URBEA MEA, proiect dezvoltat de agenția de publicitate artON media // www.artonmedia.ro

ALBA IULIA | AIUD | BLAJ | SEBEȘ

urbea mea®.ro

REVISTA TA URBANĂ
nr.5, an IX, (nr. 59), 15 Iun - 15 Iul 2023, 32 pagini
www.urbeamea.ro
GRATUIT

MICUL BURG
pe Glovo sau tazz

proudly from
ALBA IULIA
BINE ATI VENIT IN CEA MAI MARE CETATE DIN ROMÂNIA



De vorbă cu Erna Dendiu
DIN ORAȘ p.6

Interviu - Dr. Laura Precup
INTERVIU p.16

Pagina culturală - Augustin Bena
CULTURĂ p.23

Cel mai HOT concurs al verii!

Astoria pool park

Miss Astoria Pool Park



6 AUGUST
ora 14:00

Marele premiu
iPhone XIV
+ multe surprize



prezintă
MC Kotto



Înscrierea gratuită!
@astoriapoolpark

Din oraș.....p.6
Eveniment.....p.9
Interviu.....p.16 - 20
Cultură.....p.22 - 23
Cinema.....p.26 - 27

revistă lunară editată de **artON MEDIA**
www.artonmedia.ro // office@artonmedia.ro
ISSN **2501-2479** // ISSN–L **2501-2479**
Nr. 5, an IX (nr. 59), 15 Iun - 15 Iul 2023
tiraj: 2000 exemplare, 32 de pagini

Publicitate: **0748-910-569**
e-mail: contact@urbeamea.ro
Director/DTP: **Bogdan PĂUNESCU**
Reporter urban: **Daniela STOIA**
Distribuție: **Ciprian IGHIAN**

Dacă dorești să semnalezi un eveniment, trimite-ne un e-mail la adresa **local@urbeamea.ro** sau lasă-ne un mesaj pe pagina noastra de facebook, **fb.com/urbeamea.**
Dacă vrei să știe toată lumea de evenimentul tău, anunță-ne și pe noi de el!
Redacția Urbea Mea nu își asumă responsabilitatea pentru modificările survenite ulterior!



#Vara, la soare!

Editorial scris de **Bogdan Păunescu**
Director Revista Urbea Mea

editorial

De data asta nu va fi vorba despre terase și limonadă, în rândurile de mai jos... pentru că terasele duduie, pandemia s-a terminat -slavă Domnului- și clienții sunt din ce în ce mai numeroși!

După cum bine știți, în această primă-vară au început lucrările de modernizare ale principalelor artere de circulație din Alba Iulia, proiect cu finanțare europeană, care produce disconfort cetățenilor, până la finalizarea lui... trafic îngreunat, praf, timpi mai mari de stat în mașină, trotuare dezafectate temporar, comercianți afectați... cam toată lumea are motive să fie irascibilă și nervoasă!

Cui prodest?
...sau, din română în română, cui folosește această lucrare amplă? Trecând en passant peste mica dezbatere cu iz electoral, de la începutul anului, despre buget, cu implicații și asupra acestui proiect, răspunsul este evident... nouă, tuturor! Pentru că vom avea o urbe racordată la standarde moderne, normale, așa cum meritățm, noi toți... trasee mai rapide, iluminat economic, aspect care ne apropie de ceea ce trebuie să fie Cealaltă Capitală!

Sigur este că atunci când nu faci nimic, nu poți greși... și totul merge din inerție, dar dacă apuci taurul de coarne -doar o metaforă- și treci la acțiune, trezești energii nebănuite, care ies la suprafață, mai ceva ca vestigiile vechiului castru roman Apulum!

Dincolo de criticile și greșelile inerente oricărei înnoiri, administrația Plește merită un vot de încredere pentru că a pornit lucrările și ele se desfășoară într-un ritm alert, chiar dacă timpul și timpurile sunt capricioase!

Să sperăm că seriozitatea constructo-rilor și implicarea administrației locale vor transforma orașul și acest proiect va fi un succes!

Strada Louis Pasteur nr.8,Alba Iulia

0371-500-600 / 0372-300-333

office@elyseehospital.ro

ELYSEE
HOSPITAL



cealaltă capitală

ALBA IULIA

BINE AȚI VENIT ÎN CEA MAI MARE CETATE DIN ROMÂNIA

NOU

în Alba Iulia



Oferim consultații și tratament
GRATUIT prin decontare
Casa Națională de Asigurări de Sănătate

CNAS

Ema Dendiu

„make-up artist” al cafelei de specialitate, la MERON, în Alba Iulia

Articol scris de Daniela Stoia

Tânăra a obținut locul 4 la Competiția Națională de Latte Art, organizată de SCA România (Speciality Coffee Association), în cadrul Bucharest Coffee Festival

Ce-ar trebui să poată o cafea? Păi, una bună e aceea care poate nu doar să te trezească și să te trimită la lucru, ci și să-ți dea starea aia fainâ, în care, pe la jumătatea ceștii, începi să crezi că poți tot felul, că viața e frumoasă, ba și că nici tu nu ești chiar de lepădat. Când termini și ultima gură, aroma trebuie să te țină cel puțin până la primul obiectiv de îndeplinit, spre care, deodată, mai că te grăbești. O cafea bună poate face asta, să-ți dea nerăbdarea reușitei de care, tot ea, cafeaua, te-a convins că ești capabil să o obții!

