

PAG. 16 PASIUNI



Un polițist din județ este pasionat de cercetările în speologie. Ce performanțe a realizat, de unde a pornit totul, planuri de viitor.

PAG. 3 SOCIAL



Prețurile carburanților își pun amprenta în toate domeniile : economie, social, agricultură. Apicultorii cer guvernului sprijin pentru ca producția de miere să poată fi relansată.

PAG. 8 SĂNĂTATE



Apreciate de secole pentru proprietățile lor benefice, urzicile rămân și astăzi un ingredient valoros atât în fitoterapie, cât și în gastronomie.

Fondat de Cornel POENAR

Accent Media



La acest sfârșit de săptămână trecem la ora de vară. În noaptea de 28 spre 29 martie ceasurile se dau înainte, astfel că ora 3,00 va deveni ora 4,00.

ANUL XXI • NR. 952 • APARE 27 MARTIE - 2 APRILIE 2026 • 16 PAGINI • 4 LEI • WWW.ACCEMEDI.A.RO

Muzeul din Deva, deschidere spre nevăzători



/p. 5

Se vinde
casa cu
magnolii.
Simeria,
telefon
0753083333.



Accent Media

Tel. 0722 402 044

**Anunțuri de
mare și mică publicitate
în ziare locale și centrale**

E-mail: accentmediahd@yahoo.com • www.accentmedia.ro

Spații publice moderne pentru locuitorii din Orăștie

Orăștie - Locuitorii din municipiul Orăștie vor beneficia, în următorii ani, de spații publice complet modernizate, după semnarea contractului de finanțare pentru proiectul „Reabilitarea și revitalizarea integrată a spațiilor publice urbane din municipiul Orăștie”. Inițiativa este susținută din fonduri europene și vizează transformarea unei zone urbane într-un spațiu modern, sigur și prietenos pentru comunitate.

Valoarea totală a investiției se ridică la 3,3 milioane de euro, dintre care 2,5 milioane de euro provin din fonduri europene, alocate prin Programul Regional Vest. Proiectul demonstrează importanța accesării fondurilor nerambursabile pentru dezvoltarea infrastructurii urbane și

creșterea calității vieții în orașele de dimensiuni medii, a informat Primăria Orăștie.

Lucrările se vor desfășura în cartierul de locuințe colective situat între Strada Prizazului și Bulevardul Eroilor, pe o suprafață de peste 18.000 de metri pătrați. În prezent, multe dintre spațiile din zonă sunt neamenajate sau insuficient utilizate, iar intervențiile propuse urmăresc reorganizarea acestora pentru a răspunde mai bine nevoilor locuitorilor.

Proiectul prevede refacearea completă a infrastructurii pietonale și a spațiilor verzi. Aleile vor fi modernizate, iar zonele verzi vor fi reamenajate și extinse, contribuind la un mediu mai curat și mai plăcut. De asemenea, vor fi create piste pentru biciclete, încurajând mobilitatea alter-



nativă și reducând dependența de autoturisme. Traficul auto din interiorul cartierului va fi limitat, ceea ce va duce la creșterea siguranței pentru pietoni, în special pentru copii.

Un element central al

proiectului îl reprezintă amenajarea unei piațete moderne, care va include locuri de relaxare și spații de joacă. Aceasta va deveni un punct de întâlnire pentru comunitate, contribuind la revitalizarea vieții sociale din cartier.

În paralel, rețelele de utilități vor fi introduse în subteran, iar sistemul de iluminat public va fi modernizat, pentru a asigura un nivel ridicat de siguranță pe timp de noapte. Zona va beneficia și de sisteme moderne de irigații și supraveghere video, precum și de dotări urbane precum bănci, coșuri de gunoi și rastele pentru biciclete. Arborii care vor fi plantați vor contribui la îmbunătățirea calității aerului și la crearea unui climat urban mai confortabil.

Termenul estimat pentru finalizarea lucrărilor este martie 2029, iar beneficiarul proiectului este administrația locală din Orăștie, care își propune să transforme această zonă într-un model de dezvoltare urbană modernă și sustenabilă.

Activități de prevenire în unități de învățământ, cu sprijinul jandarmilor hunedoreni

Jandarmii hunedoreni au planificat și desfășurat la unități de învățământ din județul Hunedoara un număr de 103 activități de prevenire, la care au participat aproximativ 3000 de elevi, cadre didactice și părinți.

Sesiunile preventive s-au desfășurat atât independent, cât și în cooperare cu Inspectoratul de Poliție Județean Hunedoara și cu Agenția Națională Împotriva Traficului de Persoane - Centrul Alba Iulia. Scopul acestora a fost de a discuta deschis cu elevii pe teme cum ar fi violența fizică și verbală în interiorul și în exteriorul unităților de învățământ sau prevenirea și combaterea traficului de droguri și de persoane. În plus, s-a avut în vedere în permanență orientarea acestor activități către copii, expli-



carea noțiunilor specifice pe înțelesul lor, încurajarea obținerii unor rezultate bune la școală și adoptarea de către aceștia a unui comportament în concordanță cu normele de conviețuire socială.

Printre campaniile active în prezent în cadrul cărora jandarmii au desfășurat activități preventive menționăm „Fii inteligent, nu violent!”

„Școala ta, în siguranță”, „MAI multă grijă, MAI multă siguranță” sau „Să vorbim despre droguri!”.

Jandarmii au desfășurat și peste 150 de misiuni de menținere a ordinii publice în zona adiacentă unităților de învățământ și au aplicat 65 de sancțiuni contravenționale în cuantum de 5.450 de lei, majoritatea sancțiunilor fiind aplicate pentru fumat în locuri nepermise.

Menționăm - susținea căpitan Murguleț Denis Luiza în calitatea sa ca persoană de contact - că Inspectoratul de Jandarmi Județean Hunedoara are arondate în total un număr de 11 unități școlare a căror activitate se desfășoară în municipiile Deva și Petroșani, iar activitățile preventive vor continua pe tot parcursul anului școlar 2025 - 2026.

Au consemnat Ioan Vlad și Georgeta-Ileana Cizmaș



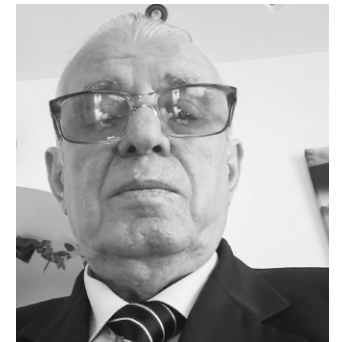
Pregătirea sufletului pentru veșnicie

... a fost genericul evanghelizării desfășurată și implementată pe parcursul a 4 zile în Biserica „Filadelfia” din localitatea hunedoreană Cinciș-Cerna și laudabil coordonată de tânărul pastor Dorin Ioachim Mihăilesc.

Au vorbit și transmis mesaje privind cuvântul, fapta și rugăciunea în contextul îmbunătățirii vieții și credinței în Dumnezeu, pastorii Ciprian Bărsan (Reșița), Mihai Petroesc (Timișoara), Simion Buble (Deva) și Ruben Țantaș (Negrești).

Ca invitați, am fost și noi prezenți la întâlnirea cu pastorul reșițean Ciprian Bărsan (Biserica „Izvorul vieții”) care prin vorbe calde și bine încheiate a oferit auditoriului (mulți tineri, dar și seniori) un autentic prilej de înălțare sufletească a gândurilor și năzuințelor; de întărire a iubirii față de Dumnezeu și semenii.

Apreciată a fost interpretarea unor cântări de către reșițenii Geanina David, Răzvan Ungurean, cincișeanul Dorin



Răcean și grupul Ruhama al bisericii gazdă.

Intrând în discuție cu unul dintre participanți, și anume, **Ilie Dumitru (foto)**, ne-a declarat în exclusivitate: A fost un eveniment deosebit la care a participat un auditoriu numeros. S-a punctat modul în care trebuie să ne rugăm așa încât dorințele noastre să fie ascultate.

Adânci trăiri sufletești ne-au oferit frumoasele cântări interpretate. Meritul organizării evenimentului îl are pastorul Dorin Ioachim Mihăilesc.

Au consemnat Ioan Vlad și Georgeta-Ileana Cizmaș



Prețul carburanților s-a dublat în ultimii cinci ani

Deva - Prețul carburanților în România a cunoscut o evoluție semnificativă în ultimii ani, marcată de creșteri constante și de o volatilitate ridicată. Dacă în 2020 un litru de benzină costa aproximativ 5,27 lei, iar motorina 5,76 lei, în 2026 valorile au depășit, zilele trecute, 9,30 lei/litru, la benzină și la peste 10 lei pe litru, la motorină, ceea ce înseamnă o majorare aproape dublă în doar șase ani.

Evoluția recentă arată o tendință clar ascendentă a prețurilor la benzină și motorină. Creșterile sunt continue, iar estimările sunt dintre cele mai sumbre, în ciuda asigurărilor venite din partea autorităților.

Principalele cauze ale acestor scumpiri sunt multiple. În primul rând, factorii externi joacă un rol major: creșterea cotațiilor internaționale ale petrolului și tensiunile geopolitice, în special din Orientul Mijlociu, au dus la scumpiri rapide. În al doilea rând, politicile fiscale interne au un impact decisiv. Accizele au crescut constant, ajungând în 2026 la peste 3 lei/litru pentru benzină și aproape 2,8



lei/litru pentru motorină, iar TVA-ul a fost majorat la 21%.

De altfel, taxele reprezintă o componentă foarte importantă a prețului final. În prezent, aproximativ 56% din prețul carburanților este format din taxe și accize, ceea ce arată o presiune fiscală ridicată asupra consumatorilor. În multe cazuri, majorările de preț sunt generate mai mult de deciziile fis-

cale decât de costurile efective de producție.

Guvernul a justificat aceste măsuri prin nevoia de a crește veniturile bugetare și de a alinia nivelul accizelor la cerințele europene. În același timp, autoritățile au declarat că urmăresc să evite „prețurile nejustificate” și să mențină un echilibru între piață și protecția consumatorilor, însă nu au introdus

plafonări generalizate, așa cum au făcut alte state europene.

Tendențele pentru perioada următoare indică o posibilă continuare a creșterilor, pe fondul instabilității geopolitice și al cererii ridicate. În același timp, piața rămâne sensibilă la orice fluctuație a petrolului sau modificare fiscală, ceea ce înseamnă că prețurile vor

rămâne volatile.

Efectele acestor evoluții sunt semnificative: creșterea costurilor de transport, scumpirea produselor și presiune suplimentară asupra inflației. Pentru populație, carburanții devin o cheltuială tot mai importantă, iar pentru economie, un factor de risc major în menținerea stabilității prețurilor.

Motorina pune stavilă albinelor

Deva - Apicultorii din județul Hunedoara trag un semnal de alarmă cu privire la impactul major al creșterii prețurilor la carburanți asupra activității lor și solicită autorităților centrale măsuri urgente de sprijin. Principala cerere vizează subvenționarea prețului la motorină utilizată pentru deplasările în pastoral, o practică esențială pentru obținerea producției de miere.

Potrivit vicepreședintelui Asociației Crescătorilor de Albine (ACA) Hunedoara, Tiberiu Korb, costurile ridicate ale transportului au devenit un obstacol major pentru apicultori. Aceștia sunt nevoiți să parcurgă distanțe de 200 până la 300 de kilometri cu stupii, pentru a ajunge în zonele favorabile culesului. În contextul actual, în care motorina a ajuns la aproximativ 10 lei pe litru, mulți apicultori ezită dacă să mai plece în pastoral, existând riscul ca investiția să nu fie recuperată. „Transportul este foarte



scump și există riscul ca, ajunși în pastoral, apicultorii să nu producă nimic”, a explicat Korb. Acesta a subliniat că, în opinia sa, un preț rezonabil pentru motorină ar fi între 6 și 7 lei pe litru, nivel la care activitatea ar putea deveni sustenabilă.

Situația din teren confirmă aceste dificultăți. În anul precedent, doar 20-30% dintre apicultorii din județ au mai mers în pastoral. Cei care au rămas în stupinele proprii nu au reușit să obțină producție de miere, fiind nevoiți,

dimpotrivă, să hrănească albinele pe parcursul întregului sezon rece și chiar în primăvara acestui an. Producția a fost limitată la cantități mici de miere de rapiță sau floarea-soarelui, în timp ce sortimente importante, precum mierea de salcâm sau de tei, au lipsit aproape complet.

În aceste condiții, descurajarea apicultorilor este tot mai evidentă, iar numărul stupinelor a început să scadă. Reprezentanții ACA atrag atenția că fenomenul ar putea avea consecințe grave nu doar

pentru sectorul apicol, ci și pentru agricultură și mediu în ansamblu.

Apicultura joacă un rol esențial în menținerea echilibrului ecosistemelor, prin polenizarea a peste 70.000 de specii de plante. Reducerea numărului de apicultori și a familiilor de albine poate afecta direct producția agricolă și biodiversitatea.

