei Rapoltu Mare și cu primarul ales al comunei Certeju de Sus. Ambii au fost de acord să începem demersurile legale pentru unificarea celor trei comune. Va rezulta o unitate administrativ-teritorială cu circa 7.000 de locuitori. În opinia mea, dacă se va face o reorganizare la nivel național, atunci vor mai rămâne circa 30% din comunele din România. Majoritatea vor fi integrate orașelor și vor rămâne, oarecum, la periferia acestora, ca oportunități de dezvoltare. Așa că o fuziune a comunelor noastre va aduce beneficii oamenilor care locuiesc în aceste așezări prin faptul că vom putea accesa mai multe finanțări, vom avea un aparat administrativ mai suplă și dezvoltarea digitalizării”, este de părere primarul comunei Hărău.

El a explicat că după instalarea pe funcții a noilor pri-

mari vor fi inițiate hotărârile ale consiliilor locale din cele trei comune prin care se va stabili organizarea de referendumuri locale pe tema unificării administrative. Rezultatele validate ale consultărilor cetățenești vor fi discutate apoi la nivel de Prefectură și ministerul de resort, urmând să fie făcute apoi demersurile legale de unificare. În cele trei comune vor rămâne însă puncte de lucru unde locuitorii își pot depune diverse cereri sau vor putea solicita diverse documente ce țin de primării.

„Nu avem orgolii de niciun fel, nu am stabilit unde va fi sediul, dorim doar ca oamenii să trăiască mai bine”, a concluzionat **primarul Lucian Albu Weber**.

În opinia sa, pașii concreți pentru fuziune ar putea fi făcuți în următorii doi ani, astfel ca la alegerile din 2028 să existe doar o singură unitate administrativ-teritorială.

Roadele toamnei – la Vața de Jos



Vața de Jos – Administrația locală din comuna Vața de Jos a pregătit pentru sâmbătă, 6 octombrie, un eveniment la care sunt invitați toți cei care doresc să se bucure de roadele toamnei aduse în prim-plan de producătorii locali. Acțiunea face parte dintr-o serie de manifestări pe care Primăria Vața de Jos le organizează periodic pentru a promova zona și oamenii locului, rezultatele obținute până acum fiind foarte bune.

Așa că, Primăria comunei Vața de Jos, în parteneriat cu Grupul de Acțiune Locală Țara Zarandului și Consiliul Județean Hunedoara, va organiza evenimentul „Roadele Toamnei” pe 6 octombrie 2024. Târgul se deschide la ora 12,00, în programul anunțat fiind inclus și un moment de „Live Cooking Show” în care vor fi prezentate rețete tradiționale din Țara Zarandului, alături de invitații speciali Cosmin Marta și Florica Tomoiagă.

„Ne-am propus să promovăm producătorii locali, oameni care știu rețetele tradiționale și care le respectă.



Vrem să-i încurajăm pentru că au nevoie de sprijinul autorității locale. Acțiunea de sâmbătă are acest rol, de a arăta oamenilor că sunt alături de ei, iar celor care ne vizitează, că în Vața de Jos pot găsi, întotdeauna, ceva bun și fără E-uri, dacă e să ne referim la produsele alimentare. Vă așteptăm pe toți la acest eveniment al comunității locale”, a spus primarul comunei Vața de Jos, Liviu Ioan Lință.

Momentele de gătit vor mai fi însoțite de prezentarea unor produse agricole și vânătorești locale, o expoziție, ateliere de pictură, olărit și împletit coșuri din nuiele.

Festivalul se va încheia cu un spectacol folcloric.

Se întâmplă în județ: viol înscenat de o femeie

Orăștie - Polițiștii au reușit administrarea unui probatoriu din care rezultă că o femeie de 25 de ani, din Orăștie, a încercat să ascundă soțului o relație extraconjugală prin înscenarea unui

viol.

Femeia a susținut în fața polițiștilor că ar fi fost sechestrată de un bărbat necunoscut, aflat într-un autoturism cu geamuri fumurii, într-o zonă din apropierea co-

munei Turdaș. Aceasta a precizat că bărbatul aflat la volanul mașinii ar fi tras-o de păr și ar fi lovit-o, acoperindu-i gura și nasul cu o batistă îmbibată cu o substanță din cauza căreia a adormit, ulte-

rior fiind abuzată sexual și depozată de banii pe care-i avea asupra sa.

Polițiștii au desfășurat cercetări sub aspectul săvârșirii infracțiunilor de lipsire de libertate în mod ilegal, viol și

furt calificat, iar în urma investigațiilor au stabilit că femeia nu a fost victima niciunei infracțiuni, sesizând Poliția cu scopul de a ascunde relația extraconjugală pe care o avea.

Maria Ștefănie: "Sistemul educațional și-a dovedit calitatea"

Inspector Școlar General în cadrul Inspectoratului Școlar Județean Hunedoara, prof. Maria Ștefănie, ne-a acordat un interviu de suflet, deschizând rubrica intitulată "Oameni de lângă noi". Despre parcursul său profesional, dar și despre omul din spatele profesiei, vom afla în materialul următor.

Ce v-a determinat să alegeți o carieră în educație?

Întrebarea dumneavoastră mă poartă pe aripile amintirilor, în vremea în care eram o adolescentă la început de drum, cu întrebări și așteptări de la viață. Am înțeles că alegerea unei cariere în educație este de dorit și poate aduce multiple satisfacții. Este o profesie care dă sens vieții și prin care pot fi influențate generațiile viitoare. De asemenea, educația favorizează legături strânse între profesori, elevi, părinți și alți membri ai comunității, care pot fi de durată și oferă un sentiment de apartenență.



Cum a evoluat rolul dumneavoastră în cadrul Inspectoratului Școlar Județean Hunedoara?

După anii pe care i-am petrecut într-unul dintre cele mai frumoase licee ale județului Hunedoara, alături de colegi deosebiți și elevi dornici de a învăța, colectiv în care am evoluat atât ca profesor, cât și ca director adjunct, am avut oportunitatea de a intra într-un nou colectiv, în cadrul Inspectoratului Școlar Județean Hunedoara. Aici am îndeplinit, pe rând, atât funcția de inspector școlar pentru disciplinele fizică și chimie, cât și de inspector școlar pentru managementul resurselor umane. Ulterior, am ocupat funcția de inspector școlar general adjunct, coordonând domeniul management și am făcut parte din echipe manageriale pe care le consider de succes în cadrul instituției. După câțiva ani, am participat la concursul de ocupare a funcției de inspector școlar general, pe care l-am promovat, devenind astfel inspector școlar general la aceeași instituție.

Pe parcursul devenirii mele profesionale am abordat cu maximă responsabilitate schimbările și măsurile implementate de Ministerul Educației, punând întotdeauna accentul pe muncă, pe valorile echipei și pe efortul colectiv. Cred cu tărie că rezultatul muncii în echipă este cel care dă valoare și contribuie decisiv la performanță.

Ce considerați că merită schimbat în sistemul educațional din România pentru a răspunde cerințelor actuale?

Până în prezent, sistemul educațional din România și-a dovedit calitatea inclusiv prin performanțele elevilor noștri la concursurile, competițiile și olimpiadele internaționale la care au participat. Totodată,

elevii noștri sunt bine absorbiți pe piața muncii din Europa, precum și în universități de prestigiu din lume. Însă, dacă ne gândim la adaptarea sistemului educațional din România la cerințele actuale, putem avea în vedere câteva direcții importante precum reformarea curriculumului, integrarea tehnologiei în educație, formarea continuă a profesorilor, creșterea autonomiei și inovației în școli, promovarea educației incluzive și sprijinirea categoriilor vulnerabile.

Care sunt valorile care vă ghidează în activitatea profesională și ce vă motivează să continuați?

Valorile care mă ghidează în activitatea profesională sunt diverse și țin atât de personalitatea mea, cât și de specificul profesiei. În ceea ce fac, atât ca și profesor, cât și în calitate de inspector școlar general, mă străduiesc să dau dovadă de integritate, echitate, cinste, excelență, profesionalism, respect, flexibilitate, respect față de lege și de normele de etică și conduită morală, transparență, spirit de echipă, dorință de progres.

Ceea ce mă face să continui cursa în domeniul ales este tocmai pasiunea pentru educație, dorința de a transmite cunoștințe și de a forma viitoarele generații. Sunt motivată de satisfacția de a vedea cum elevii mei progresează și



lor didactice, dar totodată și cititorilor noștri.

Îmi place să cred că una dintre maximele pe care le-am auzit despre educație, poate fi reală în lumea în care trăim: „O carte, un pix, un copil și un profesor pot schimba lumea.”

De aceea le transmit celor pe care i-ați numit, că împreună pășim pe un drum al descoperirii, al învățării, al dezvoltării și al pregătirii lumii de mâine. Fiecare dintre noi, elev sau profesor, suntem esențiali în această



își ating potențialul.

În ceea ce privește activitatea managerială, sunt motivată de dorința de evoluție personală și profesională, dedicarea față de comunitate, considerându-mi munca esențială pentru progresul societății. Nu aș vrea să închei fără a face referire la dezvoltarea relațiilor cu colegii, a colaborării cu aceștia și a respectului reciproc.

Un mesaj pe care îl transmiteți elevilor și cadrelor?

călătorie. Învățăm unii de la alții, ne sprijinim și ne inspirăm.

Elevilor, le doresc să manifeste inițiativa și curajul de a explora fără teamă, de a-și stabili ținte curajoase și optimiste. Fiecare pas pe care îl facem acum, ne apropie mai mult de împlinirea visurilor noastre.

Profesorilor, le mulțumesc pentru dedicarea, pasiunea și răbdarea de care dau dovadă în fiecare zi. Ca dascăli, trebuie să ne asumăm faptul că suntem farul călăuzitor pentru elevii noștri. Menirea și impactul nostru depășește sala de clasă și lasă o amprentă profundă în viețile tuturor celor pe care îi ghidăm.

Împreună, trebuie să înțelegem că formăm o echipă unită, puternică și care trebuie să fie capabilă să schimbe lumea, pas cu pas, cu fiecare lecție, zâmbet și vis. Această schimbare trebuie să ne poarte spre o lume mai bună, mai frumoasă, în care ne vom trăi viitorul!

Interviu realizat de Teodora Petruț

Consiliul Județean Hunedoara - sprijin pentru sinistrații din județele inundate



Deva - Consiliul Județean (CJ) Hunedoara va sprijini cu materiale de construcții familiile sinistrate din județele afectate de inundațiile din luna septembrie, a anunțat președintele instituției administrative, Laurențiu Nistor.

Potrivit acestuia, se caută cele mai bune soluții pentru ca ajutoarele să ajungă în cele mai bune condiții la cei care au nevoie de ele pentru a-și putea reconstrui locuințele distruse de apă.

„Nu putem trece cu vederea situația din satele inundate. Oamenii de acolo se confruntă cu o situație disperată, au mari probleme și trebuie ajutați. Ne aducem aminte că și județul nostru a avut de suferit de pe urma unor inundații catastrofale, în anii 1970 și 1974, când la Șoimuș, de exemplu, Mureșul a ieșit din matcă și apa ajungea la un metru și jumătate”, a spus Laurențiu Nistor în cadrul unei ședințe a CJ Hunedoara.