Da, nu-i ieftină, dar la ce poate, face fiecare leu pe care îl plătim nu pe o băutură, ci pe o experiență. Nu trebuie să dovedesc științific că faci mai mulți bani, ești mai productiv și eficient dacă te arunci pe orice speță fiind în cea mai bună stare a ta, mentală, cel puțin. Din experiența mea și a altor cafegii, singura capabilă de asemenea magie albă e cafeaua de specialitate, care, din fericire, se găsește deja în trei locuri din oraș, după câte am numărat eu. Unul dintre ele este cafeneaua MERON, de la parterul Mercur Mall, metamorfoza reușită a fostului magazin universal din Alba Iulia, și nu-i exclus tot de la cafea să i se tragă schimbarea.

Aici am întâlnit un argint viu de fetișcană, barista, căci așa îi zice la persoana care îți prepară, înfrumusețează și servește cafeaua de specialitate. O cheamă Ema Dendiu, de loc de Roșia de Secaș, cu două facultăți începute, una de IT și alta de Administrarea Afacerilor, și cu o experiență de viață de 23 de ani. O pot compara cu campionii României la înot, cei care deși se antrenează pe saltele, urcă pe podium înaintea celor cu acces la bazine cu apă caldă și temperatură controlată. Cum vine asta? Simplu! Copila asta s-a angajat la cafenea în urmă cu un an și trei luni, iar în mai a urcat deja pe locul 4 la Competiția Națională de Latte Art, organizată de SCA România (Speciality Coffee Association), în cadrul Bucharest Coffee Festival.

vezi galerie foto pe www.urbeamea.ro



Acasă n-are expressor, a intrat ca profan în lumea cafelei de specialitate, înainte bea și ea, ca tot omul, cafea la ibric, din comerț, ba și cu zahăr, or` blasfemie mai mare nu există pentru connaisseurs! Acum, nu doar că s-a vindecat de aceste apucături, dar de când cu MERON (unde nu ai posibilitatea să îți îndulcești cafeaua cu zahăr nici să vrei, miere e tot ce primești, iar zahăr, doar dacă ceri expres) a învățat o sumedenie de lucruri despre cafea, soiuri și origini, cum să extragă aroma și tot felul de alte tehnici ce țin de gust și de savoare. Ce a trimis-o însă în semifinalele competiției de Latte Art a fost talentul dovedit în a decora cafeaua asta delicioasă, desenând cu ușurința unui campion tot felul de modele, în crema laptelui, care mai de care mai deosebite.

A remarcat-o un coleg de la MERON Cluj, campionul en titre al categoriei, Cristi Oltean, pe când participa la unul dintre primele cursuri de perfecționare la care au trimis-o șefii, pe banii firmei, desigur. Când a văzut ce poate să facă, i-a zis: „Tu vii cu mine la naționale!”. Până la urmă asta înseamnă echipa cu care m-a înnebunit Ema, preț de o cafea bună, echipa fainâ de la MERON , unde numai dacă nu vrei nu crești în pricepere și cunoștințe. Cristi i-a împrumutat tot felul de scule: lattiere, pixuri de desenat în cafea, cești și a antrenat-o gratuit, în sesiuni de câteva ore, de două ori pe săptămână, la Cluj, vreme de cam două luni.

Au plecat apoi la concurs, la București. Concurau unul împotriva celuilalt, dar campionul îi ținea pumnii puștoaicei. Puțin a lipsit să urce pe podium, încă de la această primă participare. S-a lungit la un model și a fost depunctată la timp. Altfel, i-a fermecat pe membrii juriului internațional cu povestea pădurii copilăriei, de unde lupul și cerbul desenați în ceașcă, alături de pasărea Phoenix, o metaforă pentru propriul parcurs.





Proba în sine a însemnat să decoreze, identic, la milimetru, câte 2 cești de cafea pentru fiecare dintre cele 3 modele prezentate juriului într-o poză a unui model realizat în prealabil, acasă. Orice mică diferență ar fi fost depunctată, la fel dacă nu ar fi realizat lucrările în intervalul alocat. Iar în timp ce îi mergeau mânuțele, trebuia să îi meargă și gura, prezentând povestea modelelor, în limba engleză, să priceapă toată lumea.

O fost o experiență deosebită, pe care Ema are de gând să o repete, cu titlul de campioană națională ca țintă. Apoi mondialele și, de ce nu, să ajungă să construiască un pod, peste un râu, în Etiopia, doar pentru ca boabele de cafea, culese manual, să nu mai fermenteze pe drum, din cauza distanței străbătute pe ruta ocolitoare, până la transportatorul care are să i le livreze chiar ei, în propria cafenea. Așa a auzit că a făcut un barista care a mers la o plantație, a gustat o cafea deosebită, dar pentru că ceea ce ajungea la el apoi, pe comandă, nu avea nici pe departe același gust, a mers înapoi, pe firul cafelei, până a descoperit problema și a rezolvat-o, totul pentru o cafea, acea cafea!

Până atunci, Ema vă așteaptă la MERON, în Alba Iulia, să vă facă o cafea bună, desenată, să vă lămurească care soi merge cu lapte, care nu, iar dacă o provocați, vă poate vorbi ore în șir despre altitudini, soluri și alte specificații geografice ale cafelei de specialitate, despre filtru, expressor, V60, Kalita, Origami și alți termeni, factori și vectori ce concură la ceea ce ne-am obișnuit să comandăm, nepermis de banal: „Lungă, cu lapte!”