În acest context, apicultorii consideră că subvenționarea motorinei, similară altor ramuri din agricultură, ar reprezenta o soluție viabilă. Deși există anumite forme de sprijin prin intermediul APIA, acestea sunt considerate insuficiente și dificil de accesat din cauza birocrăției.

În județul Hunedoara activează aproximativ o mie de apicultori, iar sprijinirea acestora ar putea contribui nu doar la relansarea producției de miere, ci și la protejarea unui sector vital pentru echilibrul natural și securitatea alimentară.

Consultare publică - Zona Palat Administrativ

Deva - Primăria municipiului Deva invită cetățenii să participe la consultarea publică pentru elaborarea Planului Urbanistic Zonal „Zona Ansamblu Palat Administrativ”. Inițiativa vizează transformarea unei zone centrale într-un spațiu mai atractiv și funcțional. Autoritățile încurajează locuitorii să transmită idei și propuneri privind dezvoltarea urbană. Zona analizată este delimitată de bulevardele Decebal și Iuliu Maniu, precum și de străzile Caragiale și Kogălniceanu. Chestionarul poate fi completat online, iar contribuțiile cetățenilor sunt considerate esențiale pentru viitorul orașului.

Nistor: Parlamentarii social-democrați sprijină dezvoltarea județului



Deva - Adoptarea Legii bugetului de stat pe anul 2026 aduce în prim-plan și contribuția parlamentarilor hunedoreni, care au depus amendamente menite să sprijine dezvoltarea comunităților locale. Președintele filialei județene Hunedoara a Partidului Social Democrat (PSD), Laurențiu Nistor, subliniază importanța acestor demersuri, evidențiind atât rezultatele obținute, cât și colaborarea din interiorul echipei.

Într-o postare publică, acesta le-a transmis mulțumiri colegilor săi din Parlament, evidențiind implicarea acestora în procesul legislativ: „Le mulțumesc colegilor mei parlamentari PSD ai județului Hunedoara: Natalia Intotero (deputat, vicepreședinte al Camerei Deputaților), Ilie Toma (deputat) și Cristian Resmeriță (senator), pentru amendamentele depuse la Legea bugetului de stat pe anul 2026, amendamente care aduc fonduri necesare dezvoltării comunităților locale din județul nostru”, arată președintele CJ Hunedoara și al PSD Hunedoara.

Potrivit acestuia, aceste inițiative reflectă modul în care echipa social-democrată din Hunedoara acționează unitar în interesul cetățenilor: „Aceste demersuri arată că PSD Hunedoara are în legislație o echipă responsabilă, unită și hotărâtă să acționeze pentru binele comun. Atunci când există seriozitate, muncă

și colaborare, rezultatele pentru oameni nu întârzie să apară”, spune Nistor.

Pe lângă componenta de dezvoltare locală, parlamentarilor hunedoreni au susținut și măsuri sociale importante în cadrul dezbaterilor parlamentare. „Mă bucur că, alături de susținerea acestor amendamente importante pentru județul Hunedoara, colegii mei au sprijinit și măsurile sociale susținute de PSD în comisii și în plen, pentru că dezvoltarea comunităților trebuie să

meurgă mână în mână cu grija față de oameni și față de categoriile vulnerabile”, mai arată liderul PSD Hunedoara.

Declarația pune accent pe ideea de echilibru între investiții și protecția socială, considerată esențială pentru o dezvoltare durabilă a județului. În acest context, reprezentanții PSD Hunedoara își reafirmă angajamentul față de cetățeni și față de proiectele care pot aduce beneficii concrete în plan local.

„Pentru noi, social-democrații hunedoreni, responsabilitatea față de oameni nu este doar un angajament politic, ci o obligație asumată. Vom continua să susținem proiectele care aduc investiții, dezvoltare și un trai mai bun în fiecare localitate din județ!”, a conchis președintele PSD Hunedoara.

În ansamblu, poziția exprimată evidențiază atât rolul parlamentarilor hunedoreni în procesul bugetar, cât și direcțiile prioritare asumate: investiții în comunități și măsuri sociale menite să sprijine populația, în special categoriile vulnerabile.

PETRECEM și DĂRUIM pentru VLADIMIRI!

Aida Busuioacă, Adriana Bruzan

Trupa Bachus, George Pirvan

CELIA

Imperial Events - DEVA

Rezervări: 0731.477.839 - Așela

23.04.2026

Ora: 18:00

Impreuna putem schimba destinul!

Preț: 270 lei

Licitații, tombolă și surprize speciale vă așteaptă!

CSM "Rudolf Steiner" - HD, Magic Dance Studio

PANAUR, Mesagerul HUNEDOAREAN, Ramona Kuchman, Mezeluri La Grasa, Liceul de Arte "Sigmund Freud" Deva, DANCE AZOSTERI, profi

ȘTIRI PE SCURT

Pensii

Ministrul Muncii, Petre Florin Manole, dă asigurări că pensiile aferente lunii aprilie vor fi plătite fără probleme și vor ajunge la beneficiari înainte de sărbătorile pascale. Oficialul a declarat că nu există întârzieri în procesul de plată, astfel că pensionarii își vor primi banii la timp. În schimb, ajutoarele financiare destinate pensionarilor cu venituri reduse ar putea fi amânate. Situația apare în contextul în care bugetul pe 2026 a fost contestat la Curtea Constituțională. Sprijinul financiar, acordat în două tranșe, vizează pensionarii cu venituri sub 3.000 de lei. La nivel național, peste 2,8 milioane de persoane ar urma să beneficieze de aceste ajutoare.

Servicii gratuite

Persoanele adulte cu dizabilități din municipiul Deva pot beneficia gratuit de servicii medicale de recuperare și reabilitare la domiciliu. Direcția de Asistență Socială anunță că programul include kinetoterapie, electroterapie și masaj, oferite în baza recomandării unui medic specialist. Serviciile sunt destinate persoanelor cu vârste între 18 și 65 de ani, care au domiciliul în Deva sau în localitățile aparținătoare și dețin certificat de handicap. Programele sunt personalizate în funcție de nevoile fiecărui beneficiar și au ca scop îmbunătățirea mobilității și a calității vieții.

Campanie ApaProd

Operatorul regional APA PROD Deva reia campania „Canalizarea nu e coș de gunoi!”, după un număr alarmant de intervenții. În 2025, au fost înregistrate aproape 3.000 de blocaje în rețea, cauzate de utilizarea necorespunzătoare. În medie, echipele intervin de cel



puțin opt ori pe zi. Principalele probleme sunt provocate de șervețelele umede și uleiul uzat aruncate în canalizare, care duc la colmatarea conductelor. Reprezentanții companiei atrag atenția că respectarea regulilor de utilizare poate preveni avariile și costurile suplimentare pentru întreținerea rețelei.

Detonări controlate

Unitatea Militară Deva anunță că vineri, 27 martie, între orele 9 și 14, vor avea loc activități de instrucție în poligonul special din zona Bârcea Mică. Acestea presupun detonarea unor încărcături de exploziv, în condiții strict controlate. Reprezentanții unității dau asigurări că toate normele de siguranță, protecția mediului și prevenirea incendiilor vor fi respectate. Populația este avertizată că accesul în zonă este strict interzis pe durata operațiunilor, pentru evitarea oricărui risc.

Anchetă

Polițiștii desfășoară o amplă acțiune într-un dosar ce vizează un posibil mecanism fraudulos în domeniul deșeurilor. Au fost puse în aplicare 83 de percheziții în București și în mai multe județe din țară, inclusiv Hunedoara. Ancheta vizează 27 de societăți comerciale care ar fi raportat fictiv cantități mai mari de deșeurii pentru a obține bani în mod ilegal. Prejudiciul estimat se ridică la aproximativ 237 de milioane de lei. Persoanele vizate urmează să fie audiate, iar cercetările continuă sub coordonarea Parchetului de pe lângă Tribunalul București.

Muzeul din Deva - deschidere și pentru nevăzători

Deva - Accesul la cultură devine tot mai incluziv în județul Hunedoara, unde Muzeul Civilizației Dacice și Romane (MCDR) face un pas important pentru integrarea persoanelor cu deficiențe de vedere. Instituția de cultură din Deva a montat la intrare mai multe panouri informative în alfabetul Braille, oferind astfel o experiență culturală accesibilă unui public mai larg.

Inițiativa transformă muzeul într-un spațiu deschis tuturor, diferența fiind dată de cele aproximativ 5.000 de cuvinte adaptate în sistem Braille. Acestea oferă informații esențiale despre istoria Palatului Magna Curia - clădirea care găzduiește muzeul -, despre colecțiile instituției, dar și despre alte obiective de patrimoniu din județul Hunedoara. Proiectul a fost realizat cu sprijinul Consiliului Județean Hunedoara și în colaborare cu Asociația Nevăzătorilor din România, filiala Hunedoara.

„Ca instituție, ne pro-

punem să ajungem la câți mai mulți oameni cu informații despre patrimoniul cultural pe care îl administrăm. De aceea am decis că trebuie să realizăm mai multe panouri care le sunt dedicate în totalitate persoanelor nevăzătoare. Practic în 5.000 de cuvinte, persoanele nevăzătoare pot afla, în linii mari, toată istoria Palatului Magna Curia, dar și informații importante legate de patrimoniul cultural al județului Hunedoara”, a arătat managerul muzeului, **Liliana Tolaş (foto)**.

Realizarea panourilor a presupus un proces complex și de durată. Au fost implicați muzeografi, consultanți IT și firme specializate, iar fiecare detaliu a fost atent verificat. „Nu am fi reușit să realizăm acest proiect [...] dacă nu am fi beneficiat de sprijinul Asociației Nevăzătorilor din județul Hunedoara. Împreună am lucrat, am corectat fiecare caracter. Este similar procesului în care se scrie o carte”, a mai precizat Liliana Tolaş.



Panourile sunt amplasate la intrarea în muzeu, iar informațiile pot fi completate de vizitatori cu ajutorul ghidurilor audio deja existente. Primii care au testat noul sistem au fost reprezentanții comunității nevăzătorilor, reacțiile fiind încurajatoare. „Inițiativa reprezintă un pas important în direcția asigurării accesului la informații și cultură al tuturor cetățenilor. Panourile sunt foarte bine realizate, informația este una foarte densă și consistentă și sunt convins că ea le va fi utilă vizitatorilor”, a

menționat profesorul Daniel Solonca, vicepreședintele Asociației Nevăzătorilor din România, filiala Hunedoara.

La rândul său, președintele de onoare al organizației, Viorel Șerban, a subliniat rolul fundamental al alfabetului Braille: „Informațiile publicate aici sunt foarte ușor de accesat. Punctele sunt bine scoase în relief. Braille-ul rămâne de bază, pentru că fără a-l cunoaște ești un fel de analfabet”, a punctat acesta.

Importanța acestui proiect depășește granițele muzeului din Deva. Prin astfel de ini-



tiative, accesul la cultură devine un drept real pentru toți, nu doar un principiu teoretic. În plus, demersul contribuie la creșterea gradului de conștientizare privind nevoile persoanelor cu dizabilități și la adaptarea instituțiilor publice la standarde moderne de incluziune.

Reprezentanții muzeului anunță că proiectul va continua și în alte locații de patrimoniu din județ.

Următoarea etapă vizează Castelul Nopsca, un obiectiv istoric important din Țara Hațegului, care va beneficia, la rândul său, de materiale informative în alfabetul Braille. Astfel, Hunedoara face pași concreți spre o cultură accesibilă și adaptată tuturor categoriilor de public.

Familie de castori la Gurasada



Deva - O apariție inedită a fost semnalată în județul Hunedoara: o pereche de castori s-a stabilit recent în apropierea Pepinierii Silvice Gurasada și a început deja construcția unui baraj, semn clar că zona oferă condiții favorabile pentru dezvoltarea speciei. Specialiștii consideră această prezență un indicator important al stării mediului și al refacerii habitatelor naturale.

Castorii sunt cunoscuți pentru capacitatea lor remarcabilă de a modifica mediul înconjurător. Pentru construirea barajelor și a depozitelor de hrană, aceștia doboară arbori de esență moale, precum

plopul, salcia sau mesteacănul, cu diametre cuprinse între 10 și 20 de centimetri. După ce roșcă coaja copacilor, îi fragmentează în bucăți de aproximativ 1,5-2 metri, pe care le folosesc în structurile lor complexe. Hrana lor este alcătuită în principal din scoarță, dar și din ierburi, frunze și plante acvatice.

Potrivit Direcției Silvice Hunedoara, prezența castorilor în această zonă nu este întâmplătoare. În trecut, specia dispăruse din România din cauza vânătorii excesive, însă programele de reintroducere derulate în ultimele decenii au avut succes. Astăzi, castorii revin treptat în tot mai multe

regiuni, contribuind la refacerea ecosistemelor acvatice. Prin construirea barajelor, aceștia creează zone umede care favorizează biodiversitatea, oferind habitat pentru numeroase specii de păsări, pești și amfibieni.