El a precizat că se intenționează ca spre zonele inundate să plece transporturi cu peste 100 de tone de ciment și 100 de tone de alte materiale



de construcții, lemn, scânduri, pe care oamenii le vor putea utiliza la reconstrucția și repararea caselor afectate.

Cel mai recent bilanț al inundațiilor masive de sâmbătă, 14 septembrie, din județul Galați, arată că șase oameni au murit din cauza dezastrului. Peste 20.000 de localnici au fost afectați și sunt pagube în peste 24 de comune.

Consiliul Județean Galați a anunțat bilanțul final al drumurilor afectate de inundații. Potrivit datelor, este vorba despre peste 77 de kilometri de drum județean, 83 de podețe și 44 de poduri, valoarea pagubelor fiind estimată la peste 62 de milioane de lei.

2025, Anul Copilului în România

Camera Deputaților, în calitate de for decizional, a adoptat în 2 octombrie 2024, proiectul legislativ privind instituirea anului 2025 drept „Anul Național al Copilului”.

România a avansat mult în ultimele decenii în ceea ce privește protecția drepturilor copilului, dar inechitatea este în continuare o realitate la nivelul societății românești. Avem copii în țara noastră care se află în risc de excluziune socială sau sărăcie. La nivelul UE, peste 19 milioane de copii se află în situații similare.

Deși există legislație națională specifică, o strategie clară și un plan de acțiune denumit Garanția Europeană pentru Copii la nivelul tuturor Statelor Membre UE, prin adoptarea Legii privind instituirea Anului Național al Copilului, România face un pas în plus și dă un semnal important că prioritizează proiectele, investițiile și această cultură care are la centrul său cea mai importantă comoară a unei țări - copiii.

Legea prevede o serie de direcții de acțiune, printre care organizarea de manifestări dedicate dezvoltării sociale, educaționale, culturale și civice ale copiilor, precum și alocarea de fonduri specifice pentru susținerea acestor inițiative și prioritizarea investițiilor în infrastructura destinată copiilor.

”Doresc să le mulțumesc celor de la Salvați Copiii România, alături de care am



conturat inițiativa privind instituirea Anului Național al Copilului, precum și UNICEF, World Vision și FONPC pentru parteneriat, adresându-le mulțumiri colegilor parlamentari care au susținut și au votat acest proiect important care va consolida contextul național și toate demersurile întreprinse de Guvernul României condus de premierul Marcel Ciolacu”, a declarat ministrul Familiei, Tineretului și Egalității de Șanse, Natalia-Elena Intotero.

Totodată, la inițiativa Bisericii Ortodoxe Române prin Secretariatul de Stat pentru Culte, în ședința de Guvern din data de 2 octombrie a fost aprobată achiziționarea a două imobile, în Franța și Italia. Imobilul din Paris va fi transformat într-o școală românească și va contribui la păstrarea identității spirituale culturale și lingvistice a românilor din Franța, iar cel

de la Roma va găzdui un centru social rezidențial pentru mamele și copiii care vin la tratament la spitalul pediatric Bambino Gesù, cel mai mare Centru de cercetare pediatrică din Europa, care aparține Vaticanului.

Tot astăzi, Guvernul a alocat suma de 560 milioane de lei, bani ce vor merge către Consiliile Județene și Consiliile Locale din București pentru a acoperi cheltuielile cele mai importante cu sistemul de protecție a copilului, cu centrele de zi și cele rezidențiale pentru persoanele cu handicap și căminele pentru persoanele în vârstă.

”Mulțumesc premierului Marcel Ciolacu pentru implicarea în proiectele care sunt dedicate copiilor români din țară și din afara granițelor”, a mai declarat Natalia-Elena Intotero, deputat PSD de Hunedoara.



EUROVENUS STAR

anunță:

Începând cu data de **6 octombrie 2024**, „Hunedoara Târgul Comunității” își deschide porțile pentru dumneavoastră și

DUMINICA.

Astfel, dacă nu ai făcut-o până acum, ne poți vizita în fiecare

SÂMBĂTĂ și DUMINICĂ,

în intervalul orar **05:00 - 15:00.**

Alătură-te comunității noastre și bucură-te de o experiență memorabilă!



@HUNEDOARA.TARGUL.COMUNITATI



Hunedoara Târgul
Comunității

Furnizorul TĂU de material săditor

Pepiniera CRISPLANT AIUD

- Pomi fructiferi • Soiuri de viță de vie
- Fructe de pădure • Trandafiri

Aiud- Județul Alba, Str. Transilvaniei, intrare dinspre Cluj,
Tel.: 0750 410 044; 0749 497 212; 0771 249 521



www.crisplant.ro

Karate pentru cei interesați de performanță

Sensei Mircea Popa a deschis un nou an de pregătire, pentru tinerii karateka, cu multe oportunități pentru sportivii dedicați.

Odată cu începerea noului an școlar, sensei Mircea Popa (deținător al centurii neagre, 6 dan, arbitru internațional) a dat startul unui nou an de pregătire pentru sportivii ACS Ronin Deva, aducând în prim-plan tehnici și strategii avansate de arte marțiale.

Antrenamentele au loc la dojo-ul său din centrul municipiului Deva, sunt adresate atât sportivilor avansați, cât și celor aflați la început de drum, având ca obiectiv perfecționarea abilităților fizice și mentale.

Sensei Mircea Popa, cu o experiență de peste 35 de ani în karate tradițional, a declarat că acest nou ciclu de pregătire pune accent pe dezvoltarea disciplinei, respectului și autocontrolului, valori esențiale în artele marțiale.

„Karate nu este doar despre



forță fizică, ci și despre creșterea interioară. Vreau ca sportivii mei să învețe nu doar cum să lupte, ci și cum să fie oameni mai buni,” a subliniat instructorul.

Anul acesta, programul de antrenament va include se-

siuni intensive de tehnică, kata și kumite, pregătind sportivii pentru competiții naționale și internaționale. Sensei Mircea Popa este cunoscut pentru metodele sale riguroase, dar eficiente, care au adus dojo-ul său



printre cele mai respectate din țară.

De curând, în perioada 13-15 septembrie a.c., la Arena Romsilva București, sensei Micea Popa a participat, ca și arbitru principal de suprafață, la finala campionatului național de Karate pentru cadeți, juniori, tineret și seniori (ediția XXXIII), la care

au luat parte peste 190 de sportivi și 25 de echipe, din întreaga țară, eveniment organizat de Federația Română de Karate Tradițional.

Cei interesați de practicarea sportului sunt așteptați să se alăture celor de la ACS Ronin Deva pentru un an plin de provocări și realizări.

Tenis de câmp

WADA vrea suspendarea lui Jannik Sinner pentru dopaj

Jucătorul sârb de tenis Novak Djokovic (4 ATP) și-a exprimat miercuri speranța că se va găsi cât mai repede o soluție în cazul italianului Jannik Sinner, numărul 1 mondial, testat de două ori pozitiv la un anabolizant, absolvit inițial de vină, înainte de apelul făcut de Agenția Mondială Anti-Doping (WADA), scrie AFP.

Sârbul a remarcat, totodată, "inconsecvența" sistemului în această chestiune. El a declarat: "Probabil că această perioadă este foarte grea pentru Sinner. Nivelul de joc pe care el l-a arătat de la începutul acestui sezon este impresionant. Mi se pare evident că sistemul nostru nu funcționează bine, sunt prea multe inconsecvențe în ceea ce privește dopajul, prea multe organisme de guvernare, iar bănuiala ce planează asupra nr. 1 mondial nu oferă deloc o imagine bună tenisului", a spus Djokovic, la Shanghai, înainte de debutul la turneul Masters 1000.



La finele lunii trecute, tenismanul italian Jannik Sinner s-a declarat "dezamăgit și surprins" de apelul depus la TAS de Agenția Mondială Antidoping (WADA/AMA), în cazul de dopaj care îl vizează. "Nu putem controla totul, nu-i așa? Sunt, desigur, foarte dezamăgit și, de asemenea, surprins de acest apel, să fiu sincer, pentru că am avut trei audieri. Toate cele trei audieri au fost pozitive pentru mine. Vorbim mereu despre același lucru. Poate că vor doar să se asigure că totul este în poziția corectă. Da, sunt doar foarte surprins că au făcut apel", a spus Sinner după calificarea sa în sferturile de finală ale turneului ATP de la Beijing, în urma victoriei cu 3-6, 6-2, 6-

3 în fața rusului Roman Safiullin.

WADA a anunțat sâmbătă că a făcut apel la TAS împotriva deciziei Agenției internaționale pentru integritatea tenisului (ITIA) de a nu-l suspenda pe italian după ce acesta a fost testat pozitiv la substanța interzisă clostebol, de două ori în cursul lunii martie.

WADA a precizat că dorește ca Sinner să fie suspendat "de la un an la doi ani" în acest caz, fără să-i fie anulate însă rezultatele obținute după acele controale pozitive, inclusiv succesul său de la US Open 2024.

Menționăm că după controalele pozitive din luna martie, un tribunal independent a acceptat explicația lui Sinner conform căreia contaminarea cu clostebol, un agent anabolizant, a avut loc atunci când un membru al echipei sale a aplicat un spray fără prescripție medicală pentru a trata o leziune ușoară la începutul acestui an.

Se vinde casa
cu magnolii.
Simeria,
telefon
0753083333.



~~200
lei~~

150
lei

Safetyautoserv
Deva

**Ai 50 de lei reducere la ITP
pentru autoturismul tău!**

Nimic mai simplu! Prezintă talonul din ziarul Accent Media inspectorului de la programare și ai o reducere de 50 de lei la ITP.

TALON

Nume..... Prenume.....

Nr. Autoturism..... Telefon.....

Safetyautoserv Deva, Strada Depozitelor, Nr. 16.
Programare la telefon: 0720 224 123 - 0254 224 123.

Talon valabil până în 31 Decembrie 2024!
De acum înainte în fiecare săptămână ai
talonul norocos în Accent Media!

www.accentmedia.ro • Tel. 0722 402 044
E-mail: accentmediahd@yahoo.com
Companie de presă • Editură • Tipografie • Producție publicitară

Alergare pe șosea de nivel național, la Oradea

Municipiul Oradea va fi, sâmbătă 5 octombrie, gazda Campionatului Național de Alergare pe Șosea 5 km, dedicat categoriilor Seniori, U23 și U20, unul dintre cele mai importante evenimente sportive din România, pe un traseu omologat la nivel mondial de World Athletics.

"Acest concurs care se va desfășura pe un traseu omologat la nivel mondial de World Athletics, plasează Oradea în clubul select al orașelor care beneficiază de astfel de omologări, alături de București și Brașov. Evenimentul marchează un nou reper important pentru Oradea, care devine orașul cu trei trasee omologate World Athletics: 5 km, 10 km și 1 milă", a informat, într-un comunicat, Primăria Oradea. Competiția este dedicată

sportivilor profesioniști legitimați la cluburi sportive, numărul lor aproximativ fiind în prezent de circa 80 de participanți.