ROASTED IN
TRANSYLVANIA


brew /
COLUMBIA
ETIOPIA
espresso /
filter /
espresso /
Espresso Single
Espresso Double
Long Black
& milk /
Cappuccino
Grande
Single Shot Latte
Mojo
Gibraltar
Flat White
Marrakesh
Latte
Latte Grande
cold brew /


new coolers /
Berry Bloom
Ginger Spike
Melon Haze
iced drinks /
Iced Cappuccino
Iced Latte
Iced Specialty Chocolate
Iced Matcha
fresh /
Orange | Grapefruit
all time outcasts /
Matcha
Masala Chai
Oriental Tea
Specialty Tea
Single Origin Hot Chocolate

T.T.A.

Truck Tuning Art

★ALBA IULIA★

SINCE 2019

TRUCK TUNING ART

4-6 august 2023

ALBA IULIA - ȘANȚURILE CETĂȚII

TTA - TRUCK TUNING ART

FESTIVALUL PASIONAȚILOR DE TRUCK - TUNING



POWERED BY LOGISTIC TOMIFLEX


CIF
cosmetică auto · service roți
Curățat tapițerie
Depozitare anvelope
Protecție ceramică
Spălat exterior
Aspirat interior
Polish
Împreună de
20 de ani
0727-731-732
Str. Apuseni, nr. 61,
cartier Micești Alba Iulia


PADRE'S BARBER SHOP
TUNS FAIN
ÎNGRIJIRE BARBĂ
ÎNGRIJIRE ŞI ÎNTREŢINERE
Bld. Transilvaniei Nr. 9, bl.20 TURN,
sc.1, et. parter, ap.1, Alba Iulia, jud. Alba
0358-409-928
www.padres.ro
barbershop@padres.ro

MUZEUL NATIONAL AL UNIRII ALBA IULIA

museikon

BASM

SALONUL DE ARTĂ CREȘTINĂ

MUSEIKON 2023

ALBA IULIA 1-31 AUGUST

INVITAȚI AI SALONULUI

CĂTĂLIN BĂLUȚ
EMIL COLF
ANDREI COZMA
MIHAI CRINTEA
ANDREEA ADAM (DIMITRIU)
AURORA FILIGEAN
ION FILIGEAN
DORIN GRECU
GEORGETA MOLDOVAN
FLORIN MUNTEANU
ANDREI MUȘAT
SORIN NICOLAE
DANIELA PALEOGIANNI
CRISTIAN PANȚU
ALIN PATER
KARLA PATER
IZABELA PĂTRAȘCU
LORENA POP
MIHAIL PORUȘNIUC
FELIX RACOVEANU
TEODORA ROȘCA NEACȘU
ADELA STANCIU
ANDREI STANCIU
MARIA STANCIU
FLORIN STOIAN
REMUS LUCIAN ȘTEFAN
MONICA VASILOAIA

INVITAT ÎN DESCHIDEREA EXPOZIȚIEI,
PR. PROF. MIHAI HIMCINSCHI
DECANUL FACULTĂȚII DE TEOLOGIE ORTODOXĂ DIN CADRUL
UNIVERSITĂȚII „1 DECEMBRIE 1918" DIN ALBA IULIA.

CURATOR:
CĂTĂLIN BĂLUȚ

1 AUGUST
ORA 16:00
MUSEIKON
Str. Unirii, Nr.3

QR

UNIVERSITATEA 1 DECEMBRIE 1918 DIN ALBA IULIA

FACULTATEA DE TEOLOGIE ORTODOXĂ ALBA IULIA

Uniunea Artiștilor Plastici din România

art media ON

0748-910-569
office@artonmedia.ro
www.artonmedia.ro

01 Web design, hosting & SEO

02 Grafică publicitară & design funcțional

03 Marketing digital & social media

04 Vânzări PC & software securitate, rețelistică

Cere ofertă la 0748-910-569



Infiltrații PRP (cu plasmă autologă îmbogățită în trombocite)
efectuate de către domnul dr. **Botnari Alexei - Medic Specialist Ortopedie - Traumatologie**



Clinica Phoenix

VEDEM DINCOLO DE IMAGINI!

vezi website
www.cdphoenix.ro

CLINICA PHOENIX

- RMN (Rezonanță magentică);
- Raze digitale;
- Reumatologie;
- Ortopedie;
- Infiltrații PRP (în ortopedie-traumatologie)
- Neurochirurgie;
- Oncologie medicală;

Clinica Phoenix

Alba Iulia, Bld Republicii nr.5
Programări la **0799-744-833**

Program:
L-V 8:00 – 20:00; / S 8:00-14:00

www.cdphoenix.ro

grafică artON media / www.artonmedia.ro / 0748-910-569

Xanaxul

drogul momentului, luat în neștire și de albaiulieni!

Interviu scris de Daniela Stoia

Abuzul duce, printre altele, la blocaj mintal și tulburări de limbaj, iar în caz de supradoză, chiar la comă și deces
***Despre dependența de medicamente, cu dr. Laura Precup - medic primar psihiatrie și psihoterapeut la Clinica Prevent din Alba Iulia**

citește interviul complet și **online** pe **urbeamea.ro**



Cum fac rost albaiulienii de Xanax, cum îl iau ca pe bomboane, cum și-l oferă unul altuia, ca pe o pilulă miraculoasă, în cazul în care aud că o cunoștință nu prea doarme noaptea, ori că e cam agitată, anxioasă, fără să știe exact ce înseamnă asta, a uimit-o pe dr. Laura Precup, medic psihiatru și psihoterapeut cu o experiență de 9 ani în domeniul medical de specialitate din Germania.