Ultima evaluare a populației de castor indica prezența acestora în cadrul Ocolului Silvic Ilia doar pe Valea Bătrână. Apariția lor și pe Valea Gurasada sugerează însă o extindere a arealului și o creștere a populației. Specialiștii consideră că acest fenomen reflectă atât adaptabilitatea speciei, cât și îmbunătățirea condițiilor de mediu. Totuși, extinderea castorilor poate genera și provocări, în special în ceea ce privește interacțiunea cu activitățile umane, cum ar fi silvicultura sau agricultura. De aceea, monitorizarea atență a populației este esențială.

În ansamblu, noii „vecini” de la Gurasada reprezintă o veste bună pentru natură și un semn că ecosistemele locale sunt pe un trend pozitiv de regenerare.

Evenimente culturale în week-end

• HUNEDOARA: Concert la Castelul Corvinilor

Vineri, 27 martie 2026, cu începere de la ora 18:00, în Sala Dietei a Castelului Corvinilor va avea loc concertul „TRIO DIVERTIMENTO”, concert de muzică clasică, în interpretarea a trei instrumentiști cunoscuți publicului meloman: Gratiela Panayotova - vioară, Magdalena Daltcheva - violoncel și Ștefan Vrachev - pian.

Accesul publicului în sală este liber, începând cu ora 17:00

Totodată, în Sala Bethlen a castelului va putea fi vizionată, până duminică, 29 martie a.c., expoziția de fotografii „Călătoria în timp a Mariei de Edinburgh”. Vernisată la mijlocul lunii martie, expoziția cuprinde o colecție de imagini pline de farmec ce reflectă universul Reginei Maria a României și atmosfera unei epoci care continuă să fascineze și în prezent. Colecția de fotografii expuse este pusă la dispoziție de Castelul din Balcic, reședința de vară preferată a Reginei Maria.

• BRAD: Expoziția „Patimile lui Hristos”



Sâmbătă, 28 martie 2026, ora 11:00, la Muzeul de Istorie Locală și Etnografie Brad va fi vernisată o expoziție semnată de Octavian Șerban. Cum ne aflăm într-o perioadă încărcată de emoția Sărbătorii Învierii Domnului, autorul expune imagini care ating atât privirea, cât și sufletul. Prezența la acest eveniment este un prilej de reflecție și de întoarcere spre sensurile profunde ale credinței. Iubitorii de frumos sunt așteptați să treacă pragul Muzeului din Brad și să se bucure de frumusețea exponatelor. (C. Goța)

Gimnastică: Echipa României a plecat la primul concurs internațional din 2026

La finele acestei săptămâni, gimnastica mondială se mută în Italia pentru ediția a XVII-a a prestigiosului turneu Trofeo Città di Jesolo. România intră în concurs cu forțe complete, având echipe atât la categoria junioare, cât și la senioare.

Se va concura în sistem 6-6-3 (6 sportive pot evolua la fiecare aparat, iar cele mai bune 3 note sunt luate în calcul pentru echipă).

Programul evenimentului:

- Sâmbătă, 09:00-12:00 – Concurs pe echipe și individual (Junioare)

- Sâmbătă, 15:00-17:00 – Concurs pe echipe și individual (Senioare)



- Duminică, 15:00 – Finale pe aparate (Junioare și Senioare)

Delegația României: Senioare: Alexia Elena Blănaru, Miruna Valentina Botez, Ari-

ana Florina Cotu, Adelina Cristina Ionescu, Iris Diana Iordache, Daria Ștefania

Tănase; Junioare: Adelina Bădic, Ștefania Boboc, Bianca Holban, Delia Jitea, Alexandra Andreea Nica, Aniela Tudor.

Colectiv Tehnic: Antrenori: Nicolae Valerian Forminte, Adela Olimpia Popa, Ciprian Nicolae Crețu, Ramona Maria Micu, Dan Potra, Florin Uzum; Arbitre: Angela Gabriela Cacoveanu și Liliana Cosma; Asistent medical: Fabian Popa.

Participă la această competiție gimnaste din: Italia, Spania, U.S.A., România, Canada, Argentina, Germania, China, Belgia, Franța, Albania, Malta, Polonia și din Arabia Saudită.

Succes, gimnastelor din România!

Judo

Sportivii de la LPS Cetate Deva calificați la turneul final

Sportivii de la secția de judo de la LPS Cetate Deva au participat cu succes la etapa regională din cadrul Campionatului național de judo pentru juniorii U 18, iar unii dintre ei, cei care au muncit mai mult și cu ambiție au reușit să obțină o calificare merituosă la etapa finală care se va desfășura luna viitoare la Onești.

S-au calificat la finala pe țară primii trei clasși la fiecare categorie de greutate după cum urmează: Adrian Filip, locul I, la categoria -66kg; Bogdan Bîzgan, locul II, la categoria -90kg; Elena Covaci, locul III, la categoria -57kg; David Sorca, locul III, la categoria -50kg și Sebastian Bozdog, locul III, la categoria +90kg;

Foarte aproape de podium



dar păstrează șanse de a participa la etapa finală și ocupanții locurilor IV la concursul regional, după cum urmează: Denisa Budău, locul IV, la categoria -63kg; Dragoș Andreica Dragoș, la categoria -55kg; Ianis Sabău la categoria -66kg și Radu Petrusse la categoria -81kg.

Cum am menționat mai sus, etapa finală se va desfășura în perioada 17-19 aprilie la Onești. Mult succes sportivilor deveni!

ANUNȚ

Primăria Buceș, în localitatea Buceș, nr. 79, cod poștal 337135, județul Hunedoara, telefon 0254682328, în calitate de beneficiar, anunță publicul interesat asupra solicitării de la A.N. Apele Române, Administrația Bazinală de Apă Crișuri a avizului de gospodărire a apelor pentru proiectul „Extindere rețea de canalizare în cătun Berii, sat Mihăileni, comuna Buceș, județul Hunedoara”.

Informații suplimentare cu privire la solicitarea avizului de gospodărire a apelor pot fi consultate la sediul Primăriei Buceș, cu adresa în localitatea Buceș nr. 79, cod poștal 337135, județul Hunedoara, telefon 0254684328, în zilele de luni-vineri între orele 08:30 și 16:30.

Lupte libere

Medalii pentru luptătorii deveni



Sportivii secției de Lupte-Libere de la L.P.S. "Cetate" Deva au participat recent la competiția "Cupa CSM" întrețineri desfășurate la Timișoara unde au avut evoluții foarte bune și au obținut rezultate excelente.

Pe primul loc al podiumului de premiere, la competiția de la Timișoara au urcat: Raul

Enașoae, Ianis Pagu, David Moroșceag, Albert Dordea, Alexandru Buturean și David Negrilă, Selena Stoica, Miriam Moldovan, Ares Dordea și Ptryk Nandra s-au situat pe locul secund, iar Maria Munteanu, Elis Munteanu, Luca Munteanu și Flavius Anghelache s-au clasat pe locul al treilea, acești sportivi fiind pregătiți de prof. Oliver

Spaniol și de Suraj Livius Moravan.

Din grupa antrenorului Cosmin Văcărașu au urcat pe podiumul de premiere Evelin Bîc - locul 1 și Amina Bîc, locul 3

Felicitări tinerilor sportivi luptători, antrenorilor cu care se pregătesc, pentru aceste rezultate și mult succes la viitoarele competiții!

Handbal junioare

Echipa CSS Hunedoara s-a calificat la Turneul semifinal

Turneul de handbal EUROREGIONAL RO5, s-a desfășurat în localitatea Giarmata - Timiș în perioada 19-22.03.2026.

Conform regulamentului competiției au fost alcătuite două grupe, cu 6 echipe - în grupa A și 5 echipe în grupa B. Din județul nostru au participat CSS HD, CSS Petroșani, CSM Deva.

Echipa CSS Hunedoara - fete născute 2013-2014 - a fost repartizată în grupa A, a disputat 5 meciuri, a câștigat 4 meciuri, terminând pe locul 2 în grupa noastră, obținând astfel calificarea la Turneul Semifinal.

Iată rezultatele înregistrate de către echipa clubului hunedorean:

1. CSS Hunedoara - Frontiera Curtici 27-25
2. CSS Hunedoara - Biarm Reșița 35-12



3. CSS Hunedoara - CSS Petroșani 26-23

4. CSS Hunedoara - CSC Giarmata 25-31

5. CSS Hunedoara - HC Cătu Timișoara 12-11

Turneul Semifinal al campionatului național se va desfășura până în 15.05.2026, locul și data vor fi stabilite de Federația Română de Handbal.

Au evoluat la CSS Hunedoara: Alexandra Dragotă și Evelyne Ianc (ambele portari), Ana Maria Poenar, Sofia Ghinda, Raisa Bobora, Teodora Leca, Georgiana Sârbu, Cleopatra Boca, Sofia Prip, Sofia Mokany, Daria Banga, Antonia Fabiana Potra și Alesia Lebedy, pregătite de prof. Angela Dinga!

Tenis de câmp

Deveanca Petra Anisia Lazăr a câștigat turneul de la Cluj Napoca

O importantă competiție de tenis de câmp pentru junioare s-a desfășurat la Cluj Napoca. Dotată cu trofeul Cupa Hoya, competiția a reunit nouă echipe participante, fiind un turneu derulat sub tutela federației de specialitate.

Sportiva Petra Anisia Lazăr (legitimată la CSM Deva) s-a clasat pe primul loc în proba de dublu la turneul de la Cluj Napoca unde a avut-o drept parteneră pe Chrissa Moldovan (legitimată la Sun Alba Iulia).

În finală perechea Anisia Lazăr /Chrissa Moldovan -a dispus de perechea Irimies/Călugăr (ambele de la TC Cluj în două seturi 7-6, 6-4

De asemenea Tudor Jurcă (legitimă la CSM Deva) s-a clasat pe locul secund în proba de dublu la Cupa Volkl de la Timișoara unde a făcut



pereche cu Ciucă Stoianov. La competiția de la Timișoara au participat șase echipe de junioari.

Felicitări!

Karate IKU

Medalii pentru reprezentanții de la CS CFR Simeria

Karateka de la CS CFR Simeria au participat cu succes la Cupa de Karate IKU - ediția 2026, desfășurată la Orăștie, sub egida Federației Române de Arte Marțiale, unde ați demonstrat ambiție, disciplină și un spirit de luptă admirabil!

Rezultatele înregistrate sunt dovada muncii, perseverenței și pasiunii pentru acest sport. Au reprezentat clubul din Simeria cu onoare și au arătat ce înseamnă adevăratul spirit al karate-ului, toți cei care au urcat pe podiumul de premiere la aceste întreceri: Nicolae Ungureanu -locul I în proba de kumite iar pe locul

secund s-au clasat următorii sportivi: Andrei Boița (în proba de kata echipe), Tudor Cristian (kata individual și la kata echipe), Alexandru Todor Alexandru (kata echipe), Matei Mura și George Bretean (ambii la kumite).

Pe locul al treilea la întrecerile desfășurate la Orăștie s-au clasat Bogdan Boiți, Alexandru Todor, Andrei Pleșa și Cristian Todor, toți în proba de kata individual.

Felicitări meritate pentru aceste rezultate sportive și și antrenorilor care i-au îndrumat, sensei Ion Hrițcu și senpai Alexandra Boița Alexandra, pentru îndrumarea și susținerea oferite în fiecare zi.



Planul Național de Redresare și Reziliență

„PNRR: Fonduri pentru România modernă și reformată!”

27.03.2026

COMUNICAT DE PRESĂ

privind finalizarea implementării proiectului

„SUCCESE: MIȘCARE, AMBIANȚĂ, REZILIENTĂ, TEHNOLOGIE- LABORATORUL ANDURANȚEI BIOMETRICE - SMARTLAB”, cod F-PNRR-SmartLabs-2023-1200

Liceul cu Program Sportiv „Cetate” în calitate de beneficiar anunță finalizarea implementării proiectului „SUCCESE: MIȘCARE, AMBIANȚĂ, REZILIENTĂ, TEHNOLOGIE- LABORATORUL ANDURANȚEI BIOMETRICE - SMARTLAB”, cod F-PNRR-SmartLabs-2023-1200.

Scopul proiectului:

- Creșterea accesului la mijloace moderne de învățare pentru elevii sportivi;
- Consolidarea competențelor digitale în utilizarea instrumentelor de tip „laborator” inteligent pentru cadrele didactice;
- Dezvoltarea unor competențe comune și specifice care să conducă la adaptarea și integrarea cu succes a absolvenților pe piața muncii și în viața socială; previzionarea meseriilor viitorului, inclusiv în domeniul sportiv, care vor necesita competențe de utilizare a tehnologiilor performante, în contexte noi;
- Creșterea accesului la educație pentru grupurile vulnerabile și combaterea excluziunii sociale;
- Prevenirea și reducerea absentismului și abandonului școlar.