La competiție vor participa și doi atleți de seamă din Oradea: Laviniu Chiș și Diana Verdeș, aceasta din urmă fiind recent medaliată de trei ori la Naționalele de Atletism 10 km șosea din Brașov, desfășurate pe 22 septembrie 2024.

Anișoara Stanciu-Cușmir, președinta Consiliului Federal FRA, va fi prezentă la Oradea pentru a susține evenimentul.

Startul va fi dat din fața Sinagogii Neologe Sion, poarta de finish este poziționată în fața Palatului Episcopal Greco-Catolic, iar scena, corturile partenerilor și festivitatea de premiere vor avea loc în Piața Unirii, în fața statuii Regelui Ferdinand. Spectatorii vor avea



ocazia să urmărească cursa live și pe un ecran LED mare

amplasat pe scenă, asigurându-se astfel o experiență

vizuală de calitate.

Publicul larg va putea urmări competiția în direct, inclusiv de pe traseu, pe canalul oficial de YouTube al Federației Române de Atletism Oficial (FRA) și pe pagina de Facebook AJA Bihor.

Organizatorii îndeamnă publicul să vină în număr cât mai mare și să transforme acest Campionat într-o experiență memorabilă, demonstrându-și astfel sprijinul pentru sportul de performanță.

Organizatori: Federația Română de Atletism (FRA), Asociația Club Sportiv Bihorul Oradea, președinte Călin Laza, în parteneriat cu Asociația Club Sportiv Progress Oradea, președinte Karmen Chimereș, Primăria Municipiului Oradea, Visit Oradea și Asociația Județeană de Atletism Bihor.

Karate

Sportivii de la Elite Center Hunedoara, medaliați la Cupa Master Reghin

Competiția de karate organizată la Reghin sub denumirea de Cupa Master a reunit la stratul întrecerilor 265 de sportivi de la 14 cluburi din țară, printre cei prezenți fiind și sportivii de la CS Elite Center Hunedoara, care s-au întors acasă cu un număr de 32 medalii din care 10 medalii de aur, 10 medalii de argint și 12 medalii de bronz astfel:

Pe primul loc la diversele categorii de vârstă și greutate s-au situat: Alexia Hornea (în proba de Kata minicadeti), Mara Sălăgean (Kata începători copii I, kumite la -30 kg și la joc tehnic), Cătălin Prodan (kumite începători minicadeti +55kg), Giulia Trușcă (Kumite începători copii III +40kg), Luca Sălăgean (kumite începători copii III +45 kg), Cristian Ilaș (kumite începători copii II +40 kg) și Cristian Roatiș (în probele de kata minicadeti și cadeti)

Medaliile de argint pentru locurile secunde din clasamentul probelor au cucerit: Nicole Iacob (kumite avansați cadeti -47kg), Ana Maria Tiutiuc (Kumite avansați juniori +66kg), Cătălin Prodan (kumite avansați minicadeti +55kg), Alexandra Stoica (Kata avansați juniori), Giulia Trușcă Joc tehnic copii II +30 kg), Alesio Creangă (kumite începători copii II -25kg



și la joc tehnic), Roni Sala (Kumite începători copii II -20kg), Eduard Pavel (Kumite începători copii II -35 kg) și Alexandru Fedorean (Kata avansați cadeti).

Pe podiumul de premiere s-au situat, pe locul al treilea și au fost recompensați cu medaliile de bronz: Andrada Sipa (kumite junioare -59kg), Nicolae Iacob (Kumite mini-

cadeti +52kg), Nicolas Rađoane (Kumite începători copii II +40kg), Alin Dragomir (kumite începători copii II -30 kg și la joc tehnic), Haiden Cumbi (Joc Tehnic copii III -35kg), Victor Mogoi (Kumite începători copii II -30kg), Alexandru Hornea (kumite începători copii III +45 kg), Cristian Ilaș (Joc tehnic copii II +30 kg), Luca

Sălăgean (Joc tehnic copii III +35 kg), Haiden Cumbi (Kumite începători C3 -35Kg) și Alexandru Hornea (Kata începători copii III).

Performerii clubului hunedorean la această competiție sunt Mara Sălăgean care a cucerit 3 medalii de aur și Cristian Roatiș care a câștigat 2 medalii de aur.

Menționăm că acești spor-

tivi sunt pregătiți de instructorul sensei Eric Șoș cel care este Maestru Emerit al Sportului, centură neagră 3 Dan iar antrenamentele acestor tineri se desfășoară în sala de sport a Liceului Tehnologic Matei Corvin din Hunedoara.

Felicitări și multe succese la competițiile viitoare!

Nucile și alunele – “hrană vie” pentru organism



Adevărate comori ale toamnei, atât nucile cât și alunele conțin substanțe benefice neprețuite, efectele lor uimitoare fiind recunoscute de către medicina modernă. Și, poate nu întâmplător, aceste fructe au fost numite de către specialiști adevărată „hrană vie” pentru organism.

NUCUL

Arbore falnic și impunător, nucul emană în jur o energie copleșitoare prin trunchi, ramuri și frunze, ținând la distanță insectele și dăunătorii. Pentru calitățile lui extraordinare, nucul era considerat de către strămoșii noștri daci arbore magic. Dar nucul este apreciat și pentru lemnul său de calitate superioară, iar o parte din componente ale lui sunt folosite în scop terapeutic și în alimentație.

În medicina tradițională

Sunt folosite în scop terapeutic atât miezul, cojile, cât și frunzele nukului drept leac pentru tratarea unor afecțiuni. Potrivit cercetătorilor,

consumul regulat de nuci ajută memoria, îmbunătățește sănătatea inimii, stimulează activitatea creierului, putând ajuta la prevenirea bolilor neurodegenerative.

Cojile verzi

Care învelesc fructele până la maturitate sunt foarte bogate în iod și taninuri, având efecte antiinfecțioase, depurative și stimulative ale activității tiroidei. Acestea se recoltează odată cu scuturarea nucilor din pom, care cad, de obicei, odată cu învelișul verde, ce le protejează până la maturitate. În scop curativ, sunt selectate doar bucățile de un verde sănătos, care se pun la uscat în strat unic, cu scobitura în sus, așa încât să permită o evaporare optimă a apei. Când sunt perfect uscate și casante, se strâng și se depozitează în saci de pânză.

• Se pot folosi ca tonic stomacal. Prin conținutul ridicat de tanin, coaja verde a nucilor are proprietăți astringente, având efect antidiareic și poate opri hemoragiile, scrie libertatea-pentru-femei.ro. Ajută la tratarea afecțiunilor renale, mai ales în litiază și incontinență urinară.

• Cojile uscate ale nucilor au efecte benefice și asupra plămânilor. Ceaiul din coji uscate este un excelent adjuvant în calmarea tusei sau infecțiilor respiratorii. Se prepară din 10 coji de nuci la 500 ml. de apă. Acestea se pun la fiert într-un ibric, lăsându-se la foc mic, 30 de minute. După ce se strecoară, ceaiul se poate îndulci cu miere, iar pentru un gust deosebit, se adaugă scorțișoară, scrie csid.ro. Se consumă cald și nu fierbinte, altfel, durerile de gât și tusea se pot înțeți.

Extractul din de coji verzi de nucă

Este foarte bogat în iod, flavonoide și taninuri. Se poate obține din 20 de linguri din pulbere de coji verzi de nucă, care se pune într-un borcan cu filet, peste care se toarnă 500 ml de alcool alimentar, de 50 de grade. Bor-

canul se închide ermetic, și totul se lasă la macerat timp de două săptămâni, într-un loc calduros. După acest interval, decoctul se filtrează, iar tinctura rezultată se pune în sticlute mici, închise la culoare. Se administrează de patru ori pe zi câte o linguriță, diluată în puțină apă.

Sirop din coji de nuci verzi

Energizant puternic, util și pentru stomac, siropul se poate prepara din doi-trei pumni coji verzi de nucă, care se taie în bucățele mici și se pun la fiert într-un litru de apă, la care se adaugă trei cuișoare aromate. Se lasă să se pătrundă timp de 10 minute, după care se strecoară și se adaugă un kilogram de zahăr. Siropul se toarnă în sticle, apoi se fierbe alte zece minute în baie de aburi, după care sticlele se închid cu dopuri de plută. Se

administrează câte trei lingurițe pe zi, după mesele principale.

Axul nucii

Este partea care desparte miezul de nucă în două, nu necesită uscare sau condiții de păstrare speciale. Axul nucii este, potrivit specialiștilor, un astringent puternic, cu efecte antitusive și antiinfecțioase la nivelul căilor respiratorii.

Se obține prin fierberea a 3-4 lingurițe de produs vegetal, mărunțit, în 300 ml de apă, timp de 10-15 minute, după care se filtrează. Se administrează îndulcit cu miere, cât mai fierbinte posibil.

Miezul de nucă

Veritabil medicament natural, miezul de nucă energizează organismul, fiind considerat de către specialiști medicament-aliment, cu putere calorică foarte mare. Consumul acestui produs îmbunătățește memoria ajutând, totodată și la tratarea sau ameliorarea unui mare număr de afecțiuni. Bogat în grăsimi, miezul de nucă întrece carnea ca valoare calorică. În plus, este fructul

- În Caucaz, nucul este considerat drept sfânt, acolo fiind copaci de peste 400 de ani.
- 400 g de nuci pot satisface necesitatea zilnică de hrană.
- 100 g de nuci sunt echivalente cu 300 g de pâine de grâu, 700 g de cartofi sau un litru de lapte.
- Locuitorii Asiei Centrale sunt convinși că nucul nu înflorește niciodată.

cel mai bogat în cupru și zinc. Ușor digerabil, acesta are efect sedativ, reduce stresul și tensiunea, reglând pe cale naturală nivelul colesterolului în sânge. Dar efectul benefic va fi atins doar la mestecarea lui îndelungată, organismul primind astfel toate substanțele nutritive, spun nutriționiștii. În bucătărie este folosit des, mai ales la prepararea deserturilor tradiționale.

- Potrivit specialiștilor, un consum regulat de nuci, neprelucrate termic, întărește vasele de sânge și previne ruperea lor.

- Miezul a 20-30 de nuci, consumate zilnic, grăbește vindecarea bolilor de piele, refacerea ei după arsuri, oprind și procesele degenerative.

- Nucile reglează activitatea tiroidei și, în plus, aduc un supliment considerabil de calorii.

- La fel ca alunele, nucile sunt foarte sărace în zahăr, fiind alimente de baza pentru bolnavii de diabet. În plus, ele au chiar și o acțiune ușor hipoglicemiantă, contribuind la ameliorarea acestei afecțiuni.

- Miezul de nucă poate fi consumat în amestec cu miere, procedându-se în felul următor: se zdrobește miezul de la trei nuci, se adaugă o linguriță de polen de albine și două linguri de miere. Ingredientele se amestecă bine până la omogenizare, iar din compoziția obținută se modelează biluțe, de mărimea unei bomboane. Amestecul obținut se consumă zilnic, pe stomac gol.