Cu aceeași ușurință cu care luăm o aspirină, ori un paracetamol, luăm și anxiolitice, de cele mai multe ori fiind total ignoranți cu privire la efectele acestor pilule, pe care le luăm după ureche și „la nevoie", aceasta din urmă stabilindu-se pe loc și de către oricine, chiar și de un vecin de bloc.

Cu aceeași bunăvoință cu care împrumutăm o cană de zahăr, ori câteva linguriță de cafea, împărțim și medicamente, cel mai grav fiind faptul că, în poșetă, ori în cutia cu medicamente, lângă Antinevralgic și Furazolidon, avem, prea mulți dintre noi, și una sau mai multe pastiluțe de Xanax, ori Diazepam, poate chiar și Rivotril și Anxiar!

Dr. Laura Precup s-a întors de câteva luni în România, acasă, la Alba Iulia, unde și-a reluat activitatea în sprijinul sănătății noastre mintale, de această dată la Clinica Prevent. Am semnalat atunci prezența acestui specialist în peisajul medical de la noi, aici (link).

Nu mă așteptam să o pomenesc din nou, atât de repede de la materialul anterior, dar semnalul ei de alarmă l-am perceput ca pe o urgență medicală, prin urmare citiți și luați aminte!



URBEAMEA: Pentru ce iau albaiulienii Xanax și până unde se poate merge cu automedicația?

Dr. Laura Precup: Nu am să vă ascund faptul că niciunul dintre cei aproximativ 100 de pacienți care au trecut pragul cabinetului în aceste 2 luni de când am început activitatea la Clinica Prevent nu era străin de Xanax și de alte medicamente din aceeași categorie. Înainte să îi pot ajuta pentru a rezolva problema de fond și nu doar simptomele cauzate de aceasta, m-am văzut nevoită să-i tratez de dependența de acest anxiolitic foarte puternic!

Luat pe post de panaceu, Xanaxul urma să le rezolve tot felul de tulburări, de la cele de somn, cele mai frecvente, până la stările de agitație ori tristețe.

Îmi este imposibil de înțeles atât ușurința cu care îl obțineau, cât și ușurința cu care și-l autoadministrau, modificând dozajul după nevoia care, de bună seamă, devenea tot mai intensă și greu de potolit.

În spitalele din Germania, duceam o adevărată muncă de convingere cu pacienții să ia fie și o jumătate de pilulă pe zi. Aici, în România, până nu prescrii un pumn de medicamente, din cele considerate cu adevărat eficiente, respectiv cele pe rețetă, nu ești medic bun! Asta pare să fie o părere generalizată la toți pacienții, indiferent de afecțiune.

URBEAMEA: Cum se ajunge la dependența de Xanax, un medicament care se eliberează doar în baza unei prescripții medicale?

Dr. Laura Precup: La dependența de Xanax și de orice alt medicament luat înafara indicațiilor stricte ale medicului specialist se ajunge foarte ușor, pe nesimțite, de la o pastilă la alta, fără să mai numărăm nici dozele nici zilele scurse de la debutul administrării. Nu de puține ori, pacienții suferă și de afecțiuni cronice, pentru care au indicații de tratament à la long, sau au pe cineva în familie care se confruntă cu așa ceva. Prin urmare, să ia pastile zilnic nu li se mai pare ceva extraordinar, ori nefiresc.
În 4-6 săptămâni, odată cu instalarea dependenței se dezvoltă și rezistența organismului la respectivul medicament, de unde și nevoia de a lua mai mult, și mai mult. Or` aceste medicamente, precum este Xanaxul, se prescriu stric pentru episoadele acute ale anumitor tulburări și se dau numai sub atenta observație a medicului. Și nu pot să nu mă raportez aici la practica din spitalele din Germania, unde pacientul nu era externat decât după ce ieșea, treptat, de sub tratamentul cu anxiolitice, tratament început tot în spital.
În România, odată obținută rețeta, mulți nu mai merg la controlul stabilit. Nu le mai urmărește nimeni evoluția, au descoperit sfântul Xanax și nu se mai întorc la medic. Eventual merg la un altul, pentru o altă rețetă, și tot așa, fac rost, se descurcă și, de fapt, își agravează situația!

URBEAMEA: De ce nu este eficient Xanaxul ca tratament de durată al tulburărilor de somn, anxietate ori depresie?

Dr. Laura Precup: Foarte simplu! Durata de acțiune a acestui medicament este de circa 3 ore. L-ai luat când te-ai culcat, la 2.00 ești treaz! Nu te ține adormit până dimineața! Și atunci mai iei unul și ajungă să iei și 3 pastile pe noapte și tot ești mahmur de oboseală, a doua zi. Similar pentru celelalte tulburări menționate, starea de liniște obținută este de scurtă durată, iar administrarea repetată nu doar că nu rezolvă problema, dar potențează simptomele, adăugând unele noi, în cazul dependențelor îndelungate.
O analogie mai clară ar fi cu situația în care luăm antitermice, paracetamol, aspirină. Ele temperează ori elimină febra și durerea, pentru o perioadă scurtă de timp, dar nu tratează boala de care suferim, boală care poate necesită un alt tip de medicament, de exemplu un antibiotic. În lipsa lui, oricâte antitermice am lua, nu ne vom face bine, dimpotrivă afecțiunea va continua să ne macine organismul.
În România, odată obținută rețeta, mulți nu mai merg la controlul stabilit. Nu le mai urmărește nimeni evoluția, au descoperit sfântul Xanax și nu se mai întorc la medic. Eventual merg la un altul, pentru o altă rețetă, și tot așa, fac rost, se descurcă și, de fapt, își agravează situația!