Rezultatele obținute au fost crearea unui sistem smart, complet sustenabil, capabil de îmbunătățiri ulterioare și pregătit pentru utilizarea pe scară largă în scopul desfășurării optime a procesului educațional. Prin achizițiile efectuate s-a obținut un instrument educațional și de evaluare cuprinzător și de înaltă calitate, pentru a asigura posibilitatea unui proces educațional eficient, orientat către calitatea competențelor fixate elevilor. Prin utilizarea acestor tehnologii, softuri ce conțin probe de efort validate, se va obține ameliorarea performanțelor sportive, după criteriile biologice, stabilind zonele de efort și momentele de intervenție cu mijloacele standardizate. Valorificarea aspectelor fiziologice evidențiate prin apartura integrată în

SmartLab, va avea ca efect dirijarea antrenamentului sportiv ca formă și conținut. SmartLab va fi nucleul prin care creștem acuitatea senzorială, obținând date de profunzime, prin măsurători fiziologice, dar și un model de cercetare pentru profesiile viitoare care vor asigura dezvoltarea armonioasă și integrarea cu succes a elevilor noștri pe o piață a muncii în plină schimbare.

Indicatori realizați : - Laboratoare inteligente 1
- Sesiuni instruire utilizatori 2

Valoarea proiectului 348.952,98 lei finanțare PNRR.
Perioada de implementare a Proiectului 8 ianuarie 2024 - 31 martie 2026.

Liceul cu Program Sportiv CETATE Deva, Tel.0254217015, Fax 0254235520
E-mail sportiv@pscetatedeva.ro

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/>



Urzicile – comoara vindecătoare din natură

Apreciate de secole pentru proprietățile lor benefice, urzicile rămân și astăzi un ingredient valoros atât în fitoterapie, cât și în gastronomie. Conținutul lor bogat în vitamine și minerale esențiale susține vitalitatea organismului, întărește imunitatea și contribuie la remineralizarea naturală a corpului.

În tradiția populară

În tradiția populară, urzicile sunt considerate plante care „schimbă sângele”, o expresie ce face trimitere la efectul lor detoxifiant și revigorant asupra organismului. Consumul lor este recomandat în special la începutul primăverii, când corpul resimte lipsa vitaminelor după lunile reci de iarnă. Bogate în substanțe nutritive, urzicile pot deveni un sprijin natural pentru redobândirea energiei și pentru menținerea unei stări generale de bine.

Recoltarea urzicilor

Se face primăvara, de obicei în lunile martie–aprilie, când plantele sunt tinere și fragede. Momentul optim pentru culegere este atunci când urzicile ating aproximativ 15–20 cm înălțime și înainte de apariția florilor, deoarece în această fază frunzele sunt mai gustoase și mai bogate în substanțe nutritive.

- Este important ca urzicile să fie culese din zone nepoluate, departe de drumuri intens circulate sau de terenuri contaminate, deoarece planta poate absorbi din sol anumite substanțe nocive.

- De regulă se recoltează vârfurile fragede ale plantei, care pot fi tăiate cu un cuțit sau o foarfecă, ori rupte manual. Pentru consum sau utilizare medicinală se folosesc mai ales frunzele și tulpinile tinere, iar alte părți ale plantei, precum rădăcinile sau semințele, se recoltează în alte perioade ale anului.

- Rădăcinile urzicilor se recoltează primăvara și toamna devreme, înainte de intrarea în vegetație a plantei.

- Semințele se recoltează toamna, când planta ajunge la maturitate.

Proprietăți terapeutice

Considerată adesea o plantă “incomodă” în grădină,



urzica își dovedește mereu valoarea de “medicament” la îndemâna oricui. Folosită de secole în medicina tradițională, această plantă bogată în vitamine și antioxidanți este recomandată pentru prevenirea și ameliorarea unei game variate de afecțiuni.

- Specialiștii susțin că urzicile pot fi un aliat de nădejde în tratarea diabetului, a osteoartritei, a infecțiilor tractului urinar, precum și a problemelor renale, cum sunt pietrele la rinichi. Mai mult, extractele din urzici sunt folosite pentru reducerea simptomelor prostatei mărite și pentru susținerea sănătății respiratorii.

- Cercetările efectuate arată că valoarea nutrițională a urzicilor este impresionantă: conțin lecitină, vitamine esențiale și antioxidanți, care nu doar că întăresc organismul, dar contribuie și la buna funcționare a inimii. De asemenea, vitamina K din compoziția lor joacă un rol esențial în coagularea naturală a sângelui, făcând din urzici un remediu util în cazul tăieturilor sau al sângerărilor ușoare.

- Ceaiul concentrat de urzici are efect antihemoragic, iar consumul regulat al frunzelor proaspete sau sub formă de infuzie stimulează digestia și are efect diuretic, contribuind la eliminarea toxinelor din organism.

Pentru uz intern

Din frunzele de urzică se

poate obține o infuzie nutritivă și revigorantă, punând o lingură de frunze uscate într-un pahar cu 250 ml de apă fierbinte. Se lasă acoperită să infuzeze timp de 10-15 minute, iar apoi se strecoară și se consumă imediat, pentru a beneficia de toate proprietățile sale. Infuzia, care aduce un aport natural de vitamine și minerale, cu efecte benefice asupra energiei, imunității și echilibrului general al organismului, poate fi consumată zilnic.

Pentru uz extern

Frunzele uscate de urzică se pot folosi pentru a se pregăti o soluție calmantă și revitalizantă. Se adaugă 50 de grame de frunze într-un litru de apă clocotită și se lasă să se infuzeze timp de 10-15 minute, apoi se strecoară.

- Lichidul obținut poate fi aplicat direct pe zona afectată sub formă de spălături sau comprese, oferind un efect calmant și regenerant. Această metodă poate fi repetată de câteva ori pe zi, în funcție de necesitate, transformând rutina de îngrijire într-un moment de relaxare și reconectare cu natura.

Tinctura de urzici

Se prepară din rădăcina de urzică, care se spală, se curăță și se taie în bucăți mici. Acestea se pun într-un borcan, peste care se toarnă alcool de 60–70 de grade. Borcanul se lasă la macerat timp de 10

zile, într-un loc răcoros, amestecându-se zilnic. După perioada de macerare, tinctura se filtrează și se lasă la decantat încă două-trei zile. Ulterior, se transferă în recipiente potrivite pentru utilizare.

- Astfel pregătită, tinctura poate fi folosită atât intern, cât și extern, spun specialiștii. Este eficientă pentru combaterea acneei și a excesului de sebum, dar poate fi adăugată și în măști sau aplicată ca tratament pentru regenerarea părului.

În caz de anemie

Fitoterapeuții recomandă consumul de urzici proaspete, datorită conținutului ridicat de vitamine, aminoacizi și proteine. Acestea pot fi de ajutor în cazul oboselii, asteniei, stărilor depresive, anxietății sau insomniei. De asemenea, urzicile pot fi incluse în diverse rețete culinare sau preparate sub formă de infuzie: se pune o lingură de plantă proaspătă într-o cană (250 ml) de apă fierbinte și se lasă să infuzeze câteva minute. Se recomandă consumul a 2–3 căni pe zi.

În cazul infecțiilor urinare

Se folosește urzica vie sub formă de infuzie, preparată dintr-o lingură de plantă la o cană de apă. Specialiștii susțin că acest remediu ajută la eliminarea mai rapidă a bacteriilor responsabile prin urină.

Remedii pentru tuse

Florile de urzică moartă sunt eficiente în calmarea tusei. Se recomandă prepararea unui ceai din 1–2 lingurițe de flori la o cană cu apă fierbinte. Se beau 1–2 căni pe zi, până la ameliorarea simptomelor.

În cazul afecțiunilor reumatice

Sunt recomandate urzicile vii, datorită efectului lor remineralizant, planta acționând asupra cartilajelor. Urzicile vii se folosesc în uz extern, zona afectată frecându-se cu frunzele proaspete de urzică. Astfel, acea porțiune va fi mai bine irigată, perișorii de pe frunze intră în acțiune, având un efect benefic în caz de reumatism sau ale afecțiuni înrudite cu reumatismul.

- În unele culturi, urzicile sunt considerate plante cu puteri magice. Oamenii poartă frunze de urzică în buzunare pentru a se feri de fulgere și le pun în pantofi pentru a se proteja de duhurile rele.

- Tratamentele naturiste pe bază de urzici prezentate în acest material nu înlocuiesc indicațiile medicilor. Înainte de a se începe un tratament pe bază de urzici, persoanele cu anumite afecțiuni trebuie să ceară avizul medicului specialist.

Zilele săptămânii – amprente ale destinului



Dacă data nașterii are o semnificație aparte pentru fiecare dintre noi, astrologii susțin că și ziua săptămânii în care am venit pe lume ne poate influența destinul. Potrivit acestora, momentul nașterii ar putea influența anumite trăsături de personalitate și modul în care ne raportăm la viață. Din acest motiv, ziua în care ne-am născut este adesea privită ca un posibil reper în procesul de autocunoaștere.

Luni – Ziua Cuvântului și a Începuturilor

Simbolizează începutul, potențialul și nașterea ideilor. Potrivit astrologilor, persoanele născute într-o zi de luni sunt binecuvântate cu darul Cuvântului, un dar care le oferă puterea de a comunica, de a inspira și de a transforma vieți. Ele pot influența și motiva pe cei din jur prin vorbele lor, iar mesajele pe care le transmit pot construi relații, pot aduce alinare și înțelegere, dar pot și corecta sau disciplina atunci când este nevoie. Sensibile și empatică, aceste persoane rezonază profund cu emoțiile celor din jur și adesea intuiesc ceea ce alții nu pot exprima în cuvinte. Lecția lor de viață este să învețe să-și controleze emoțiile și să

folosească Cuvântul cu înțelepciune, astfel încât fiecare început pe care îl inițiază să devină o experiență pozitivă pentru ei și pentru cei din jur.

Marti – Ziua Vieții și a energiei vitale

Zi a curajului, a acțiunii și a energiei, marți este ziua care pulsează în tot ceea ce ne înconjoară. Cei născuți într-o zi de marți au darul vieții, o energie interioară puternică ce le oferă vitalitate, inițiativă și capacitatea de a transforma provocările în oportunități. Aceștia sunt plini de dinamism, orientați spre acțiune și curajoși, având abilitatea de a-i inspira și motiva pe alții prin exemplul lor. Lecția lor de viață este să învețe să-și stăpânească impulsurile, mânia și orgoliul și să echilibreze energia fizică cu cea spirituală, astfel încât să-și cultive armonia interioară și să trăiască viața în plenitudinea ei.

Miercuri – Ziua Iertării și a armoniei

Miercuri este ziua echilibrului, a comunicării și a împăcării. Cei născuți într-o zi de miercuri posedă o abilitate naturală de a se conecta cu ceilalți și de a dizolva conflictele prin răbdare, compasiune și înțelegere. Ei au darul de a vedea situațiile din perspective multiple, reușind să

găsească pacea atât în relațiile personale, cât și în viața lor interioară. Lecția lor este să învețe să lase trecutul în urmă, să ierte și să accepte, astfel încât armonia și pacea să fie ghidul lor în tot ceea ce fac. Comunicarea lor are puterea de a transforma tensiunile în înțelegere și relațiile dificile în conexiuni profunde.

Joi – Ziua Cunoașterii și a înțelepciunii

Această zi poate aduce cu sine înțelepciune și dorința de cunoaștere. Cei născuți într-o zi de joi sunt curioși, inteligenți și dornici să exploreze teritorii noi, atât în plan material, cât și în plan spiritual. Ei au o viziune aparte asupra lumii, reușind să înțeleagă dincolo de aparențe și să ofere sfaturi și perspective valoroase celor din jur. Lecția lor este să nu se limiteze la acumularea de informații, ci să aplice cunoașterea dobândită în viața lor și să o împărtășească cu generozitate. Intuiția și capacitatea lor de a înțelege complexitatea vieții le oferă un rol de ghid, mentor și învățător pentru cei din jur.

Vineri – Ziua Frumuseții și a descoperirii de sine

Zi a frumuseții și a iubirii, vineri aduce liniște și ar-

monie nativilor. Cei născuți într-o zi de vineri au un dar aparte: capacitatea de a vedea frumusețea în tot ceea ce îi înconjoară și de a o descoperi în interiorul celorlalți. Sunt sensibili, creativi și atenți la detalii, iar talentul lor artistic sau empatic îi ajută să se exprime în moduri unice și pline de farmec. Lecția lor de viață este să învețe să valorifice darurile lor fără a căuta aprobarea altora, să cultive echilibrul între exterior și interior și să aducă armonie în toate relațiile și proiectele pe care le inițiază. Acești oameni devin adevărate surse de inspirație și lumină pentru cei din jur.

Sâmbătă – Ziua Curajului și a responsabilității

Sâmbătă este ziua disciplinei, a obiectivității și a curajului. Cei născuți într-o zi de sâmbătă sunt disciplinați și curajoși, având capacitatea de a analiza obiectiv situațiile și de a-și asuma responsabilitatea pentru acțiunile lor. Sunt oameni echilibrați, stabili și hotărâți, care știu să corecteze greșelile și să învețe din experiențe dificile. Lecția lor de viață este să folosească această putere nu doar pentru ei, ci și pentru a-i sprijini și proteja pe cei din jur, devenind adevărați lideri înțelepți și stâlpi de în-

credere pentru comunitate.