- Nucile trebuie consumate crude și nu prăjite întrucât prin prăjire sunt distruse unele dintre vitamine și minerale pe care le conțin, spun specialiștii.

- Consumate în exces sau asociate cu alte produse bo-



gate nutrițional, nucile nu mai au efectul unui aliment de dietă.

- Pentru efecte benefice asupra memoriei, este recomandat consumul a opt nuci pe zi, simple sau în combinație cu miere de albine.

ALUNELE DE PĂDURE

Au fost descoperite în America de Sud, fiind foarte apreciate de către azteci și indieni. Mai târziu, au fost răspândite de către exploratorii portughezi și spanioli în Africa, potrivit hidtoria.ro. Și-au câștigat popularitatea începând cu secolul al XIX-lea, când un specialist în botanică, i-a încurajat pe fermieri să cultive alune pe terenurile în care creșteau bumbac, dar care fuseseră distruse de către daunele produse de Războiul Civil. În zilele noastre, alunul de pădure este foarte răspândit în zonele de deal, colinare și montane. Fructul lui – aluna, este acoperit cu o coajă subțire și tare, care la maturitate devine brun-roșiatică. În

scop terapeutic, de la alun sunt folosite frunzele, scoarța dar și fructul, care este un adevărat izvor de sănătate pentru organism.

Alunele

La fel ca nucile, alunele de pădure fac parte din darurile toamnei. Bogate în nutrienți, fibre, grăsimi sănătoase, vitamine și minerale, alunele de pădure pot fi consumate crude, coapte (doar rumenite, nu prăjite tare) sau adăugate în deserturi.

Așa după cum se știe, există două tipuri de alune: alunele de pădure, care sunt fructe și cresc în copaci și alunele de pământ, care sunt legume. Important este că ambele categorii sunt la fel de sănătoase, conțin antioxidanți și nutrienți deosebit de utili organismului, scrie hidtoria.ro.

- Pentru a se păstra nealterate principiile active, temperatura de coacere a alunelor nu trebuie să depășească 150 de grade.

- S-a constatat că alunele

fierte, consumate pe timp de vară, pot ține țăntarii la distanță datorită fitochimicalelor din conținutul lor.

- Potrivit unui studiu efectuat la o universitate din SUA, consumul de alune fierte mărește de patru ori cantitatea de substanțe din organism care ajută la lupta împotriva bolilor.

- Când nu sunt prăjite, alunele au gust dulce și sunt maronii datorită cojii lemnoase.

Recoltarea alunelor de pădure

Se face toamna târziu, atunci când alunele ajung la maturitate. Se pun la uscat câteva zile și se descojesc doar înainte de folosire. Întrucât au un conținut mare de ulei, dacă sunt păstrate descojite se rănecesc.

Proprietăți terapeutice

Adevărate depozite de magneziu și proteine, alunele întăresc oasele prevenind osteoporoza. Fiind bogate în vitamina E ele au proprietăți anticancerigene și stimulează regenerarea celulelor, spun cercetătorii. Dacă sunt consumate în mod regulat, alunele ajută la întărirea sistemului imunitar, prin reglarea circulației sângelui, protejează îm-

potriva bolilor cardiovasculare.

- În urma cercetărilor efectuate s-a constatat că antioxidanții pe care-i conțin alunele de pădure au efect benefic asupra sistemului cardiovascular, iar aportul de potasiu ajută la scăderea tensiunii arteriale.

- Datorită conținutului mare de nutrienți, consumul de alune ajută la energizarea organismului și combate oboseala fizică și psihică.

- Întrucât conțin o mare cantitate de magneziu și alte substanțe nutritive, alunele de pădure pot influența și sănătatea articulațiilor, contribuind la reducerea inflamației și la menținerea flexibilității articulațiilor.

- Vitamina E precum și alți antioxidanți din conținutul alunelor de pădure joacă un rol important în combaterea stresului oxidativ, spun specialiștii, prevenind îmbătrânirea prematură a pielii.

- Alunele de pădure, prin conținutul ridicat de fier și vitaminele asociate, au un rol benefic în prevenirea anemiei. ***

Materialul prezentat are doar rol informativ și nu exclude consultarea medicului specialist, înainte de a se încerca orice tratament.

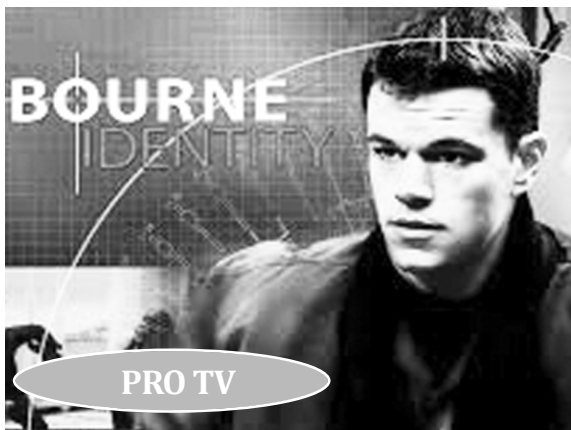
**Pagini realizate de
Cornelia Holinschi**

- Coasta Mării Negre a Turciei este considerată drept patria alunului de pădure, Turcia fiind considerată în zilele noastre. liderul mondial în producția de alune.

- Marele istoric antic Herodot în lucrarea sa „Istoria lui Herodot” scria că alunul a fost cultivat în estul Mării Negre și, de asemenea, a descris cum se extrăgea uleiul din alune în vremuri străvechi.



TV - FILMUL SĂPTĂMÂNII



PRO TV

Vineri, 4 octombrie, ora 23,30

Identitatea lui Bourne

Povestea filmului începe cu salvarea din mare a unui marinar amnezic, pe nume Bourne, de către echipajul unui vas italian. Marinarul rănit nu-și amintea cine este și avea asupra sa mai multe gloanțe. Știa mai multe limbi străine iar sub piele avea implantat numărul unui cont din Elveția. Marinarul salvat dovedește calități de luptător, fiind expert în autoapărare, care arăta un trecut periculos. Dezorientat, el realizează că are mulți dușmani, iar singura persoană în care are încredere este nemțoaica Marie Kreutz, căreia îi oferă o sumă mare de bani, pentru a-l duce la Paris. Ea acceptă, iar acest lucru le va schimba viața la amândoi.

ALTE RECOMANDĂRI:

Vineri, 4 octombrie

PRIMA, ora 20,00, Declarație de dragoste
DIVA, ORA 20,00, Zi în aer liber

Sâmbătă, 5 octombrie

DIVA, ora 20,00, Roman de dragoste
PRO TV, ora 22,45, Orașul

Duminică, 6 octombrie

NAȚIONAL TV, ora 20,00, O fată liberă
TVR 2, ora 20,00, Actorul și sălbaticii

Luni, 7 octombrie

DIVA, ora 20,00, Dragoste în Bora Bora
PRO CINEMA, ora 20,30, Justiție împotriva sistemului

Marti 8 octombrie

DIVA, ora 20,00, Fiul brutarului
TVR 1, ora 21,00, Fantomas

Miercuri, 9 octombrie

PRO CINEMA, ora 20,30, Surogate
DIVA, ora 22,00, Crimă în Angouleme

Joi, 10 octombrie

PRO CINEMA, ora 20,30, Kung Fu Zoga
DIVA, ora 21,50, Idilă de iarnă

Minutul de umor



• La tribunal

- Inculpat, Vasile, de ce i-ai dat cu pumnii în cap vecinului tău Ion?
- Ca să-i revină gâtu' la loc!
- Cum așa?!
- Păi, prea și-l întindea după nevastă-mea!

• La ora de istorie

Învățătoarea îl întreabă pe Bulă:
- Bulă, ce au făcut romanii după ce au trecut Dunărea?
- Și-au uscat hainele, doamna învățătoare!

• Apel la poliție

- Alo, săptămâna trecută v-am semnalat dispariția soției mele! Ei bine, puteți abandona cercetările.
- Ați găsit-o?
- Nu! Dar între timp am mai reflectat...

• Curiozitate...

- De ce ai fugit din sala de operație înainte de a fi operat?- îl întreabă Ion pe prietenul său.
- Pentru că infirmiera spunea tot timpul: curaj, nu vă fie frică, este o operație ușoară.
- Păi... asta nu te-a liniștit?
- Nu! Pentru că vorbea cu chirurgul.

• Discuție între EL și EA

EL: - Vreau să ne căsătorim și să fim fericiți!
EA: - Hotărăște-te! Ori una, ori alta!

Dezlegarea integralei din numărul trecut:

Z - J - CAROL - TAIA - TE - GEN - H - RI - AI - HT - ICS - AS - NAE - D - IADA - D - T - MC - RECU - ZMEUR - SAH - LOIAL - IL - I - ANI - STOR - AFTA - GR - ALE - IA - DIG - INCA - AH - OA - RG - ATV - B - IARNA - MARAR - U - SPOIT - DA - L - INITIAT - ALA - MARGEA - AG - URA - MIM - STRA - OALA - ECU - ECLERE - TL - SULINA - ORE - RAI - NIT - ASIA - P - CASA - COPII - TIT - LUNTRE

H
O
R
O
S
C
O
P

BERBEC

Trebuie să renunțați la activitățile care nu sunt aducătoare de venituri și să vă axați doar pe lucrurile practice. În zona profesională vor fi schimbări legislative, care vor duce la modificări salariale. S-ar putea ca unele afecțiuni mai vechi să vă facă probleme.



TAUR

Se prefigurează schimbări la locul de muncă, intervin activități noi și sunteți nevoiți să vă obișnuiți foarte repede cu toate. Trebuie să manifestați prudență în tot ce faceți și, mai ales, să nu discutați cu nimeni despre intențiile voastre.



GEMENI

Vă preocupă situația financiară în mod deosebit. Dar nu vă faceți probleme întrucât sunt mari șanse să vi se mărească salariul sau să primiți o recompensă substanțială pentru efortul depus la locul de muncă. Evitați orice fel de provocări.



RAC

Săptămâna debutează în forță, iar energia de care dispuneți vă ajută să realizați lucruri impresionante. Veți avea dialoguri cu persoane importante, care vă pot ajuta în plan profesional. Aveți șanse să vă implicați în activități pe termen lung.



LEU

Este cazul să acordați mai multă atenție activităților gospodărești și să puneți la punct lucrurile rămase în urmă. Familia vă este alături, așa că nu mai pierdeți timpul cu mărunțisuri. Se deschid noi oportunități, aducătoare de venituri suplimentare.



FECIOARĂ

Canalizați-vă eforturile și energia spre ceea ce aveți de făcut atât la serviciu, cât și acasă. Nu luați în seamă micile răutăți ale colegilor și mergeți mai departe pe drumul vostru. N-ar strica să vă selectați prietenii și să-i eliminați pe cei nepotriviți.



BALANȚĂ

Încă din primele zile ale intervalului sunteți preocupați de activitățile profesionale. Veți avea discuții cu șefii legate de activitățile viitoare sau veți participa la reuniuni legate de munca voastră. La serviciu se recomandă prudență în discuțiile cu colegii.