URBEAMEA: Care sunt efectele abuzului de Xanax? Cu ce tulburări noi se alege un dependent și ce se poate întâmpla în cazul unei supradoze?

Dr. Laura Precup: Absolut toate anxioliticele au efecte secundare. Dacă iei mai mult de unul, și le mai și combini, atunci nu trebuie să te mire că în loc să te simți mai bine, te simți mai rău!
Mai mult, persoanelor de peste 60 de ani nici nu le este recomandată administrarea acestui medicament, pentru că poate interveni efectul paradox, adică exact ceea ce încercăm să tratăm se acutizează, stările ajungând de la neliniște până la delir.
Persoanele dependente de Xanax experimentează de la agitație, scăderea reflexelor, amnezie, tulburări de somn, la blocaje mintale și tulburări de limbaj, iar supradozajul poate duce chiar la comă și deces, mai ales în combinație cu alte medicamente și alcool.

URBEAMEA: Cum scăpăm de această dependență și în cât timp putem să ne considerăm vindecați?

Dr. Laura Precup: Vestea că trebuie să renunțe la Xanax îi sperie pe majoritatea pacienților. Ca în cazul oricărei dependențe medicamentoase și nu numai, eliminarea bruscă a substanței de care suntem dependenți nu este o idee bună. Sevrajul este puternic, iar recidiva, mai mult ca sigură. Pentru a evita asta, vom scădea doza administrată, pe parcursul a circa 30 de zile, până când ajungem să oprim administrarea complet. Urmează apoi o perioadă considerată critică, 90 de zile de sevraj psihic căruia îi putem face față și cu pastile, dar de un alt tip, mai puțin nociv și, desigur, cu psihoterapie.

URBEAMEA: Dacă nu cu un pumn de medicamente, cu ce vindecăm de insomnii, depresii și alte spaime?

Dr. Laura Precup: Nu toate depresiile și anxietățile trebuie medicate! Luate din timp, ca orice altă boală, aceste tulburări se pot vindeca prin psihoterapie, un proces ce poate fi considerat de durată, dar unul care rezolvă problema, nu doar efectele ei.

Evident, sunt și situații care impun medicație, dar și aici trebuie avută răbdare, până descoperi, împreună cu medicul, medicamentul la care răspunzi cel mai bine, cu cele mai puține efecte adverse pentru tine. Și, rețineți, cu Xanax se tratează numai urgențele! Dacă starea de rău o impune, medicul va stabili administrarea lui temporară, până la ieșirea din criză, după care trebuie să căutați tratamentul care să vă ajute să vă recăpătați calitatea vieții. Dacă acest medicament ar fi fost atât de minunat și eficient, v-ați fi vindecat până acum, nu-i așa?

Pe dr. Laura Precup o găsiți la Clinica Prevent din Alba Iulia, în baza unei programări telefonice prealabile. Mergeți să deveniți bine! Cu voi, cu ceilalți!

0731-376-061
0358-401-182
www.agrosilva.ro
office@agrosilva.ro

AUTOMOWER® 305

- Peluze complexe
- Fără zgomot
- Capacitate zonă de lucru 600 m²

REDUCERE 500 lei

6.000 lei

TVA inclus

~~6.500 lei~~




Husqvarna
SC AGRO-SILVA SRL
distribuitor autorizat
Agro-Silva
Soluții pentru oameni gospodari
descoperă magazinele noastre
Sebeș 0258-733-800
Alba Iulia 0258-815-177
Zlatna 0258-856-441
Câmpeni 0258-771-459
Aiud 0258-861-901
Blaj 0258-710-778
Baia de Arieș 0258-775-111
Cugir 0258-753-907

Consiliul Județean Alba

Pagina Culturală

un proiect marca Centrul de Cultură „Augustin Bena”

AUGUSTIN BENA
Centrul de Cultură ALBA

„Cultură pentru Cultură” – un proiect cultural unic în Europa



Festivalul – concurs de tradiții și obiceiuri „Cultură pentru Cultură” a continuat și în acest an, oferind comunităților rurale din județul Alba posibilitatea de a-și prezenta zestrea de obiceiuri și tradiții. Ajuns la cea de-a XVI-a ediție, festivalul a cuprins, în anul 2023, patru etape: Blaj (11 iunie 2023), Ciugud (18 iunie 2023), Vinerea – Poiana cu goruni (2 iulie 2023) și Poiana Călineasa (16 iulie 2023).

Comunitățile participante s-au prezentat în fața publicului și a juriului cu soliști vocali, grupuri vocale, rapsozi și poeți populari, soliști instrumentiști, grupuri instrumentale, obiceiuri tradiționale, reconstituirea interiorului de gospodărie tradițională, dansuri, gastronomie și meșteșuguri tradiționale.

„Festivalul concurs de tradiții și obiceiuri „Cultură pentru Cultură” rămâne cel mai important proiect de cercetare, conservare, promovare și valorificare a patrimoniului cultural imaterial din județul Alba, fiind un proiect unic la nivel european. Scopul este de a păstra și valorifica zestrea extraordinară de tradiții și obiceiuri a satului românesc, astfel încât să poată fi transmisă mai departe generațiilor viitoare”, a spus Alexandru Pal, managerul Centrului de Cultură „Augustin Bena”.