Duminică – Ziua Creației și a iubirii

Ziua luminii, a iubirii și a bucuriei, duminica îi înzestrează pe cei născuți în această zi cu darul iubirii necondiționate și cu abilitatea de a aduce veselie și optimism oriunde merg. Aceștia sunt carismatici, șarmanți și plini de energie pozitivă, având harul de a alina, de a binedispune și de a transforma ziua celor din jur într-o experiență plină de lumină. Lecția lor este să cultive această iubire și să o împărtășească fără a aștepta nimic în schimb, răspândind bunăstare și inspirație în jurul lor. Acești oameni devin adevărați vindecători emoționali și surse de optimism și speranță pentru comunitatea lor.

Ziua săptămânii în care ne-am născut ne oferă un strop de identitate și o legătură subtilă cu cei din jur. Chiar dacă nu ne definește în totalitate, fiecare zi a săptămânii are un farmec aparte, iar cunoașterea ei poate transforma o simplă amintire într-o legătură emoționantă cu cei dragi.

Cornelia Holinschi

TV - FILMUL SĂPTĂMÂNII



PRO CINEMA

THE PROPOSAL

Duminică, 29 martie, ora 20,30

Vrei să te însori cu mine

Filmul urmărește povestea unei femei independente și de succes care, deși pare că are totul sub control în viața profesională, se confruntă cu presiuni și nesiguranțe în plan personal, mai ales în ceea ce privește relațiile și ideea de căsătorie. Într-o mulțime de situații amuzante și uneori stânjenitoare, ea ajunge să-și pună întrebări despre iubire, compromis și ce înseamnă cu adevărat fericirea. La un moment dat ea întâlnește un bărbat care îi dă peste cap convingerile și planurile, iar relația lor evoluează între momente romantice și conflicte generate de diferențele de personalitate și de așteptări.

ALTE RECOMANDĂRI:

Vineri, 27 martie

PRO CINEMA, ora 20,30, Mortdecai
DIVA, ora 21,40, La poli opuși

Sâmbătă, 28 martie

PRO CINEMA, ora 20,30, Depeșa franceză
TVR 1, ora 21,00, Vălul pictat

Duminică, 29 martie

PRO TV, ora 20,00, Groenlanda
NAȚIONAL TV, ora 20,00, Omerta

Luni, 30 martie

DIVA, ora 21,40, Mariaj regal
PRO TV, ora 23,30, Efect de recul

Marti, 31 martie

DIVA, ora 21,40, Pe aripile dragostei
PRO TV, ora 23,30, Om cu probleme

Miercuri, 1 aprilie

PRO CINEMA, ora 20,30, Amurg
DIVA, ora 21,40, Dragoste le ferma Hope

Joi, 2 aprilie

PRO CINEMA, ora 20,30, Dreptate și răz bunare
PRO TV, ora 22,30, Iadul se dezlănțuie

Minutul de umor

• **La un post de poliție...**

- Deci, v-a dispărut soția. Dați-mi vă rog, o descriere.
- Vă dau, dar să nu-i spuneți că e făcută de mine!

• **Hainele din dulap...**

- Mă, Sandule! Închipuie-ți că Rozi a mea are atâtea haine încât și-a angajat bodyguard la ele.
- Păi, cum așa?!
- Dacă-ți zic. Și ieri a stat toata ziua unul în dulap să le păzească! Am văzut eu!

• **Probleme cu mobila...**

Uite, dragă, am montat patul de la IKEA fără să mă uit la instrucțiuni!
- Era un dulap.
- Ah ... Și de ce ai cumpărat un dulap?
- Credeam că e o masă...

• **Banii de partaj...**

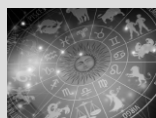
Popescu îi spune prietenului său:
- M-am despărțit de soția mea în pace: ea păstrează locuința și eu mașina și biroul.
- Bine dar economiile voastre?
- Astea le păstrează avocatul.

• **Doi prieteni se întâlnesc pe stradă**

- Ia te uite pe cine vad! Am crezut ca ai murit!
- Ce te-a făcut să crezi asta?
- M-am întâlnit cu niște amici, la o șuetă și toți te-au vorbit numai de bine...

Dezlegarea integralei din numărul trecut:

O - E - TOT - T - F - VOT - G - GRESIE - AMAGIRI - VAR - BOTANIC - TREFILARI - LUA - FAD - TI - NAN - E - A - ORZ - G - SEU - U - IOV - BOB - H - BAIE - HUNEDOARA - ERE - INAVUTIT - LIPITANI - IDO - DRUG - ARI - ARAC - ETA

H
O
R
O
S
C
O
P**BERBEC**

Aveți multă energie și simțiți nevoia de a începe proiecte noi sau de a face schimbări importante. Vă preocupă atât cariera cât și poziția socială. În anturajul vostru există persoane care nu privesc cu ochi buni realizările voastre.

**TAUR**

Este o perioadă bună pentru planuri pe termen lung și pentru a închide capitole vechi. În plan financiar apar idei bune, dar evitați investițiile grăbite. Aveți nevoie de mai multă liniște și stabilitate.

**GEMENI**

Aveți o viață socială intensă și sunt posibile întâlniri cu prieteni sau colaboratori, care vă pot deschide oportunități profesionale. În dragoste, comunicarea sinceră rezolvă tensiuni. Familia vă este aproape și vă sprijină necondiționat.

**RAC**

Cariera devine prioritară în această perioadă. Este posibil să primiți o responsabilitate nouă sau o șansă de a vă demonstra puterea de acțiune. Efortul vostru va fi observat de superiori, iar beneficiile materiale nu vor întârzia să apară.

**LEU**

Vă doriți o schimbare în activitatea voastră și sunteți interesați de un proiect de anvergură. Intenționați să faceți o călătorie în afara țării sau să începeți un proiect creativ. În relația sentimentală sinceritatea vă poate aduce liniște.

**FECIOARĂ**

Perioada următoare vă aduce transformări interioare. Puteți clarifica multe lucruri incerte sau o situație legată de bani. Este un moment bun pentru decizii mature. Iar dacă selectați cu atenție informațiile primite, veți reuși în tot ce vă propuneți.

**BALANȚĂ**

Relațiile partenariale sunt de bun augur, iar rezultatele vor fi dintre cele mai bune. Ați trecut cu bine de o perioadă aglomerată, iar acum încercați să vă relaxați. În relația de cuplu, discuțiile serioase pot duce la stabilitate.

**SCORPION**

Energia de care dispuneți vă ajută în muncă și organizare. Puteți rezolva lucruri amânate de mult timp. Sunt posibile discuții cu unii dintre colaboratorii apropiați. Aveți grijă însă la stres și acordați mai multă atenție sănătății.

**SĂGETĂTOR**

Astrele vă sfătuiesc să vă canalizați energia spre lucruri serioase, mai ales că este posibil să reluați un proiect mai vechi, care nu a fost finalizat la timp. Luați în seamă și activitățile ușoare, de rutină. Bucură-te de viață și de lucrurile simple

**CAPRICORN**

În această perioadă, familia și casa devin prioritare pentru voi. Sunt posibile discuții despre planuri de viitor, mutări sau investiții. La serviciu începeți un nou proiect. Stabilitatea emoțională este un reper spre succes.

**VARSĂTOR**

Comunicarea este punctul vostru forte în această perioadă. Vei avea multe întâlniri, mesaje sau negocieri. Unele vești pot aduce schimbări interesante în plan profesional. Spre sfârșitul intervalului vă întâlniți cu prieteni vechi sau cu rudele apropiate.

**PEȘTI**

Vă îndreptați atenția spre bani și stabilitate. Puteți găsi soluții pentru a câștiga mai mult sau pentru a vă organiza mai bine bugetul. În relația de cuplu aveți nevoie de siguranță și claritate. Primiți vești bune de departe.

Structura statului rămâne neschimbată

Cum au putut generațiile dinaintea să construiască, iar noi astăzi abia mai administrăm? În comunism cu resurse mai puține, se construia pentru viitor. Astăzi? După peste 30 de ani, cu acces la fonduri europene, tehnologie și informație...nu mai avem un proiect real de țară. Nu mai vorbim de construcții mari. Nu mai vorbim de viziune. Nu suntem în stare nici măcar să facem lucruri de bază: să reabilităm corect un bloc, să punem un strat de polistiren, să dăm o mână de var care să țină.

Nu e lipsă de bani. Nu e lipsă de oportunități. Este lipsă de competență. Este lipsă de direcție. Este lipsă de responsabilitate. De peste 30 de ani, în loc să construim, am ajuns să punem această țară pe butuci: industrie pierdută, proiecte abandonate, încredere distrusă.

Și acum vedem același lucru în dezbateră bugetului pe 2026: un buget bazat pe datorii, pe taxe mai mari, pe promisiuni, nu pe dezvoltare reală. Nu pentru că nu avem. Ci pentru că nu știm sau nu vrem să construim.

Atunci rămâne ceva în urmă. Astăzi rămân doar explicații.

Și întrebarea rămâne: cum am ajuns de la o țară care ridica baraje, industrie și infrastructură, la una care abia își gestionează prezentul? Poate nu ducem lipsă de resurse. Poate ducem lipsă de oameni care să le folosească pentru România. Iar în tot acest timp, în loc să ne vedem de țara noastră, ajungem să ne consumăm energia și atenția pe războaiele altora, în timp ce problemele noastre rămân nerezolvate.

De luat aminte

O națiune nu poate fi reconstruită de aceiași oameni care au contribuit la decăderea ei. Problemele unei societăți nu sunt doar accidentale, ci rezultatul unor mentalități, comportamente și interese bine înrădăcinate. Dacă acelea rămân neschimbate, atunci orice încercare de reformă riscă să fie doar superficială. Stagnarea sau declinul au fost alimentate de elite incapabile sau corupte, de instituții slabe și de o cultură a nepăsării. În astfel de contexte, schimbarea oamenilor pare o condiție necesară pentru progres. Este greu de imaginat că aceiași lideri sau aceiași grupuri de influență, care au tolerat sau chiar au încurajat disfuncționalitățile, ar deveni brusc promotori ai reformei autentice. De aceea, ideea de "reset" moral și social, în care o nouă generație preia inițiativa, devine atractivă. Presiunea publică, schimbările de context, educația și consolidarea instituțiilor pot determina indivizii să-și modifice comportamentul. În plus, nu toți cei care au trăit într-un sistem defect sunt responsabili în mod egal pentru eșecul acestuia.

O națiune nu este formată doar din conducători, ci din ansamblul cetățenilor săi. Dacă mentalitățile colective rămân aceleași, toleranța față de abuz, lipsa implicării civice sau neîncrederea generalizată, atunci chiar și oameni noi ajunși la putere pot repeta greșelile trecutului. În acest sens, reconstrucția reală presupune mai mult decât schimbarea persoanelor: ea necesită o schimbare de valori, de reguli și de așteptări sociale. Nu este suficient să înlocuiești oamenii, dacă sistemul și mentalitățile rămân neschimbate. În același timp, este dificil să obții o transformare profundă fără o reînnoire, măcar parțială, a celor care conduc și influențează societatea. Reconstrucția unei națiuni este, în fond, un proces complex, care cere atât oameni noi, cât și reguli noi și, mai ales, o conștiință colectivă diferită.

O afirmație dură, dar care reflectă o percepție larg răspândită în societate. De-a lungul timpului, politica a fost asociată nu doar cu ideea de organizare a vieții publice, ci și cu interese ascunse, compromisiuri și, uneori, corupție. Din acest motiv, mulți oameni ajung să privească politica cu neîncredere sau chiar cu dezgust. Politica ar trebui să fie un instrument prin care comunitățile își stabilesc regulile și își construiesc viitorul. Este spațiul în care se iau decizii importante privind educația, sănătatea, economia sau drepturile cetățenești.

Totuși, în practică, politica devine adesea un teren al luptei pentru putere, unde scopurile nobile sunt umbrite de ambiții personale. Promisiunile electorale sunt uneori uitate, iar interesele generale sunt înlocuite de interese de grup sau individuale. Această degradare a imaginii politicii este alimentată de numeroase scandaluri și abuzuri. Când liderii politici sunt implicați în acte de corupție sau manipulare, încrederea publicului scade, iar ideea că "totul este murdar" pare justificată. În plus, limbajul agresiv și polarizarea accentuează această percepție, transformând politica într-un spațiu al conflictului permanent. Cu toate acestea, ar fi nedrept să considerăm că politica este, prin natura ei, coruptă. Există și exemple de lideri integri și de decizii care au adus beneficii reale societății. Drepturile fundamentale, instituțiile democratice și multe progrese sociale au fost obținute tocmai prin implicare politică. Așadar, problema nu este politica în sine, ci modul în care este practică. Deși politica poate "murda" atunci când este folosită în scopuri egoiste, ea rămâne un instrument esențial pentru organizarea societății. Soluția nu este respingerea politicii, ci responsabilizarea și implicarea cetățenilor, astfel încât aceasta să reflecte valorile și interesele reale ale comunității.