SCORPION

Se întrezăresc cheltuieli importante încă de la începutul săptămânii și vă străduiți să le faceți față. La serviciu aveți foarte mult de lucru și veți fi nevoiți să rămâneți și peste program. Vă faceți planuri de călătorii și veți lua legătura cu un prieten.



SĂGETĂTOR

Sunteți hotărâți să faceți economii și să renunțați la tot felul de achiziții inutile. Vă preocupă domeniul profesional și căutați cele mai bune căi de acțiune, pentru ca munca voastră să fie apreciată. În viața sentimentală lucrurile nu stau așa cum vă doriți.



CAPRICORN

La serviciu aveți foarte mult de lucru și există riscul ca eforturile depuse să vă afecteze starea de sănătate. Relațiile colegiale sunt tensionate pe tot parcursul intervalului. Este posibil să vi se propună o colaborare interesantă.



VARSĂTOR

Ați început săptămâna în forță și vă străduiți să faceți față tuturor situațiilor care se ivesc. Se vor evidenția unele activități mai vechi, obositoare, pe care le veți finaliza în cel mai scurt timp. Ocupați-vă doar de treburile voastre și veți avea parte de liniște.



PEȘTI

Activitățile profesionale vă copleșesc, așa că va trebui să vă planificați mai bine timpul de lucru. Vor fi discuții mai vechi, legate de un proiect controversat, pe care-l veți finaliza în cel mai scurt timp. Relațiile sentimentale nu sunt așa cum vă doriți.

„Absurdistanul” versus România!

Incompetența, corupția și ipocrizia - semnele unor guvernări eșuate.

Când vedem casele oamenilor distruse de inundații, copii rămași pe drumuri și gospodării sub ape, nu putem să nu ne întrebăm: Cine răspunde pentru asta? Răspunsul este simplu – o guvernare mufată la sinecure, plină de incompetenți numiți politic, care nu dau doi bani pe viațile noastre! Nu mai avem nevoie de reportaje ca cel de la Recorder să ne arate cum o chelneriță ajunge să gestioneze Apele Române, în locul specialiștilor care au avertizat că digurile se vor rupe și că vom avea dezastre.

Ce s-a întâmplat?

Au fost dați afară cei competenți, pentru a face loc la pilele partidului! Oameni fără cunoștințe minime, dar bine conectați politic, ne aduc în pragul catastrofelor.

Unde sunt toți cei care ar fi trebuit să fie pe teren? În costume scumpe, la banchete, umflându-se de mâncare pe banii noștri, în timp ce românii rămân fără case și speranță. Se laudă cu posturi și funcții pe care și le-au dat singuri, dar sunt incapabili să gestioneze crizele care ne afectează direct.

În timp ce politicienii își aranjează campaniile electorale cu banii mafioților și îi protejează pe cei care ne distrug pădurile, noi ne înecăm în ape, la propriu și la figurat. Nu natura e problema, ci șmecherii și jegurile politice care ne vând și neucid, pe banii noștri! Este timpul să ne trezim și să nu mai tolerăm această ipocrizie nesfârșită! Cum putem să-i mai suportăm pe cei care, în loc să ne protejeze, ne distrug viitorul prin corupție și incompetență.

România, stat mafiot și eșuat!

În 2024, cu doar câteva luni rămase până la o nouă rundă de alegeri (parlamentare și prezidențiale), România arată ca un stat care a eșuat în demersul de a demonstra Occidentului că are ce-i trebuie pentru a fi primit în „The Big League”. La noi, criminalii primesc „arest la domiciliu”, de unde dau petreceri cu maneliști și își terorizează vecinii. La ei, primesc de la 25 de ani la „închisoare pe viață”. Despre asta este vorba, văzând scenele revoltătoare din weekend, cu măcelul din Spitalul Pantelimon.

Avem „Interne”, dar nimeni nu mai crede în deviza „Siguranță și încredere”. Ce încredere poți avea în oamenii lui Predoiu, care stau la taifas cu interlopii, le dau ponturi cu privire la raziile puse la cale de șefi, își trag partea din marfa confiscată și câte și mai câte?! Despre siguranță, nici nu mai poate fi vorba, atât timp cât și un spital a devenit câmp de

luptă pentru clanurile de infractori.

Legea este pentru fraieri, se laudă șmecherii care știu că nu vor păți niciodată nimic. Presa face puțin tam-tam, câteva televiziuni se reped pe „live-uri” pentru audiențe, apoi vine liniștea, subiectul este dat uitării, iar activitatea de zi cu zi – furt, camătă, șantaj etc. se reia ca și cum nimic nu s-a întâmplat.

Ne place să privim la americani, dar niciodată nu s-a pus problema să împrumutăm de acolo ce este bun. Statele Unite au unul dintre cele mai dure, dar bine puse la punct sisteme de aplicare a legii, autoritatea polițistului și a agentului federal este recunoscută și, mai important, respectată. Iar pedepsele aplicate de judecători sunt, deseori, exemple pentru comunitate, condamnări de zeci de ani pentru diverse infracțiuni venind și ca un avertisment transmis cel cu gânduri necinstite. În caz fericit iau 20+ ani pentru o crimă, asta dacă n-au „norocul” să cadă la un guvernator care permite „pedeapsa cu moartea” în statul său.

Cum este în România?

Numai dacă privim dosarul „Padina” și vedem ce decizie scandaloaasă s-a dat ne lămurim. Criminalii au fost lăsați în libertate și dau petreceri cu prietenii, la care invită lăutarii, fac amenințări „live” pe TikTok, își pun acoliții să trimită „semnale” în stânga și-n dreapta că sunt „de neatins, bă!”. Avem și „2 Mai”, tot cu o poveste asemănătoare. La cât se târăgănează acest caz, mai este puțin și faptele se vor prescrie. Din victime, familiile îndoliate au ajuns să se simtă persecutate și chiar vinovate pentru tot deranjul cauzat clanului Pascu.

„Vom aplica legea la sânge”, se laudă autoritățile la fiecare început de mandat. Avem sânge, așa-i, dar, din păcate, este al românilor măcelăriți de bandele criminale! Ministrul de Interne s-a bătut cu cărămida în piept că va stopa infracționalitatea, însă mandatul său este plin de scandaluri și controverse. Când vreodată se vor simți cetățenii în siguranță în România? De ce este nevoie pentru a merge noaptea, pe străzi, fără teama că nu mai ajungi la destinație? Mai este puțin și Predoiu va prezenta bilanțul MAI de la sfârșit de an... și de mandat, Doamne-ajută! Iar cifre seci, despre câte sute de cazuri au fost rezolvate în 2024. Realitatea este că, în afară de 5-7 TIR-uri oprite cu migranți și câțiva borfași prinși la pont, oamenii legii doar au bifat zile de muncă, n-au prestat în folosul societății române.

Avem și minister al Justiției, dar numai justețe nu găsești acolo, dacă ajungi pe mâna magistraților. Violatorii sunt tratați cu blândețe, drogații au

imunitate și nu pătesc nimic indiferent de numărul victimelor, interlopii au înțeles că trebuie să împartă ce produc ca să se bucure de protecție la cel mai înalt nivel.

Pe deasupra, „justițiarii” României primesc și pensii speciale, o anomalie care a speriat Vestul! Dacă un judecător merită pensie specială pentru că lasă în libertate un criminal, iar un procuror pentru că uită în sertar dosarul cazului „sensibil” până se prescrie fapta, atunci medicii care salvează vieți ce mai trebuie să primească, dincolo de salarii și recunoștința veșnică a pacienților vindecați? Dar profesorii care i-au învățat pe aceștia tot ce știu, ei de ce nu merită o pensie specială? nu toți au norocul lui Iohannis să pună mâna pe șase case din meditații!

Absurdistan, așa ar trebui să se numească țara asta, în care se dau prime/indemnizații/pensii speciale doar pentru că unii își fac meseria pentru care oricum sunt plătiți.

Politicienii sunt depășiiți de evenimente

Dar nici nu par preocupați să recupereze. Unii merg prin piețe, cred că astfel îi îmbunează pe oamenii scârbiți de ipocrizia și sictirul cu care au fost tratați până acum. Piețele au devenit loc de pelerinaj pentru deputați și senatori numai pe perioada campaniei electorale, adică o dată la patru ani. După ce primesc votul, nu-i mai vezi la față, se teleportează în lumea paralelă cu realitatea în care trăiesc - combinațiile personale iau locul muncii în folosul oamenilor, interesele proprii (sau ale corporațiilor, cazul USR) sunt mai importante decât cele ale țării pe care se presupune că ar trebui să o reprezinte în relația cu străinătatea.

Pentru că pacienții spitalelor sunt traumatizați de interlopii care vin cu săbiile în UPU, criminalii scapă nepedepsiți și stau la soare în străinătate, iar polițiștii vânează babe prin piețe pentru că nu fiscalizează pătrunjelul, România este un stat eșuat.

Începutul sfârșitului!

Guvernul finanțează investițiile din împrumuturi externe. PNRR-ul s-a blocat, Marcel Ciolacu se laudă degeaba. Bani pentru investiții au majorat datoria externă a României. Legea pensiilor a creat mari nemulțumiri. Presa a amuțit cu privire la consecințele, erorile și jongleriile Legii pensiilor. Întâietatea pentru jurnaliștii de casă o reprezintă candidaturile caricaturilor politice la prezidențiale. Sau, cum s-ar spune, o nenorocire acoperă pe alta.

Sunt împotriva limbajului violent, împotriva manipulării, împotriva minciunilor mediatică, împotriva ducerii cu zăhărelul

practicată de guverne, dar un anume echilibru susținut cu ton de bas pentru o cauză dreaptă mă obligă să-mi spun părerea cu privire la Legea pensiilor, 360/2023. Ce spune ministrul de resort de cele câteva sute de mii de pensionari neîndreptățiți decenii la rând, cărora nu li s-a făcut dreptate la recalculare? Cum poate explica seniorilor faptul că „pensionarii” care n-au muncit nicio zi, adică au zero contribuivitate, primesc, de la stat, degeaba, 1281 de lei, cu 10-20 de lei mai puțin decât pensionarii care au muncit 10-15-20 de ani?

Unde este echitatea despre care vorbește? Aproape un milion de pensionari care au realizat stagiile sus-amintite n-au beneficiat de promisiunea inițială din proiectul de lege, adică la o vechime de minimum 15 ani, pensionarul să primească 45% din salariul minim brut și 1% din salariul minim brut pentru fiecare an în plus. Unor pensionari li s-au tăiat sumele inițiale, greșelile de calcul curg precum apele care au inundat satele din Galați, lupta pensionarilor pentru drepturi continuă la ghișeele caselor de pensii, unde cozile infernale pentru plângeri și contestații seamănă cu cele de pe vremea lui Ceaușescu.