„Cultură pentru Cultură” a fost organizat de Consiliul Județean Alba și Centrul de Cultură „Augustin Bena”, cu sprijinul primăriilor Blaj, Ciugud, Cugir și Gârda de Sus, dar și cu aportul celorlalte comunități rurale participante.

Târgul Național de Turism Rural

stațiunea Albac a fost din nou capitala turismului rural românesc

Stațiunea turistică Albac din Munții Apuseni a găzduit, în perioada 7 – 9 iulie 2023, o nouă ediție a Târgului Național de Turism Rural – unicul târg din România care este destinat exclusiv turismului rural. Timp de trei zile, comuna din Țara Moților a fost din nou capitala turismului rural românesc, reunind cererea și oferta, respectiv reprezentanții pensiunilor agroturistice și reprezentanții agențiilor de turism. Târgul a promovat totodată și gastronomia, tradițiile, meșteșugurile populare și folclorul românesc, ca și componente ale ofertei turismului rural din România.



„Târgul Național de Turism Rural de la Albac încearcă, an de an, să arate autenticitatea turismului rural românesc, care se bazează pe îmbinarea armonioasă între tradiții, folclor, gastronomie și frumusețea naturii și a satelor noastre”, a spus Alexandru Pal, managerul Centrului de Cultură „Augustin Bena”.

Târgul Național de Turism Rural de la Albac a fost organizat de Consiliul Județean Alba și Centrul de Cultură „Augustin Bena”, în parteneriat cu Primăria Comunei Albac, fiind o marcă înregistrată a Județului Alba.

Fanfara Județului Alba
susține concerte de promenadă în orașele județului

Fanfara Județului Alba a lansat, la începutul acestei luni, stagiunea anuală, care cuprinde o serie de concerte de promenadă în orașele județului. Stagiunea a fost deschisă, în 2 iulie, la Câmpeni, cu un concert deosebit cu marșuri și muzică de promenadă.

Fanfara reunește instrumentiști profesioniști care, prin ținută, calitatea tehnică a interpretării și diversitatea instrumentelor muzicale, fac din această formație artistică un punct important de atracție pentru locuitorii județului Alba și pentru turiștii prezenți pe aceste meleaguri.

Fanfara Județului Alba este condusă de Coriolan Honcaș și este un serviciu artistic al Centrului de Cultură „Augustin Bena".

Târgul de Fete de pe Muntele Găina
Mii de oameni sunt așteptați la cea mai cunoscută sărbătoare populară din România

Mii de oameni sunt așteptați și în acest an la Târgul de Fete de pe Muntele Găina, cea mai mare și cea mai cunoscută sărbătoare populară din România. Târgul are o vechime de sute de ani și este organizat anual în cea mai apropiată duminică de sărbătoarea Sfântului Ilie (20 iulie).

Ediția din acest an se va desfășura în 22 și 23 iulie 2023, iar programul cultural-artistic cuprinde spectacole și concerte extraordinare susținute de o parte dintre cei mai îndrăgiți artiști români, târgul național al meșterilor tradiționali, difuzări de filme etnografice, momente comemorative, focuri de tabără și de artificii.

Târgul de Fete este o marcă înregistrată a Județului Alba, fiind organizată de Consiliul Județean Alba, Centrul de Cultură „Augustin Bena" și Primăria Comunei Avram Iancu.

21 iulie 2023 / Cetatea Alba Carolina, Spațiile expoziționale de la Poarta a III-a

ora 12:00
Inaugurarea CENTRULUI ETNOGRAFIC AL JUDEȚULUI ALBA

22 iulie 2023 / Căminul Cultural Avram Iancu

ora 16:00
„CÂNTEC, JOC și VOIE BUNĂ"
spectacol folcloric
Tulnicăresele din AVRAM IANCU
Ansamblul folcloric „DOINA AMPOIULUI" din ZLATNA
Ansamblul folcloric „VINȚANA" din VINȚU DE JOS
Ansamblul folcloric „FÂNTÂNIȚA DE PIATRĂ" din ȘPRING
„Copilăria în pas de dans", instructor Alina Furdui
RADU ILLE / MARINELA BABA / IOAN CRISTIAN ȚĂRAN / MARIA DAN PĂUCEAN
PAULA HRIȘCU

22 iulie 2023 / Vârful Muntelui Găina

ora 12:00
Târgul meșterilor tradiționali **ALBA TRADIȚIONAL**
(peste 40 de meșteri tradiționali din diferite zone ale României)
ora 14:00
„PURTATA – Jocul fetelor și al nevestelor de pe Târnave"
difuzare film documentar
ora 15:00
ANSAMBLUL FOLCLORIC AL JUDEȚULUI ALBA
spectacol folcloric extraordinar
dirijor: ALEXANDRU PAL
soliști:
ROXANA RECHE / DORINA NARIȚA / FLORICICA MOGA / NICOLAE PLUTĂ
soliști invitați:
ILIE MEDREA / CIPRIAN ROMAN
ora 17:00
„ALTARUL SOARELUI"
„ȚARA MOȚILOR"
„DRAMA LUI AVRAM IANCU"
„CĂMEȘA CU CIUPAG și AURELIA MATEI"
difuzare filme documentare

ora 20:00
Concert extraordinar **SPITALUL DE URGENȚĂ cu DAN HELCIUG**
ora 21:30
Concert extraordinar **RANDI**
ora 22:30
DJ HARRA – Show extraordinar de muzică electronică
ora 23:00
FOC DE ARTIFICII oferit de Primăria Comunei Avram Iancu