România nu mai este ce a fost

O afirmație pe cât de simplă, pe atât de încărcată de sens. Pentru unii, ea exprimă nostalgie; pentru alții, dezamăgire. În spatele acestor cuvinte se află, însă, o realitate complexă, născută din momentul de cotitură al istoriei recente: Revoluția Română din 1989. Atunci, porțile s-au deschis, gardurile au căzut, iar libertatea, visată și dorită, a devenit, brusc, realitate. După decenii în care viața fusese strict controlată, românii s-au trezit într-o lume în care puteau alege. Însă libertatea nu vine la pachet cu instrucțiuni. Obișnuiți să trăiască într-un sistem în care inițiativa era limitată, mulți nu au știut imediat cum să își construiască propriul drum. Astfel, entuziasmul începutului s-a amestecat cu nesiguranța, iar dorința de schimbare s-a lovit de lipsa unor repere clare. Tranziția către o societate liberă a fost marcată de contraste puternice. Pe de o parte, au apărut oportunități: accesul la informație, libertatea de exprimare, posibilitatea de a călători și de a construi ceva pe cont propriu. Pe de altă parte, aceste schimbări au adus și inegalități, confuzie morală și o senzație de pierdere a stabilității. Pentru unii, trecutul pare mai sigur tocmai pentru că era previzibil, chiar dacă era lipsit de libertate. Afirmația că "nu am știut ce să facem cu libertatea noastră" nu este neapărat o acuzație, ci mai degrabă o constatare a unui proces dificil de învățare. Libertatea nu este doar un drept, ci și o responsabilitate. Ea cere inițiativă, discernământ și capacitatea de a construi în mod conștient. Aceste lucruri nu se formează peste noapte, mai ales într-o societate care a fost mult timp privată de ele. Astăzi, România se află încă între trecut și viitor. Nu mai este ceea ce a fost, dar nici nu a devenit încă ceea ce ar putea fi. Schimbarea nu este liniară, iar progresul nu este uniform. Cu toate acestea, fiecare generație învață, treptat, să folosească libertatea nu doar ca pe un privilegiu, ci ca pe un instrument de construcție. În cele din urmă, întrebarea nu este dacă România mai este ce a fost, ci ce alegem să facem, de acum înainte, cu libertatea pe care o avem. Puterea și vulnerabilitatea prin sărăcie

Afirmația lui Eminescu reflectă o realitate dură a istoriei și geopoliticii. Este adevărat că sărăcia creează vulnerabilitate, însă simplificarea acestei idei ignoră complexitatea relațiilor internaționale și a mecanismelor de reziliență națională. Sărăcia reduce capacitatea unei țări de a-și susține instituțiile și populația. O economie slăbită limitează investițiile în infrastructură, educație sau apărare, iar populația se concentrează pe supraviețuire și nu pe rezistență politică. De exemplu, multe colonii istorice au

fost ușor supuse influenței externe prin exploatarea resurselor și prin menținerea populației în sărăcie.

Controlul resurselor economice

A permis puterilor coloniale să dicteze politici și să obțină loialitate formală fără a utiliza forța militară directă. Totuși, sărăcia nu garantează subordonarea. Istoria oferă exemple de țări sărace care și-au păstrat independența și identitatea culturală. Unele state au folosit solidaritatea comunitară, strategii diplomatice inteligente sau alianțe externe pentru a rezista presiunilor economice. În plus, existența unor lideri puternici și vizionari poate transforma adversitatea economică într-o forță motivațională pentru dezvoltare și rezistență. Influența asupra unei țări depinde de mai mult decât bani sau resurse. Presiunea politică, manipularea informației, presiunea militară și alianțele internaționale sunt instrumente la fel de puternice. O țară bogată poate fi influențată sau dependentă prin datorii externe, comerț controlat sau sancțiuni economice, ceea ce arată că sărăcia este doar un factor dintre mulți. Sărăcia poate fi un instrument de subordonare, dar nu este niciodată singura cale. Puterea reală stă în combinația între economie, politică, cultură și capacitatea societății de a rezista presiunilor externe. Afirmația inițială este parțial adevărată, dar excesiv de simplistă; controlul unei țări presupune o înțelegere complexă a vulnerabilităților și resurselor sale, nu doar golirea buzunarelor populației.

Într-o mișcare demnă de un maestru al șahului politic jucat pe colțul mesei de bucătărie, Premierul Ilie Bolojan a tăiat nodul gordian al Bugetului pe 2026.

Rezultatul? Opoziția e în corzi, PSD e la masă, iar „casta hienelor” din Justiție urlă la lună prin holurile Înaltei Curți. După zile de circ, unde Zamfir (PSD) se bătea cu cărămida în piept pentru 1,1 miliarde de lei, iar Peiu (AUR) făcea yoga parlamentară cu „abțineri” strategice, Bolojan a trântit ușa: „Vreți pachet social? Aveți pachet social. Dar nu din deficit, ci din buzunarul magistraților!”

Soluția lui Bolojan e de o simplitate brutală: drepturile salariale câștigate în instanțe de judecătorești - acele sume astronomice cu care „specialii” își rotunjesc conturile de ani de zile - au fost amânate oficial pentru „anii următori”.

Adică, tradus pentru muritorii de rând: „Mai ușor cu caviarul, băieți, că avem de dat alocații!”

Imediat după anunț, s-a declanșat „Jeluirea Națională a Robelor”. Înalta Curte de Casație și Justiție (ICCJ) a anunțat că dă Guvernului în judecată. Să fim serioși: cine îi plânge pe acești „vulnerabili” cu pensii speciale de cinci cifre și sporuri de stres de parcă ar



dezamorsa bombe zilnic, nu doar dosare? Să nu ne lăsăm păcăliți de comunicatele lor pompoase despre „independența justiției”!

Aici nu e vorba de dreptate, Ci de mâncare. Hienele au rămas fără porția de restanțe pe 2026, dar stați liniștiți: au de unde! Cămarile lor sunt pline de privilegii adunate în decenii de „vânătoare” legislativă.

Magistrații vor judeca un proces în care tot ei sunt reclamanți, împotriva unui Guvern care le-a tăiat banii pe care tot ei și i-au acordat prin sentințe anterioare. Este un cerc vicios al lăcomiei care s-a lovit frontal de pragmatismul de fier al lui Bolojan. În timp ce magistrații își ascut colții juridici, în Plen s-a așternut liniștea. Majoritatea amendamentelor Opoziției au fost măturate de la tribună. „Jîrjel” și Peiu au rămas cu „strategia abținerii”, în timp ce Bolojan a demonstrat că, în 2026, cine are pixul, are puterea.

Bolojan a reușit imposibilul

A dat PSD-ului ce voia, dar a făcut-o pe spinarea celei mai de testate caste din România. Magistrații amenință cu blocajul? Să blocheze! Oricum procesele durează zece ani. Măcar acum știm că restanțele lor de lux hrănesc copiii și bătrânii țării, nu conturile din paradisuri fiscale.

În tot acest vacarm, un om e „fier” de moarte: Sorin Grindeanu. Liderul PSD privește neputincios cum partidul s-a prăbușit în sondaje la un istoric și umilitor 16%, fiind trimis direct în liga a doua, mult sub PNL-ul lui Bolojan. După ce Zamfir și ai lui au încasat această înfrângere catastrofală în Comisia, atmosfera în Kiseleff e de priveghi. Baronii locali, obișnuiți să simtă mirosul de putere și bani, au dus acasă cea mai grea veste: PSD nu mai dictează, PSD doar „execută” ce decide Bolojan.

Se aude deja zăngănit de dișuri pe la colțuri. Există posibilitatea ca baronii, înfuriați că partidul a devenit remorca PNL-ului, să-l debarce pe „politrucul prost” chiar la noapte.

Grindeanu știe că în PSD, noaptea e sfetnic bun doar pentru cei care vor să schimbe șeful. Domnule Grindeanu, ești depășit! După eșecul miliardului și umiliția de la 16%, Sorin ar face bine să nu-și lase spatele nesupravegheat nici când se duce să-și ia apă plată. Pentru mulți la Rahova și Jilava se construiesc două hoteluri cu paza.”

Al dumeavoastră, aceiași Prof. Ing. Ioan Romeo Mânzală

SUPĂ DE LEGUME CU SOIA



Mod de preparare:

Ceapa se căleşte în ulei, se adaugă rondelele de morcovi și pătrunjel, lăsându-se la călit 10 minute, apoi se adaugă apa. Când apa începe să fiarbă, se adaugă un pumn mare de cubulețe din soia. După ce legumele s-au fiert, se pune broccoli și se mai

INGREDIENTE

o ceapă, doi morcovi, două rădăcini de pătrunjel, 30 ml ulei, un buchețel de broccoli, o lingură de vegeta, 1/2 linguriță paprika, pătrunjel verde, 1/2 linguriță oregano, 1/2 linguriță leuștean uscat, 100 ml pastă de roșii sau ardei, 100 g cubulețe de soia.

lasă zece minute pe foc.

La final, se adaugă sosul de roșii/ardei, vegeta, piper,

boia, oregano, pătrunjelul și leușteanul.

Poftă bună!

www.accentmedia.ro • Tel. 0722 402 044

E-mail: accentmediahd@yahoo.com

Companie de presă • Editură • Tipografie • Producție publicitară

CLĂTITE CU MERE ȘI STAFIDE



INGREDIENTE

pentru umplutură: șase mere, 100 g stafide, 25 g unt, patru linguri de zahăr, trei plicuri cu zahăr vanilat, esență de rom, o linguriță scorișoară.

Pentru aluat: două căni cu făină, două linguri de zahăr, 4 lingurițe cu praf de copt, o linguriță de sare, două ouă, două căni cu lapte, două linguri de unt topit.

Mod de preparare:

Se pune într-un vas făina, praful de copt, zahărul și sarea, la care se adaugă gălbenușurile, amestecate cu

laptele și untul. Compoziția se amestecă bine, apoi se adaugă albușurile bătute spumă, cu un plic de sare.

Din compoziția astfel

pregătită se fac clătite, potrivit de groase. Stafidele se acoperă cu apă, în care s-a pus esență de rom și se lasă la înmuiat aproximativ 30 de minute. Între timp, merele se curăță și se taie cubulețe, după care, se călesc în untul topit, împreună cu zahărul și zahărul vanilat.

La final se adaugă stafidele scurse și totul se aromatizează cu scorișoară. Cu această compoziție se umplu clătitele.

Soia - un aliment vegetal de excepție



Supranumită „carnea vegetală” datorită compoziției sale asemănătoare cu cea a cărnii, soia este singurul aliment vegetal care, dacă este prelucrat corect, furnizează organismului toți aminoacizii esențiali, devenind astfel o sursă completă de proteine, spun cercetătorii.

Pe lângă aportul proteic, soia este bogată în antioxidanți care protejează vasele sanguine, previn fragilitatea arterelor și reduc riscul bolilor cardiovasculare și al hipertensiunii arteriale. Prin aceste efecte, contribuie și la întărirea sistemului imunitar.

O dietă bogată în soia poate preveni apariția unor afecțiuni grave, precum hepatita, diabetul sau cancerul de sân. În plus, persoanele aflate în convalescență sau care au trecut prin perioade solicitante se recuperează mai rapid dacă includ preparate din soia în alimentația lor, beneficiind de proprietățile sale de protecție împotriva substanțelor toxice din mediul înconjurător.

Consumul regulat de soia nu doar că susține sănătatea generală, dar oferă și un sprijin esențial organismului în menținerea vitalității și prevenirea bolilor cronice.

Pate de soia

INGREDIENTE

Ingrediente: 1 cană de boabe de soia, 3 linguri de ulei de măsline, 1 ceapă tocată fin, 2 căței de usturoi, zdrobiți, 1 morcov mic, ras, 1/2 țelină mică, rasă fin, 2 linguri de pastă de roșii, 1 linguriță de chimen măcinat, 2 linguri de zeamă de lămâie, 1 linguriță de sos de soia, 1/2 legătură de pătrunjel verde, 1/2 legătură de mărar proaspăt, 1/2 cană din apa în care au fiert boabe, sare și piper după gust. Opțional: 1 lingură de nuci sau migdale măcinate.

Mod de preparare:

Boabele de soia se pun la înmuiat peste noapte, apoi se clătesc și se fierb aproximativ două ore până devin foarte moi. Într-o tigaie se încălzește uleiul de măsline și se călesc ceapa, morcovul și țelina până devin translucide și moi, apoi se adaugă usturoiul zdrobit și se mai căleşte un minut pentru a elibera aroma. Boabele fierte se pun în blender împreună cu legumele călite, pasta de roșii, chimenul, coriandrul, sosul de soia, zeama de lămâie și o parte din apa în care au fiert, iar pentru ca pateul să fie mai cremos, se pot adăuga nuci sau migdale măcinate. Se mixează până obține o pastă fină și omogenă, apoi se potrivește de sare, piper și zeamă de lămâie, după preferință. La final se încorporează pătrunjelul și mărarul tocate, iar compoziția se pune la frigider câteva ore sau peste noapte pentru ca aromele să se întrepătrundă. Pateul rezultat poate fi servit pe pâine prăjită, în sandvișuri sau ca aperitiv cu legume proaspete, decorat eventual cu semințe de rodie, nuci mărunțite sau felii de castravete.