Ce are de spus Guvernul despre pensiile speciale, dublate de la an la an? Cum se văd aceste pensii speciale, cum se văd erorile și ororile Legii pensiilor prin luneta puștii sale de vânătoare? Pensiile nesimțite nu sunt date conform contribuivității! Ani la rând, pensiile specialiilor au fost mult mai mari decât contribuivitatea. Găsim în lege un mare adevăr și o mare minciună. Contribuivitate pentru căței, necontribuivitate pentru speciali! Totul e strâmb în legea pensiilor, specialiile dau tunuri sub umbrela legii, privilegiile au devenit mai privilegiate. România colcăie de pensionari super-speciali, care ies la pensie la 40-45 de ani și trăiesc fericiți, cu privilegiul frauduloase.

Legea 360/2023 n-a ținut cont de mult-trîmbițata contribuivitate, din moment ce puturoșii care n-au muncit nicio zi primesc o pensie egală cu cei care au muncit 10-15-20 de ani. Mai adăugăm hoției demonstrate că pensionarii speciali înșfacă 1,5 % din PIB, tot din banii noștri. Statul îi răsplătește pe cei care n-au contribuit la sistemul de pensii, în timp ce seniorii care a muncit primesc câțiva lei în plus. Exterminare sigură, să lași seniorii cu venituri mici într-o vreme în care prețurile alimentelor și medicamentelor s-au dublat și urcă în continuare, când vine iarna și facturile la căldură vor exploda. Angajații de la casele de pensii au săvârșit greșeli demne de defacerea contractului de muncă, au generat costuri suplimentare uriașe, tot din banii contribuabilului român. Au gestionat cum



nu se poate de prost așa-zisa recalculare, mulți fiind angajați pe pile, fără cunoștințe în domeniu. În situația de față, Daniel Baciu, președintele Casei Naționale de Pensii și ministrul de resort trebuie să părăsească funcțiile. Ce urmează acum? Avocații în dreptul muncii au și ei un mare os de ros. Pentru care trebuie să mulțumească incompetenței celor care au lucrat și au pus în aplicare o mizerabilă făcătură a Legii pensiilor. Valul mare de nemulțumiri și reclamații va trimite mii de cereri de recalculare în instanțe.

Să reținem odată pentru totdeauna! Libertatea noastră, a presei, începe și se termină acolo unde începe libertatea altor semeni, iar exprimările publice care țin de estetica urâtului, a imoralității și pornografiei trebuie oprite. Însă, o revoltă în termeni de minima morală este necesară.

Suntem înecați cu forța în sărăcie, lipsire de drepturi, în postura și incompetența celor care ne conduc. Nu merităm acest tratament din partea celor care huzuresc din ceea ce fură de la popor prin arta hoției instituționalizate. Nu suntem în așa hal de degradare morală pentru a mai accepta terfelirea și umilirea din partea guvernurilor, care parafează legi asemănătoare mângăliturilor pe care obsedații-sexual le fac pe pereții WC-urilor și gardurilor publice, când nu-i vede nimeni, cu deosebire că aici e vorba de obsedații de rang și lux care, sub umbrela prost înțeleasă a puterii, au elaborat o Lege a pensiilor cu exhibări mizerabil-înșelătoare, soldată cu inechități, nemulțumiri și proteste, scrie Maria Diana Popescu (art-emis.ro).

Guvernării trebuie constrânsi să-și elimine cinismul, disprețul și sarcasmul vetust față de poporul român, față de seniorii care au construit și apărat România. Hoția și jongleriile guvernurilor au ieșit din nou la suprafață, au fost prinși la furat, în mod grosolan, de la cei mai vulnerabili, prin eronata recalculare! Când vom scăpa de hoții din politica? Alegerile nu aduc nimic bun, vorba românului... Vin ai noștri, pleacă ai noștri, numai fraierii rămân TRIȘTI. Toate aceste minciuni ale celor aleși demonstrează că politica este falimentară și trebuie găsite alte minciuni.

*Al dumneavoastră, același,
Prof Ioan Romeo Mânzală*

Ciorbă de fasole păstăi, cu pipote și inimi



INGREDIENTE

500 gr pipote și inimi, 300 gr fasole galbenă congelată, un morcov, o ceapă, două linguri ulei, sare, piper negru măcinat, un gălbenuș, 300 ml iaurt grec, mărar verde.

Mod de preparare:

Pipotele și inimile se curăță, se spală, apoi se pun la fiert în apă rece. Când apa începe să fiarbă se spumează, până se obține o supă limpede. Între timp, se curăță legumele. Ceapa se toacă fin, iar morcovul se rade pe răzătoarea mare. În

uleiul încins se pune morcovul, se adaugă apoi ceapa, amestecându-se până ce ingredientele se călesc ușor. Când ceapa devine sticloasă, în cratiță se toarnă apa în care au fiert pipotele. După câteva clocote se adaugă pipotele și inimile, apoi fasolea verde, sare, piper

negru măcinat. Ciorba se lasă pe foc, până ce fasolea verde este fiartă bine. Dacă este nevoie, se mai adaugă apă.

Iaurtul, amestecat cu gălbenuș de ou, la care se adaugă câte puțin din ciorba fierbinte, se adaugă la ciorbă, amestecându-se continuu. La final, se presară mărar deasupra, se mai dă un clocot, apoi se stinge focul. Ciorba se acoperă cu un capac, iar după 10 minute, se poate servi.

Clătite bănațene

Mod de preparare:

Umplutura: brânza se amestecă bine cu un ou întreg, 50 g stafide și un plic de zahăr vanilat, alte arome.

Se umplu clătitele cu amestecul de brânză, se împachetează ca sarmalele, după care, se așează într-un vas termorezistent, uns cu unt. Deasupra clătitelor se mai presară câțiva fulgi de unt.

Gălbenușurile se separă de albușuri, după care, se mi-

xează cu un plic de zahăr vanilat și smântâna.

Albușurile se bat spumă tare, se adaugă restul de zahăr și se bat în continuare până se topește zahărul.

Peste clătitele din tavă se toarnă crema de gălbenușuri cu smântână, iar vasul se dă la cuptorul preîncălzit. După aproximativ 10 minute, când crema de gălbenușuri pare să se închege pe margini, se scoate vasul din cuptor și,

INGREDIENTE

8 clătite mai subțiri, 250 g brânză de vaci, 5 ouă, 250 g smântână dulce, 250 g zahăr, 2 plicuri de zahăr vanilat, stafide, unt pentru uns vasul gratinat.

foarte rapid, se toarnă albușurile bătute spumă, după care, vasul se reintroduce la cuptor, până ce se caramelizează bezeaua.

Poftă bună!



Dovleacul



Cu o aromă plăcută, bogat în minerale și vitamine, dovleacul face parte din darurile neprețuite ale toamnei. De la dovleac se consumă atât pulpa cât și semințele. Semințele de dovleac sunt, de asemenea, la fel de sănătoase precum este pulpa de dovleac, fiind folosite în popor ca remediu în cazul paraziților intestinali. Sărac în calorii, dar bogat în fibre, dovleacul favorizează digestia și eliminarea apei în exces din organism, fiind recomandat și în curele de slăbire. Este folosit cu succes și în bucătărie la prepararea diferitelor rețete culinare.

Dovleac umplut cu carne

Ingrediente: un dovleac de 1,5-2 kg, 700 g carne tocată de curcan, o felie de pâine, o ceapă tocată 2 căței usturoi, un ardei roșu, 100 g măsline verzi, o linguriță boia iute, o jumătate linguriță chimen, o jumătate linguriță cuișoare, sare, piper.



Mod de preparare:

Dovleacul se spală, se taie capacul, apoi se curăță pe interior de semințe. Ceapa și usturoiul se toacă mărunt, ardeii se taie în cuburi, iar măslinele rondele. Ingredientele și condimentele se adaugă la carnea tocată și se amestecă bine până se omogenizează. Cu această compoziție se umple interiorul dovleacului, după care, se pune capacul decupat la început. Dovleacul umplut se pune într-un vas termorezistent, se adaugă apă atât cât să acopere 23 cm din dovleac. Vasul se introduce la cuptor pentru aproximativ două ore, la o temperatură de 180 de grade. Pentru servire, dovleacul se va tăia în două bucăți, apoi în felii. Poftă bună!

IMOBILIARE

- Vând apartament 2 camere, 60 mp, Deva, Aleea Pescarilor, bloc A10, sc.1, parter, situat pe colț în față, balcon, două intrări, 2 focuri, 2 băi, beci, terasă, proiect pentru al doilea balcon, cu intrare individuală pe alee. Preț: 300.000 lei, negociabil. Telefon: 0753.671.752.
- Vând casă în Șoimuș, 3 camere, 2 băi, bucătărie, anexe, pavele, construcție 2007. Preț: 130.000 euro, telefon: 0741.417.444.
- Vând apartament 3 camere, piață, et.3, decomandat, 80 mp, termopan, ușă metalică, 2 balcoane, baie, renovat și mobilat modern, izolat exterior. Preț: 88.000 euro, tel. 0745.202.448.
- Vând/schimb casă mare, 5 camere, zonă bună, liniștită, cu casă mică, maxim 2 camere, fără îmbunătățiri sau alte variante+diferență la valoare. Tel 0762.034.459.
- Vând casă în localitatea Tebea, nr. 58, anexe gospodărești, grădină, în suprafață de 10.000 mp, moară, batoză. Telefon: 0722.334.830.
- Vând apartament două camere, Deva, etaj intermediar, 40 mp, decomandat, balcon, CT, termopan, ușă metalică, izolat exterior. Preț: 39.000 euro, telefon: 0722.564.004.
- Vând apartament 2 camere, Deva, stația Opera, decomandat, 52 mp, CT, termopan, 2 balcoane. Preț: 65.000 euro, telefon: 0745.202.448.
- Vând apartament cu 3 camere, 2 băi, 2 balcoane plus beci, în Deva, b-dul Decebal, bl.16. Telefon: 0723.447.212, 0727.199.839.
- Vând garsonieră în Deva, zona Primăriei, et.1, 28 mp, decomandat, sobă de teracotă, boiler, gaz, ușă metalică. Preț: 36.000 euro, telefon: 0254.215.212.
- Vând casă în Șoimuș, 3 camere, bucătărie, 2 băi, garaj, anexă, utilată, apă, gaz, pavele, construcție 2007, MP 90, teren 364 mp. Tel. 0741.417.444.