23 iulie 2023 / Vârful Muntelui Găina

ora 10:00
Ceremonial de depunere de coroane, jerbe și buchete de flori
și slujbă religioasă în memoria lui Avram Iancu - Erou al națiunii române
TULNICĂRESELE DIN AVRAM IANCU
FANFARA JUDEȚULUI ALBA, dirijor Coriolan Honcaș
ora 10:30
Târgul meșterilor tradiționali ALBA TRADIȚIONAL
(peste 40 de meșteri tradiționali din diferite zone ale României)
ora 11:00
„MUNTELE GĂINA UNEȘTE TRADIȚIILE ROMÂNEȘTI"
spectacolul folcloric extraordinar
TULNICĂRESELE DIN AVRAM IANCU
NICOLAE FURDUI IANCU
Grupul instrumental CRAI NOU din Alba Iulia
IONUȚ FULEA
MIRELA MĂNESCU
Ansamblul folcloric „FLORILE MUREȘULUI" din ARAD
Soliști:
DIANA GIORGIANA MIHUȚ / ANDREI GURĂU / RĂZVAN NUȚIU
Ansamblul folcloric „DATINA" din BIHOR și Grupul de tulnicărese din Apuseni
Solist:
DAIANA MARUȘCA
Ansamblul folcloric „STRUGURELUL" din VALEA LUNGĂ
Soliști:
ALEXANDRA BĂCILĂ / BIANCA CREȚU / CRISTINA CĂPÂLNEAN
Ansamblul folcloric „CITERA CU DOR" din CIURULEASA

IUBESC
ALBA IULIA

ÎN CURÂND



alphega farmacie

SIC FARM
un pic mai bine pentru tine

Farmacia Sic Volo



Farmaciile care te fac bine!

*prețuri mici
*produse de calitate
*farmaciști dedicați

Oferte și alte informații pe website-ul nostru

www.farmaciiletale.ro

grafică artON media / www.artonmedia.ro / 0748-910-589


CILLIAN MURPHY
EMILY BLUNT
MATT DAMON
ROBERT DOWNEY JR.
FLORENCE PUGH
UN FILM DE CHRISTOPHER NOLAN
OPPENHEIMER
21 7 23
FILMAT CU CAMERE IMAX
SCRIS PENTRU MARELE ECRAN ȘI REGIZAT DE CHRISTOPHER NOLAN



Oppenheimer

REGIA: **Christopher Nolan**

ACTORI: **Cillian Murphy, Florence Pugh, Emily Blunt, Matt Damon, Robert Downey Jr.**

GEN: **biografic, dramă**

DURATA: **180 min**

Premiera în România
21.07.2023

Oppenheimer este un thriller epic filmat în IMAX® care aruncă publicul în paradoxul palpitant al omului enigmatic care trebuie să riște să distrugă lumea pentru a o salva. Filmul spune povestea fizicianului J. Robert Oppenheimer și a rolului pe care l-a avut în dezvoltarea bombei atomice.

descriere preluată de pe www.cinemagia.ro

IMDb 8,8/10
167.012

vezi trailer

Horoscop

Berbec



Foarte dinamic este sectorul domestic și relațiile cu membrii familiei. Discuții importante, purtate pe tonuri ridicate, posibil declanșarea sau reluarea unor conflicte de familie vechi. Fii prudent și ține cont de nevoile și sfaturile membrilor familiei, altfel există riscul să se permanentizeze unele fisuri în relații. În plan amoros se conturează noutăți, schimbări importante atât într-o relație de iubire, cât și relațiile cu copiii. Există și varianta să devii părinte sau să te ocupi mai mult de copii. Activitățile de genul hobby și cele distractive vor fi frecvente. Relațiile cu străinătatea, călătoriile și studiile revin în atenție, probabil fiind nevoie să reiei unele demersuri sau unele secvențe.

Taur



Ești preocupat cu demersuri ce implică discuții cu persoanele din anturajul apropiat, dar și călătorii pe distanțe scurte. Forfota mentală este la cote ridictae, bine fiind să fii prudent și să-ți selectezi prioritățile. Evită să vorbești despre planurile tale sau despre vulnerabilitățile tale. Unii vor înțelege greșit ceea ce spui, acționând în consecință. Probabil că în urma dialogurilor sau evenimentelor în care ești implicat alături de alții, mai ales alături de persoane străine îți vei remodela radical sistemul valorilor morale și spirituale, abordând totodată și o altă filozofie de viață și activitate. Rezervă momente de odihnă, detașare de cotidian și privește atent la ceea ce se petrece în jurul tău. Casa și familia te vor acapara mult în a doua parte a lunii.

Gemeni



Cheltuieli, discuții referitoare la bani, informații dinspre locul de muncă referitoare la salarizare sau la modificarea condițiilor de muncă. Este bine să reții cele aflate pe parcursul acestei luni, întrucât îți vor fi de mare folos undeva, cândva. Relațiile cu anturajul apropiat sunt foarte animate, fiind posibile multe discuții și întâlniri importante. Unii prieteni sau unele rude îți pot oferi soluții inedite pentru situațiile problematice în care te afli. Însă legat de banii și bunurile comune cu alții se conturează un final de capitol. Poate fi vorba despre plata unor datorii, dar pot intra în discuție și partajele sau moștenirile. Călătorii pe distanțe scurte, planuri de studii, dar și de vacanță.