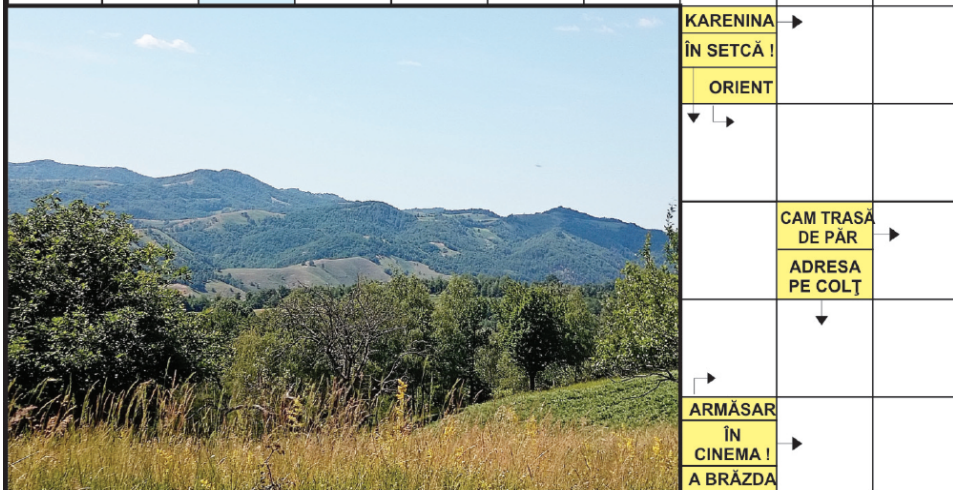
PĂDUREA POJOGA

Călin Bicăzan



2			UNGUENT	ARGILĂ	TARDIV		
CERERI			SLAVĂ	CÂNTEC	DIN NOU		
ANDREI			DOMNULUI	ÎN	INEL LA		
OPREA			DIN IUTĂ !	IARBĂ	ȘURUB		
		Specie de arbust în pădure + denumirea latină (foto)					
LEGE !			INFERN				
CETĂȚENI			A STRIGA				
DIN PRAGA			LA JOC				
			ÎN SAT				
			PUSE ÎN		POFTIM !		
			CÂNIȚĂ !		A DA		
			DĂ FARMEC		EXEMPLU		
			POEZIEI		DIN CARTE		
A DELIRA				LATURI		ASTA	
A ÎNMULȚI				LA CUB !		NU SE	
CU 1000				VINCLU		PRICEPE	
				DREAPTA !			
				GAZ			
				TOXIC			
				ȚINUTE			
				ÎN AULĂ !			
TOP GOL !			PESTE			EFECTUL	
ESTIMĂRI			MĂSURĂ			UNUI	
REFĂCUTE						BANC	
						BUN	

FEL DE A ZICE	FINAL DE RAPSODIE !			A SE CODI
CINGĂTOARE	SPIRIT			TRAS LA ȚĂRM
	BRĂZDAT		Situată în comuna ...	BOLDURI
			LĂNGĂ EUROPA	
UNA TARE VECHĂ				
PERSOANA INDICATĂ			METRU CUB DE LEMNE	
			NEPLĂCUTE LA GUST	
	A RĂNI CU SABIA			ALARMĂ PENTRU ȘOARECI
	CHEAMĂ CÂINELE			
		CAP DE MARSUIN !		MIȘCAT PE MARGINI !
		ZGOMOT PULMONAR		TIPIC RELIGIOS
ÎNTEAPĂ			FLORI LA FINAL !	
DUȘMĂNIE			VERIGĂ	TUNS PE CAPETE !
ÎN BUNCĂR !				



BIVOL TIBETAN	ACORD EZITANT			ÎN HAMAC !
A VEDEA DEPARTE	OIȚĂ			FIR DIRECT
	RĂURI !			ÎN RUNC !
			Situată pe malul stâng al râului	
UNA CU PICIOARELE ÎN LĂTURI				

	KARENINA ÎN SETCĂ !		SUFLET DE NABAB !	FIRE DE URZEALĂ	MĂSURĂ LUI CUZA
	ORIENT		COADĂ DE HĂRCIOG !	DOAR EA	SUBIT
				ARICI !	
		Rezervație naturală de tip...			
	CAM TRASĂ DE PĂR				
	ADRESA PE COLȚ				



IMOBILIARE

DE VÂNZARE APARTAMENT ÎN BRAD

Strada Șoimilor, în apropierea Școlii "Horea, Cloșca și Crișan,,

Apartment spațios, 3 camere decomandate, 2 băi, 2 balcoane, bucătărie, hol și debara, cu o suprafață utilă de 68 mp.

Dotări și finisaje:

- Centrală electrică proprie și racord la rețeaua de termoficare
- Geamuri termopan
- Gresie și faianță
- Mobilier de bucătărie nou

Preț: 52.000 € (negociabil)

Se acceptă și credit bancar

Relații la telefon: 0774 037 105

• Vând casă mare zonă+poziție bună, utilități la poartă, necesită reparații, nelocuită, ideală pt. un investitor imobiliar care apreciază valoarea. Tel. 0752.566.301.

• Vând, în zonă centrală din Hunedoara, str. Romanilor nr.37, casă cu 3 camere, 2 băi, curte și grădină 639 mp și cabinet medical cu 2 încăperi și baie. Preț: 180.000 euro. Telefon: 071.186.369.

• Vând garsonieră Deva, str. M. Eminescu, decomandată, 30 mp, et.2, complet utilată, CT, totul nou, instalațiile interioare noi. Preț: 35.000 euro, telefon: 0737.682.930, 0767.395.755.

• Vând casă nouă, P+1, 3 camere, SC 90 mp. plus teren 1000 mp, apă, canal, curent, la 12 km de Deva. Preț: 150.000 euro, telefon: 0722.564.004.

• Vând casă în Deva, zona Vulcan, P+M, complet utilată, 160 mp., 4 dormitoare, 2 băi, bucătărie + living open-space, pivniță, teren 1000 mp. Preț: 230.000 euro, telefon: 0729.009.777.

• Vând casă cu grădină în Șoimuș, str. Bisericii, suprafață 3.850 mp, preț 90.000 euro, negociabil. Telefon: 0727.332.490.

• Cumpăr garsonieră în localitatea Hunedoara. Ofer maxim 21.000 euro, telefon: 0741.186.369.

• 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 casă în Călan, 3 camere, 2 băi, 3 bucătării, garaj 2 locuri, foisor, grătar zidit, grădină pomi fructiferi, 30 ari pământ, curte pavată și viță de vie. Se predă la cheie, cu mobilă nouă, covoare, perdele, jaluzele. Preț negociabil, 150.000 euro. Tel. 0723.533.277.

• Vând casă nouă, P+1, la 12 km. de Deva, scară interioară, 3 camere, baie, bucătărie, balcon, SC 90 mp, teren 1000 mp, apă, canal, curent. Preț: 130.000 euro, telefon: 0721.055.313.

• Vând cabană din lemn de brad, în Vălișoara (între Deva și Brad), living, dormitor și baie. La etaj, mansarda este lambristată și izolată cu vată și are o baie de serviciu. Teren: 285 mp, zonă foarte frumoasă. Preț: 32.000 euro, telefon: 0740.805.786.

• 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: 360.000 lei. Telefon: 0742.484.111.

• Vând apartament 2 camere, Deva, str. M. Eminescu, lângă Petrom, bloc de cărămidă cu un etaj, parter, S, 42,50 mp, balcon 7 m. bucătărie, baie, hol central, termopan, CT. Preț: 65.000 euro, negociabil, telefon: 0725.739.473.

• Vând garsonieră în Hunedoara, Bd. Corvin, bloc G1, compusă din 2 camere, et. VI, mobilată, CT, aragaz, televizor. 25.000 euro, negociabil. Telefon: 0758.040.746.

• Vând casă 4 camere, 157 mp. pivniță, fântână, anexă gospodărească, 66 mp, teren intravilan fânaț, 907 mp, teren intravilan arabil 312 mp, în comuna Răchitova, sat Ciula Mare, jud. Hunedoara. Preț negociabil 110.000 lei. Telefon 0764.162.560.

• Vând garsonieră, Deva, zona primăriei, et.1, decomandată, 28 mp, ușă metalică, sobă de teracotă. Preț: 36.000 euro, telefon: 0745.202.448.

• Ofer unei persoane spațiu gratuit de locuit într-un apartament din Deva, cu condiția să posede un mijloc de transport (dubiță sau remorcă după autoturism), cu care să-mi transporte bunuri alimentare (de 6 ori într-o lună, în județ). Tel.0753.671.752.

• 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 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.

ÎNCHIRIERI

• Ofer pentru închiriere apartament 2 camere, Deva, Bălcescu, et.2, CT, termopan, renovat și mobilat lux. Chirie: 350 euro/lună, plus garanție. Telefon: 0745.202.448.

• Ofer spre închiriere, foarte convenabil, în Deva, o cameră la curte, cu intrare separată, unei persoane încadrate în muncă (de preferință bărbat), fără vicii. Cer și ofer seriozitate. Tel. 0724.451.762.

• Ofer pentru închiriere garsonieră Deva, central, CT, termopan, mobilat, utilată complet. Preț: 180 euro/lună plus garanție. Telefon: 0721.055.313.

• Societate comercială ÎNCHIRIAZĂ SPAȚIU PENTRU BIROURI ÎN DEVA, str. Avram Iancu (vis a vis de Catedrala Episcopală). Informații la tel. 0724.237.696.

Apartment modern de închiriat - Timișoara zona Bucovina, aproape de Iulius Mall

Închiriez apartament decomandat cu 2 dormitoare, baie, cameră pentru mașina de spălat și uscător rufe, bucătărie închisă pentru gătit utilată, living cu loc de luat masa, mobilat, utilat (mașină de spălat rufe, uscător rufe, frigider mare cu congelator, 2 aparate de aer condiționat).

Apartmentul se află la et 4. La ultimul nivel există și mansardă. Blocul are interfon, este foarte îngrijit. În lateralul blocului există și o parcare mare iar în apropiere loc de joacă și parc mare.

Chiria este de 470 euro/lună ușor negociabil.

Mai multe detalii la numărul de telefon 0730017603.



TALON DE ANUNȚ GRATUIT PENTRU PERSOANE FIZICE

Talon valabil în perioada 1 - 31 martie 2026

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.

● Se închiriază spațiu comercial central, 45 mp, în Brad, jud. Hunedoara. Informații: 0745.368.070, 0740.239.234.

● 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 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.

TERENURI

● Vând teren 500mp, în Deva, zonă foarte bună, hală auto 62mp, garaj 21 mp, spațiu de locuit 41 mp, apă, canalizare, curent 220-380V, locuri parcare 10 locuri, curte betonată. Preț: 60.000 euro, telefon: 0742.187.459.

● Vând loc intravilan, întabulat, 1100 mp, în comuna Băița, pentru casă, cabană, într-o zonă pitorească. Posibilități de racordare la energie electrică, drum accesibil până în curte. Telefon: 0753.538.076.

● Vând 614 mp teren intravilan Deva, zona Vulcan. Preț: 55 euro/mp, ușor negociabil, telefon: 0729.009.777.

● Vând două terenuri intravilan, în suprafață de 8400 și 6000 mp, în Mintia, comuna Veșel. Preț negociabil. Telefon: 0254.236.549.

● Vând teren arabil întabulat, 756 mp, în Lunca Crișului, comuna Baia de Criș. Telefon: 0735.195.269.

● Vând teren intravilan Bârsău, 5400 mp. FS 40 m, apă, canal, curent.str. Principală. Preț 10 euro/mp, telefon: 0721.055.313.

● Vând teren în Sântuhalm 4000 mp., FS 20 m, gaz, canal, curent. Preț: 21 euro/mp, telefon: 0722.564.004.

● Vând teren Deva, Aurel Vlaicu, str. Alunului, nr. 58, 14.000 mp, cu posibilitate de construcție, asfalt, canalizare, apă, curent. Tel: 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 2,62 ha teren arabil în Lunca Mureșului, zona Simeria Veche. Preț 4 euro/mp, negociabil. Bonus: 0,50 ha pădure de stejar cu trufe. Tel. 0721.732.638.

AUTO

● Vând Audi A4, 19 TDI, motorină, AF 2002, motor, vopsea, interior încălzire scaune etc. Stare excepțională. Preț în privat. Telefon: 0722.402.044.

● Vând Opel Corsa pentru piese de schimb. Telefon: 0721.312.310.