- Vând apartament 2 camere, Deva, Dacia, mobilat. Preț: 44.000 euro, negociabil, tel. 0746.100.818.
- Vând casă nouă, P+1, lângă Simeria, SC 210 mp, teren 680 mp, CT, termopan, apă, canalizare, utilată modern. Preț: 193.000 euro, telefon: 0721.055.313.
- Vând apartament 4 camere în Simeria, et.3, decomandat, 80 mp, CT, termopan, izolat. Preț: 60.000 euro, telefon: 0254.215.212.
- Vând garsonieră Deva, Dorobanți, cu balcon, ușă metalică, mobilată și utilată. Preț: 32.000 euro, negociabil, telefon: 0725.452.888.
- Vând casă în Uroi-Simeria, 4 camere, 2 bucătării, baie, anexe, șură, pivniță, apa, gaz, canal, SC 800 mp, teren 1700 mp. Preț: 75.000 euro, negociabil, telefon: 0721.055.313.
- Vând cabană din lemn în localitatea Vălișoara, poziție frumoasă. Are un living, dormitor, bai, iar la etaj mansardă și baie. Preț: 35.000 euro. Informații la telefon: 0740.805.786.
- Vând casă, 7 camere, 7 băi, CT, termopan la 10 km de Deva, P+1, SC 324 mp, teren 2324 mp, livadă. Preț: 375.000 euro, telefon: 0745.202.448.
- Vând apartament amenajat modern, decomandat, în Timișoara, zona Bucovina, aproape de Iulius Mall, la etajul 4 în bloc reabilitat termic. Apartamentul are 2 dormitoare, baie, living, bucătărie închisă, balcon închis, boxă la subsol. Renovat recent, centrală termică proprie, parchet, faianță, gresie etc. Se vinde mobilat și utilat. În lateralul blocului există o parcare mare. Preț: 105.500 euro neg. Tel. 0729.399.156.
- Vând apartament ultracentral, Deva, 2 camere, semidecomandat, (peste drum de Cinema Patria), bloc de cărămidă, 4 nivele, et.1, 43 mp, neamenajat, direct proprietar. Preț: 56.000 euro, negociabil, telefon: 0785.943.497.

- Cumpăr casă mică, maxim 2 camere, chiar dacă necesită reparații, în Hunedoara sau împrejurimi. Poate fi fără curte sau grădină. Accept și variante (schimb cu diferență etc), nu sunt agent imobiliar. Tel. 0762.034.459.
- Ofer pentru închiriere casă în Deva, str. Progresului, 85 mp, CT, termopan, 2 camere, baie, bucătărie, hol, cămară, mobilată și utilată complet, pentru persoane serioase, cu serviciu. Preț: 350 euro/lună, plus garanție. Telefon: 0721.055.313.
- Vând cabană la Bârsău, 2 camere, baie, bucătărie, balcon, 200 mp, livadă, apă, curent, privesc de vis. Preț: 55.000 euro, tel. 0254.215.212.
- Vând casă în comuna Zam, renovată, două camere, balcon închis, căsuță de vară, fântână, cablu TV, pomi fructiferi, teren arabil 2900 mp. Preț: 15.000 euro, tel. 0733.832.559.

ÎNCHIRIERI

- Caut CHIRIE, pe termen lung, în Hunedoara, garsonieră/cameră la cămin/uscătorie/ garaj/spațiu de depozitare cu/fără utilități. Accept și intermediari. Tel 0752.566.301.
- Ofer pentru închiriere garsonieră în Deva, Dorobanți, et.3, mobilată, utilată complet, termopan. Chirie: 600 lei/lună, plus garanție, pentru o persoană serioasă, cu serviciu. Telefon: 0722.564.004.
- Ofer pentru închiriat apartament central în Deva, etaj 1, două camere, dotat cu CT. Prefer persoană cu carnet de conducere. Preț: 600 lei, telefon: 0745.750.705.
- Ofer pentru închiriere garsonieră, piața Deva, CT, termopan, mobilată și utilată, pentru persoane serioase, cu serviciu. Preț: 150 euro, plus garanție. Telefon: 0745.202.448.
- Societate comercială ÎNCHIRIAZĂ SPAȚIU PENTRU BIROURI ÎN DEVA, str. Avram Iancu (vis a vis de Catedrala Episcopală). Informații la telefon: 0724.237.696.

- Ofer de închiriat garsonieră în Deva, zona Dorobanți. Preț: 200 euro/lună, negociabil. Telefon: 0755.018.864.
- Ofer pentru închiriat apartament 3 camere, et.1, 2 băi, CT, termopan, mobilat și utilat complet, pentru o familie serioasă, cu serviciu. Chiria: 280 euro/lună, plus garanție. Telefon: 0725.425.888.
- Ofer pentru închiriere garsonieră în Deva, Bd. Decebal, CT, termopan, mobilată și utilată complet. Preț: 200 euro plus garanție, pentru persoane cu serviciu. Tel. 0721.055.313.
- Ofer pentru închiriere garsonieră Deva, Eminescu, et.3, decomandat, 41 mp, CT, termopan, mobilată și utilată complet. Preț: 180 euro/lună, plus garanție. Rog seriozitate. Telefon: 0722.564.004.
- Închiriez spațiu comercial în municipiul Brad, str. Cuza Vodă, suprafață 48 mp. Preț negociabil, telefon: 0726.319.204.

TERENURI

- Vând teren Deva, Aurel Vlaicu, str. Alunului, nr. 58, 14.000 mp, cu posibilitate de construcție, asfalt, canalizare, apă, curent. Telefon: 0722.334.830.
- Vând teren intravilan, întabulat, în comuna Șoimuș, lângă Deva. Suprafață: 2900 mp, utilități, energie, gaz, canalizare, apă sunt în apropiere. Preț 15 euro/mp, ușor negociabil, telefon: 0726.389.961.
- Vând teren Mintia, str. Mureșului, 3000 mp, FS 15, asfaltat, apă, curent, gaz. Preț: 12 euro/mp. Telefon: 0721.055.313.
- Vând teren în Șoimuș, 2700 mp, construibil, cu posibilități de racordare la utilități, FS 40m, drum de acces asfaltat. Preț: 18 euro/mp, telefon: 0740.116.020.

TALON DE ANUNȚ GRATUIT PENTRU PERSOANE FIZICE

Talon valabil în perioada 1 - 31 octombrie 2024

Nume Prenume

Text anunț

.....

.....

.....

.....

.....

Preț Telefon:

Trimiteți talonul la adresa: DEVA, Bd. Decebal, bl. 5, parter.

AUTO • IMOBILIARE • MATRIMONIALE • DIVERSE

IMPORTANT!

Talonul se poate depune și în căsuțele poștale ACCENT MEDIA din:

DEVA: Sediul redacției Accent Media, Bd. Decebal, bl. 5, parter

HUNEDOARA: Târgul auto EUROVENUS (din Parcul Industrial)

Răspunderea pentru conținutul articolelor revine exclusiv autorului.

● Vând grădină, 12.400 mp, în satul Sulighete, aproape de Deva, acte de proprietate, pretabilă pentru construcție, agricultură, cadru natural deosebit, utilități la marginea proprietății, drum asfaltat. Informații la telefon: 0754.927.792.

● Vând teren arabil, 0,86 ha, întabulat, în Lunca Crișului, com. Baia de Criș. Telefon: 0735.195.269.

● Vând teren în Boholt, extravilan, 2 parcele una de 300 mp și una de 3500 mp. Se poate construi. Preț: 5 euro/mp, telefon: 0799.356.868.

● Vând teren în Vețel, cu deschidere la două străzi, DN7 și primărie apă, gaz, agent termic. Preț 18 euro/mp, telefon: 0725.452.888.

● Vând teren arabil, 0,86 ha, întabulat, în lunca Crișului, comuna Baia de Criș și țuică de prune. Telefon: 0735.195.269, 0254.211.687.

● Vând teren intravilan, 7000 mp., constructibil, localitatea Râu Alb, la 10 km. de Hațeg, drum asfaltat, apă, gaz, curent. Preț: 10 euro/mp, telefon: 0722.564.004.

● Vând 4500 mp teren, Brâznic, com. Iliia, la 2 km. de șoseaua națională, sus pe vale, în satul vechi. Drum asfaltat, se poate construi cabană.

Posibilități bransament electric, există sursă de apă potabilă, peisaj deosebit. Tel. 0729.541.715.

● Vând 2,62 ha teren în Lunca Mureșului, zona Simeria Veche, preț: 4 euro/mp, și 1050 mp teren lângă pădure, Rîpaș (Turdaș), preț: 5 euro/mp. Telefon: 0721.732.638.

● Vând teren în Bejan-Șoimuș, 2880 mp, FS 33 m, apă, gaz, curent între case, loc drept, cu proiect Topo. Preț: 39.000 euro, tel. 0725.425.888.

AUTO

● Vând Suzuki Grand Vitra, 1,6, benzină, 4x4, 160.000 km, AF 2004, import Franța, stare bună, schimburi la zi, distribuție etc. ITP, asigurare, SA. Preț: 6800 euro, tel. 0726.141.632.

● Vând VW Tiguan, AF 2012, 110.000 km, 1,9 TDI, stare perfectă, ITP 2025, asigurare, schimburi la zi, rovinetă, distribuție schimbată, la 100.000 km. Preț: 9500 euro, telefon: 026.141.632.

● Vând Nissan Terano 2, an fabricație 2001, motorină, 205.000km, 4 uși. Preț 4.000 euro și Hyundai i30, an fabricație 2017, motorină, 121.000 km. Preț 10.000 euro. Tel. 0721.367.698.

● Vând Volvo V50, A7, 2008, motor 20/136 CP, consumabile schimbate, full-option, consum 6 l/100 km., stare foarte bună. Preț convenabil, telefon: 0761.825.604.

● Vând mașină de colecție, Opel Astra, în stare de funcționare, aspect frumos, 180.000 km, ITP valabil până în septembrie, consum 4,5 l/100 km, închidere centralizată pe ușile din față. Telefon: 0721.312.310, Deva.

● Vând Opel Tigra B, decapotabil, 2 locuri, 2005, 1400 cmc, 150.000km, pe benzină, dotări full option. Stare de funcționare și estetică foarte bune. Preț: 3000 euro, tel. 0740.084.610.

● Vând urgent și ieftin 5 roți auto, 155/55, R14, geantă și anvelopă, în stare bună, din care o roată este nouă, la prețuri acceptat de cumpărător. Telefon: 0760.193.089, 0254.730.209.

CERERI/OFERTE SERVICII

● Caut un om la lucru, necalificat, harnic, pentru lucrări casnice, chiar și o femeie simplă. Preferabil cu auto, maxim 4 ore/zi, dar ocazional. Nu sunt firmă. Tel 0762.034.459.

● Meseriaș în domeniul construcțiilor și finisaje execut diferite lucrări în Deva, Hunedoara și împrejurimi. Informații la telefon: 0724.302.866.

● Caut o femeie serioasă, fără obligații, pentru însoțitor permanent, cu carte de muncă și celelalte aferente. Telefon: 0767.346.999.

● Maseuză profesionistă cu experiență în domeniu fac masaj la domiciliul meu: Terapeutic, Anticefalic, Reflexoterapie, Remodelare corporală, Ventuze, Relaxare, zona Spitalului Județean Deva.

Tel. 0729.471.942. Preț: 35 lei - 30 minute, 70 lei - 60 minute.

● Caut să îngrijesc o femeie sau un bărbat, contra locuință (casă, garsonieră sau apartament). Telefon: 0751.771.633.

● Familie serioasă și cu intenții bune căutăm să îngrijim o persoană în vârstă în schimbul cedării locuinței, cu acte legale. Telefon: 0724.355.159, 0726.494.436.

● Caut o persoană pentru îngrijirea unei doamne în vârstă (operată la picior), pentru sprijin în vederea recuperării sau la alte treburi gospodărești, cu program de la 8-12, de luni până vineri. Telefon: 0745.750.705.

● Doamnă, singură și fără obligații, 60 de ani, cu probleme de sănătate, caut o persoană serioasă care să mă întrețină și îngrijească. Ofer moștenire, solicit garanție. Rog seriozitate. Telefon: 0762.034.459.

MATRIMONIALE

● Doamnă matură, fără vicii, fără obligații, caut domn compatibil numai pentru căsătorie, exclus aventuri și concubinaje. Rog seriozitate, nu deranjat inutil. Tel. 0746.558.463.

● Domn singur, 55 de ani, 190/190/95 din Deva, fără vicii, fără obligații, doresc cunoștință cu o doamnă din Deva sau împrejurimi, pentru prietenie sau căsătorie, de cult penticostal sau baptist. Aștept SMS la telefon: 0752.396.515.

● Bărbat singur, de 63 de ani, doresc să cunosc o doamnă singură și fără obligații, de 49-53 de ani, pentru întemeierea unei familii. Să fie baptistă sau penticostală, din Hunedoara. Telefon: 0774.042.022.

● Bărbat serios, fără vicii, 53 de ani, Hunedoara, apartament proprietate, caut o relație (femeie) serioasă, de viitor, inclusiv căsătorie. Relații la telefon: 0754.899.659, după ora 17,00.

DIVERSE

● Vând 2 locuri de veci, cu bordură (loc pentru 4 cavouri), în Cimitirul Ortodox din str. Eminescu, Deva. Preț 30.000 lei, negociabil, telefon: 0721.196.875.

● Vând hambar pentru cereale, din metal, fotoliu pat, scaun pentru alimentație copii, o bicicletă. Preț negociabil, telefon: 0744.633.217.

● Vând articole de bucătărie noi (serviciu de masă, farfurii, 2 tablouri, set oale, vase flori, diferite mărimi, tacâmuri). Preț negociabil. Telefon: 0733.239.066.

● Vând cadru de mers, cu roți, nou, pentru persoane cu handicap. Preț: 300 lei, telefon: 0745.750.705.

● Vând cojoc din blană naturală (tip Alain Delon), pentru femei, culoare neagră, mărime 48-50, confecționat la Vidra Orăștie, purtat puțin. Preț 400 lei, negociabil. Tel. 0726.344.495.

● Vând două motociclete Carpatina, cu lamele de 1,20, una dintre ele cu motor de Honda, ambele în stare de funcționare. La nevoie, asigur consultanță prin telefon. Preț: 8000 lei, telefon: 0753.671.752.

● Vând portbagaj metalic solid, extensibil în lățime, pretabil la multe tipuri de autoturisme. Telefon: 0724.451.762.

● Vând mobilă de sufragerie "Magnat", din trei corpuri, două de 0,75/2,08, rafturi, bar și o vitrină sticlă fumurie, 3 sertare, vizibilă pe OLX. Preț 1700 lei, negociabil, telefon: 0726.726.011.

● Vând lemne pentru foc (fag, carpen și cer), 12 metri steri. Tel. 0723.740.717.

● Vând robot nou, cu mixare, necesar la menaj-patiserie plus 4 vase și 3 capace, trusă și cuțite cumpărate la concurs pentru mașina Logan, toate sunt în pachet, preț 75%. Telefon: 0728.355.149.

● Vând țuică de prună, 35-42 de grade, 25 și 40 lei/litru și coniac de casă, 42 de grade, 40 lei/litru. Preț negociabil, telefon: 0723.757.434.

● Vând monede și bancnote vechi și foarte vechi. Preț negociabil, telefon: 0744.398.487.

● Vând țuică de mere, dublu rafinată, 60 de grade, 40 lei/kg., și țuică de prune, 30 de grade, 25 lei/kg. Telefon: 0744.398.487.

● Vând lemne pentru foc, din prun, tăiate, depozitate și uscate, în valoare de 6.000 lei. Telefon: 0753.671.752.

Nota redacției:

Publicația Accent Media preia conținutul anunțurilor de MICA PUBLICITATE, în conformitate cu textul menționat pe taloanele de **anunțuri gratuite pentru persoane fizice**. Prin urmare, răspunderea pentru conținutul anunțurilor revine celor care le-au completat pe taloanele originale. Acestea sunt păstrate timp de 30 de zile la sediul redacției. Ne rezervăm dreptul de a refuza publicarea acelor anunțuri care încalcă, prin conținutul lor, legea.

AccentMedia

Deva, Bd. Decebal, bl. 5,
parter • Tel. 0722 402 044
www.accentmedia.ro

Anunțuri de mare și
mică publicitate
în ziare locale și centrale

Inspectoratul pentru Situații de Urgență „Iancu de Hunedoara” al județului Hunedoara

Audacia et Devotio – Curaj și Devotament

Pompierii militari hunedoreni sunt la datorie, 24 de ore din 24, pentru gestionarea operativă a tuturor situațiilor de urgență și acordarea primului ajutor medical calificat persoanelor aflate în dificultate.

ISU Hunedoara are ca obiectiv general apărarea vieții și sănătății populației, a mediului înconjurător, a valorilor materiale și culturale importante, pe timpul producerii unor incendii, accidente, fenomene meteorologice periculoase sau a altor situații de urgență.

Pentru gestionarea situațiilor de urgență din zona de competență, ISU Hunedoara îndeplinește misiuni de:

- monitorizare, evaluare, cercetare a cauzelor producerii situațiilor de urgență;
- informare și educare preventivă a populației și avertizare a acesteia, înștiințare a autorităților administrației publice, despre posibilitatea/iminența producerii situațiilor de urgență;
- căutare, descarcerare și salvare a persoanelor;
- evacuare a persoanelor, populației sau bunurilor periclitate, prin asigurarea măsurilor de evacuare, instalarea taberelor de sinistrați, participarea la transportul populației și al unor categorii de bunuri;
- distrugere a zăpoarelor de gheață sau degajare a cursurilor de apă;
- acordare a asistenței medicale de urgență prin module SMURD din cadrul serviciilor de urgență profesionale;
- asigurare logistică a intervenției structurilor proprii și punere la dispoziția altor structuri, a unor categorii de



tehnică, materiale și echipamente;

- stingere a incendiilor;
- decontaminare a populației, cu mijloace specializate și/sau a punctelor de decontaminare personal, tehnică și echipament recunoscute din timp în profil teritorial;
- neutralizare a efectelor materialelor periculoase prin acțiuni de asanare a muniției neexplodate din timpul conflictelor militare.

În cadrul ISU Hunedoara funcționează Serviciul Medical de Urgență, Reanimare și Descarcerare (SMURD), în structura căruia se regăsesc echipe integrate de descarcerare, reanimare, specializate în acordarea asistenței medicale și tehnice de urgență, precum și echipe cu personal paramedical, specializat în acordarea primului ajutor calificat.

La nivelul celor 16 structuri de intervenție din cadrul I.S.U. Hunedoara, complexitatea, intensitatea și dinamismul situațiilor de urgență au impus o adaptare rapidă a personalului pe cele 3 paliere esențiale de activitate instituțională.

Prevenire și pregătire pentru intervenție

În domeniul prevenirii situațiilor de urgență, acțiunile sunt orientate cu precădere spre consolidarea protecției și creșterea gradului de reziliență a comunităților, astfel încât consecințele tipurilor de risc să fie reduse, iar starea de normalitate să fie restabilită în cel mai scurt timp.

Activitățile derulate vizează permanent îndeplinirea funcțiilor de coordonare, îndrumare, control, acordare de asistență tehnică de specialitate pentru prevenirea producerii situațiilor de urgență, informarea preventivă și pregătirea populației privind comportarea în situații de urgență, precum și avizarea – autorizarea privind securitatea la incendiu și protecție civilă.

Pregătirea personalului operativ din unitățile subordonate Inspectoratului pentru Situații de Urgență „Iancu de Hunedoara” se realizează prin stagii de formare profesională în Centrul de Antrenament și Pregătire de Specialitate de la Orăștie, la Centrul de Instruire - Detașamentul Hunedoara sau în alte centre din țară ale In-

pectoratului General Pentru Situații de Urgență.

De asemenea, pregătirea pompierilor hunedoreni, care are loc continuu, se mai efectuează prin exerciții și antrenamente, iar pregătirea de specialitate a pompierilor alpiniști și scafandri din cadrul inspectoratului a constituit o preocupare importantă a conducerii ISU Hunedoara, iar educația fizică și sportul sunt alte două componente ale pregătirii pompierilor hunedoreni.

Pe lângă pregătirea personalului propriu, o importantă activitate a ISU Hunedoara este pregătirea populației. În principal, aceasta se realizează prin:

- Cursuri, convocări și instruirii cu personalul din cadrul administrației publice locale, instituțiilor, operatorilor economici de la nivelul județului Hunedoara.

- Cursuri și proiecte de voluntariat

- Activități de informare preventive

- Pregătirea elevilor prin concursuri

Referitor la răspunsul în situații de urgență, luând în



INSPECTOR ȘEF
Lt. Col. NASTA ALIN - IOAN

considerare numărul total de intervenții, ISU Hunedoara se situează pe poziția a 4-a, la nivel național, dintre inspectoratele județene pentru situații de urgență.

Unul dintre cei mai importanți indicatori pentru activitatea operațională, asumat la începutul fiecărui an de către comanda unității, este timpul mediu de răspuns la intervenție. Atât în primele 7 luni ale acestui an, dar și în anul 2023, timpii de răspuns înregistrați la nivelul județului Hunedoara sunt situați sub media timpilor de răspuns înregistrată la nivel național, atât pentru echipajele de stingere/intervenție, cât și pentru echipajele S.M.U.R.D.

Repartiția principalelor intervenții, în funcție de tipul acestora, se prezintă astfel:

- intervenții de prim ajutor calificat și descarcerare
- intervențiile incendiilor;
- incendii de vegetație uscată;

- intervenții în alte situații de urgență;

- acțiuni pentru protecția mediului;

- acțiuni de asistență persoane și alte intervenții

A fi pompier nu e doar o meserie, una onorabilă, grea și pentru care trebuie să fii mereu pregătit. Pompierul are inimă curajoasă, putere și un suflet de om bun.

Pompierii ISU Hunedoara sunt în slujba hunedorenilor, chiar dacă se află în timpul liber, în fiecare zi, de fiecare dată când este nevoie, cu profesionalism, dăruire, curaj, devotament și responsabilitate.

**Material realizat de
ISU Hunedoara**



SĂPTĂMÂNAL DE INFORMAȚII ȘI ADVERTORIAL

AccentMedia

Deva, B-dul Decebal, bl. 5, parter, Județul Hunedoara - RO

Tel. 0722 402 044 • ISSN 1842 - 9955

Echipe redacțională: Cornel Poenar, Mihai Stan, Mihaela Poenar, Cornelia Holinschi, Miha Iasmina-Sabina, Teodora Petruț, Ioan Romeo Mânzală, Ioan Vlad, Alexandra Tarod
Tehnoredactare: Codruța Goța

accentmediahd@yahoo.com

www.accentmedia.ro

FORTES FORTUNA ADJUVAT!