● Vând autoturism Ford C-Max, 1,8, Diesel, 188 CP, 224.000 km, AF 2009. Revizii la anvelope la zi, acumulator și anvelope noi, stare tehnică foarte bună. Preț: 2999 euro, telefon: 0722.334.830.

● Vând autoturism Daewoo Cielo, pe benzină, motor 1498, AF 2005, în stare de funcționare sau pentru piese de schimb. Preț: 2.000 de lei. Telefon: 0722.371.725.

● Vând Chevrolet Cruze, AF 2012, c.c. 1598, benzină, Euro 5, 124 CP, 255.000 km, unic proprietar, patru roți de iarnă noi. Preț: 3000 euro. Tel. 0724.287.608.

● Cumpăr Opel Corsa 1,7 D sau componente, capotă, radiator etc. Telefon: 0721.312.310.

● Vând Suzuki Grand Vitara, 2,0, benzină, Af 2003, 210.000 km, stare foarte bună, izolată, jenți și cauciucuri (cramponate). Preț 7000 euro, telefon: 0726.141.632.

● 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.

CERERI/OFERTE SERVICII

● Execut lucrări interioare și exterioare: zidării, tencuieli rigips, glet, zugrăveli etc. Preț negociabil, telefon: 0726.498.475.

● Meseriaș, execut lucrări de renovări interior-exterior, șape, izolații termice, tencuieli decorative, zugrăveli, gresie, faianță, parchet, montaje uși etc. Informații la tel. 0724.302.866.

● Caut să îngrijesc un copil sau o femeie în vârstă sau un domn în vârstă, la domiciliul lor. Am experiență în domeniu, ofer și cer seriozitate, Deva. Telefon: 0733.239.066.

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

● Maseuză profesionistă cu experiență în domeniu fac masaj la domiciliul meu: Terapeutic, Antice-lulitic, Reflexoterapie, Remodelare corporală, Ventuze, Relaxare, zona Spitalului Județean Deva. Tel. 0729.471.942. Preț: 35 lei - 30 minute, 70 lei - 60 minute.

● Caut o familie serioasă, de suflet, care să mă îngrijească. Locuiesc în satul Dealu Mare. Se poate oferi moștenire. Tel. 0726.855.951.

● SC TIMIT GAZ EXPERT SRL Simeria, angajează 2 muncitori necalificați. Tel. 0722.212.476.

MATRIMONIALE

● Tânăr, prezentabil, fără vicii, de 28 de ani, doresc să cunosc o doamnă cu situație materială bună, prezentabilă, sinceră, pentru prietenie sau căsătorie. Telefon, 0742.750.263.

● Domn, 65 de ani, 80 kg., fără vicii, doresc să cunosc o doamnă serioasă, pentru conviețuire (împart jumătate din tot ce am persoanei interesate). Telefon: 0774.941.520.

● Tânăr, din Brad, 1,64/65, doresc să cunosc o tânără, cu sau fără copii, pentru o relație serioasă, căsătorie. Telefon: 0728.890.608.

● Domn singur, din Deva, 57 ani, 190/95, fără obligații sau vicii, doresc cunoștință cu o doamnă din Deva sau împrejurimi, pentru prietenie. Aștept SMS la telefon: 0752.396.515.

● Caut doamnă de 60 de ani, din Hunedoara sau împrejurimi pentru o relație durabilă, stabilă, o femeie simplă, comunicativă, respect reciproc. Telefon: 0757.146.081.

● Tânără simpatcă, serioasă, sinceră, harnică, doresc să cunosc un tânăr serios, pentru prietenie sau căsătorie. Telefon: 0749.507.740.

● Domn din Brad, caută doamnă serioasă, vârsta 50-60 ani, în vederea unei prietenii, eventual căsătorie. Tel. 0754.275.947.

DIVERSE

● De vânzare echipament profesional utilizat pentru mișcare și alergare, fitness cardio, în stare bună de funcționare; are mai multe programe de antrenamente. Tel. 0733.045.295.

● Vând urgent covor persan, nefolosit, cu motive deosebite, la jumătate de preț, dimensiuni 2 x 3 m. Se poate vedea pe whatsapp, sunând la tel. 0724.451.762.

● Vând flexuri pentru piese 20 lei/buc. sau en gros 15 lei/buc. Tel. 0765.268.107.

● Vând palincă de mere, 55 de grade, 45 lei/litru și țuică de prune, 35 de grade, 30 de lei/litru. Telefon: 744.398.487.

● Vând vitrină de 2,10/1,10 m, cu oglinzi, uși din sticlă fumurie, în partea de jos are 4 sertare și 2 uși, 750 lei, negociabil și 3 carpete noi de 1,50/0,80, bej cu desene maro, 40 lei/bucată. Telefon: 0726.426.011.

● Vând aparat de mărit foto. Telefon: 0726.184.994.

● Vând palincă de prune, 52 grade. Preț 50 lei/litru. La cantitate mare, negociabil. Tel. 0723.757.434.

● Vând mobilă de bucătărie în stare bună. Preț foarte convenabil. Telefon: 0729.942.745, 0724.073.100.

● Vând mașină de cusut electrică, „Veronica”, nouă și mașină de cusut, tip mobilă „Ileana”, în stare bună. Telefon: 0743.649.597.

● Vând goblen peisaj din Elveția, înrămat, 36x25 cm. Preț: 700 lei, negociabil, telefon: 0725.483.189.

● Vând pat de spital pentru îngrijire la domiciliu, mult simplificat. Preț avantajos, telefon: 0721.312.310.

● Vând vin natural roșu, din struguri, producție proprie, fără chimicale sau alte substanțe, recomandat și medical. Preț 10 lei/litru, cantitate minimă 5 l, în vas propriu. Peste 50 litri, prețul este negociabil. Tel. 0723.403.041.

● Vând lemne de foc, din lemn de prun, tăiate la 80 cm, pentru centrala pe lemne, uscate și de calitate. Telefon: 0742.484.111.

● Vând familie de căței, de vârste diferite. Telefon: 0742.484.111.

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

Lupea Alexandru-Valentin, polițistul din adâncuri

Dacă un elev de clasa a zecea își petrece mare parte din timp în fața calculatorului, își aduce aminte că, pe atunci, el era pasionat de speologie. Și-a descoperit această latură când a onorat invitația unui coleg de a participa la turele speologice organizate de Clubul SpeoZarand Brad.

Prima coborâre în adâncuri, semnată de Alexandru-Valentin Lupea, a fost realizată în Peștera Liliecilor, iar despre primul contact cu lumea subterană își amintește că nu era echipat sută la sută corespunzător: pentru lumină a folosit o lampă de carbid, iar pentru protecție a folosit o cască de biciclist. Cu toate acestea golul subteran îl atrăgea, iar povestea abia începuse.

În anul 2003

Alexandru-Valentin Lupea a urmat Școala de Speologie din Padeș, când a absolvit stagiul 1 TSA (Tehnică Speologiei Alpine), unde a învățat să parcurgă cu adevărat o peșteră alături de un grup de speologi.

"Peșterile nu se explorează la întâmplare, în mod special din cauza riscurilor de accidentare. Trebuie să parcurgi anumite etape, de exemplu, să înveți cum să montezi corect coarda, pentru a coborî cât mai mult în subteran, dar în siguranță" precizează Alexandru.

Trei zile, aceasta este perioada maximă în care Alexandru a locuit în lumea nevăzută de mulți dintre noi, mai exact în Peștera Cioclovina. Deși afară ninge și erau -15 grade Celsius, el și-a desfășurat expediția la o temperatură de 8-10 grade Celsius. Alături de un grup de circa 25 de speologi, participa pe



atunci la Cupa Proteus și Trofeul Zarand. „Mă simt perfect confortabil într-o peșteră și consider că cel mai frumos moment din viața unui speolog e să exploreze o peșteră nouă, să facă parte din acel grup de speologi care intră pentru prima dată într-o galerie, care reușește să o echipeze corespunzător pentru generațiile următoare”, spune Alexandru.

Cu ocazia împlinirii a 80 de ani a cunoscutului om de știință și speolog Iosif Viehmann, asistent al savantului Emil Racoviță, hunedoreanul a participat la echiparea Ghețarului de la Scărișoara. A coborât circa 70 de metri, mare parte din coborâre realizându-se într-un spațiu îngust format de gheață și perete.

Dacă pe vremuri era pasionat de geografie și visa peșteri cât mai adânci și mai lungi, acum pune accentul pe istorie. Și-a schimbat opțiunile când a început să aibă contact cu arheologia. „Peștera este martorul evoluției umane, locul în care s-au descoperit cele mai multe oseminte ale Omului de Neanderthal. Dacă timpul mi-ar permite, cu siguranță aș reîntra în fiecare din peșterile pe care le-am explorat în cei 20 de ani de activitate ca speolog.

Ce spune familia despre această pasiune?

Familia îl susține, bineînțeles, soția fiind cea care a coborât alături de el în multe dintre expediții. Alexandru spune că peștera este mediul perfect pentru a ieși din zona de confort, pentru a te de-a-depăși.

Dacă în liceu visa ca, într-o bună zi, să aibă un echipament la standarde înalte pentru expedițiile sale de la final de săptămână, acum deține acel echipament, însă week-en-

durile nu îi mai aparțin.

La cei 39 de ani ai săi

Timpul liber a devenit un bun prețios pentru Alexandru. Născut în Țara Zarandului, acesta poartă uniforma de polițist încă din anul 2005. În 2024 a promovat examenul de trecere în corpul ofițerilor la Inspectoratul Județean de Poliție Satu Mare, pentru ca apoi să revină acasă, în județul Hunedoara.

Este coautor al mai multor articole publicate în reviste de specialitate, membru al Federației Române de Speologie, precum și al Asociației Montane SpeoZarand.

Moto-ul pe care se bazează este „sunt polițist acolo unde este nevoie” și afirmă ferm că niciodată nu amestecă cele două domenii, fiind de părere că meseria de polițist este mult mai riscantă ca o expediție într-o peșteră. Pentru că într-o peșteră poți coborî pregătit și te poți întoarce data viitoare, dacă nu ai terminat ce ai început. „Când pleci la o acțiune sau când lucrezi în stradă, nu poți da timpul înapoi, nu știi cum se va comporta persoana care a solicitat ajutor.

Punctele comune dintre pasiune și carieră: siguranța și adrenalina

Se bucură atunci când are parte de adrenalină, dar siguranța va prima întotdeauna pentru el. Nu îi place monotonia și tot timpul a urmărit să se autodepășească. Acum este speolog, dar visează ca într-o zi să devină arheolog. Tocmai de aceea, Alexandru sfătuiește tinerii să își urmeze visele, să facă ce își doresc cu adevărat în viață și să nu renunțe la primul obstacol. Doar așa poți atinge mâine acel lucru imposibil la care nu ajungi azi.



Târg de adopții organizat de Adăpostul de câini Hunedoara: șansa la o familie pentru zeci de suflete blănoase

Comunitatea iubitorilor de animale este invitată sâmbătă, 28 martie 2026, la un eveniment dedicat adopției responsabile, organizat de Adăpostul de câini Hunedoara și Primăria Hunedoara.

Târgul își propune să ofere o șansă reală la o viață mai bună căteilor fără stăpân, aflați în grija adăpostului.

Evenimentul va avea loc între orele 08:00 și 14:00, pe strada Rotarilor nr. 70 (fosta unitate militară), unde vizitatorii vor putea cunoaște direct căteii pregătiți pentru adopție și vor primi toate informațiile necesare pentru a deveni viitori proprietari responsabili.

Oportunitate de a salva o viață

Reprezentanții adăpostului subliniază că fiecare adopție înseamnă mai mult decât un gest de bunătate – înseamnă o viață schimbată. Căteii prezenți la târg sunt dornici de afecțiune și așteaptă să își găsească o familie stabilă și iubitoare.



Participanții vor avea ocazia să interacționeze direct cu căteii, să afle detalii despre procesul de adopție să primească recomandări privind îngrijirea animalelor, să susțină demersurile de protecție a animalelor.

Adoptă, nu cumpără – mesajul central al evenimentului

Prin organizarea acestui târg, Adăpostul de câini Hunedoara urmărește promovarea adopției responsabile și reducerea numărului de animale fără stăpân. Fiecare adopție eliberează un loc în adăpost și oferă altui animal șansa de a fi salvat.

Caut de închiriat clădire pretabilă azil bătrâni.

Tel. 0753.083.333.

~~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 2026!**

De acum înainte în fiecare săptămână ai talonul norocos în Accent Media!

SĂPTĂMÂNAL DE INFORMAȚII ȘI ADVERTORIAL

AccentMedia

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

Tel. 0722 402 044 • ISSN 1842 - 9955

Echipa redacțională: Cornel Poenar, Mihai Stan, Mihaela Poenar, Cornelia Holinschi, Sabina Miha, Ioan Romeo Mânzală, Ioan Vlad, Alexandra Tarod, Cătălina Neag, Paul Tomotaș

Tehnoredactare: Codruța Goța

accentmediahd@yahoo.com

www.accentmedia.ro

FORTES FORTUNA ADJUVAT!