Rac



Este o perioadă de mare forță pentru tine, deoarece primești o energie astrală deosebită. De aceea, rezervă momente de răsfăț și stai de vorbă cu tine însuți. Îți sunt favorizate trasarea planurilor pe termen lung, fie că este vorba despre planul personal, fie despre cel socio-profesional. Totuși ai grijă să eviți comportamentele agresive și implicarea în acțiuni care nu te privesc. Relațiile parteneriale sunt răscolite, existând posibilitatea destrămării unui mariaj sau a unei colaborări. Termenii și condițiile de desfășurare a oricăror relații parteneriale se vor schimba radical și definitiv. Bine este să te retragi din situațiile, relațiile care nu te mai satisfac. Schimbări financiare de anvergură.

Leu



Prima parte a lunii te predispune la interiorizare și detașare de aspectele materiale ale vieții cotidiene. Odihnește-te, plimbă-te cât mai mult prin aer liber și gândește-te pe îndelete la situațiile și relațiile în care ești implicat. Sănătatea este vulnerabilă, așa încât acordă atenție semnalelor organismului. Sunt posibile intervenții chirurgicale sau răniri pe corpul fizic aparent din lucruri mărunte. La serviciu se conturează finalul unei etape, fie prin terminarea unei secvențe profesionale, fie prin schimbarea locului de muncă la propriu. Sunt șanse de a pune la punct anumite aspecte profesionale, dar nu forța nota. În a doua parte a lunii vei străluci.

Fecioară



Foarte evidente sunt relațiile cu prietenii și susținătorii, protectorii din segmentul profesional. Întâlniri, discuții importante, planuri de anvergură pe termen lung, alături de oameni de nădejde. Totuși este bine să vorbești puțin și să asculți mai mult. Sunt posibile și controverse, dar rolul lor este constructiv în sensul că te vor ajuta să auzi și să testezi și alte perspective ale aceleiași situații sau ale aceluiași subiect. În plan amoros se încheie o etapă, se lămuresc animozitățile, se rediscută termenii și condițiile unei relații afective. Relațiile cu copiii se modifică, pentru că îți vei schimba tu percepția față de iubire și implicațiile ei. A doua parte a lunii te predispune la interiorizare și detașare de cotidian.

Balanță



Ești foarte solicitat în plan socio-profesional. Sunt posibile discuții și întâlniri cu persoane oficiale, cu șefi, participare la evenimente cu multă lume, atât acasă alturi de membrii familiei și de rude, cât și într-un cadru oficial la serviciu. Se recomandă prudență, întrucât există riscul să contești orice fel de autoritate. Astfel, imaginea ta publică și poziția în cadrul unui colectiv important pot avea de suferit. În segmentul domestic se conturează un final de etapă, în sensul că este posibil să apară schimbări locative definitive, dar și lămuriri patrimoniale împreună cu cei dragi. Relațiile cu prietenii se animă mult în a doua parte a lunii. Întâlniri, discuții, activități distractive comune, dar și controverse în unele relații, care astfel se vor destrăma.

Scorpion



O perioadă în care relațiile cu străinătatea sunt evidente. Sunt posibile călătorii pe distanțe lungi, planuri pe termen lung, fie pentru a călători de agrement, fie pentru studii, dialoguri cu persoane aflate în străinătate sau legi prietenii noi cu persoane din străinătate. Totul este să nu forțezi nota și să nu te avânți pe terenuri necunoscute doar așa de dragul aventurii și noutății. Relațiile cu anturajul apropiat se vor reconfigura. Te vei îndepărta de unele persoane, dar te vei apropia de altele. Pe de altă parte, dorința de elevare sufletească este mare și ai toate șansele să o îndeplinești. Implică-te în activități culturale și studii pe termen lung. A doua parte a lunii îți aduce în atenție segmentul socio-profesional.

Săgetător



Preocupările din această lună sunt legate de segmentul financiar. Pe de o parte, veniturile tale vor cunoaște un final, o schimbare majoră. Însă, pe de altă parte primești ajutor substanțial de la și prin alții, cum ar fi de la partenerul de viață, de la rude sau de la colaboratori. Se recomandă prudență la cheltuieli și evitarea datoriilor. Totuși vor apărea cheltuieli comune cu alții, fie pe bunuri folosite și administrate în comun, fie pe servicii comune. Relațiile parteneriale au nevoie de reconfigurări, iar pe acestea le vei determina tu într-un fel sau altul. Stabilește clar ce anume dorești vizavi de ceilalți, dar și vizavi de nevoile tale sufletești. De mare ajutor îți sunt activitățile culturale, dialogurile cu oameni eruditi și participarea la seminare și cursuri spirituale.

Capricorn



Foarte importantă este perioada pentru tine, deoarece sunt șanse deosebite de a-ți remodela personalitatea, felul de a fi, de a-ți trasa planuri noi de viitor și de a începe să relaționezi altfel cu alții. Rezervă momente de gândire profundă vizavi de situațiile și relațiile în care ești implicat. Renunță fără echivoc la cele care nu te mai satisfac sau care te solicită nepermis de mult. Relațiile parteneriale sunt răscolite, dar cumva se lămuresc animozități, se schimbă termenii și condițiile de desfășurare, apar noutăți. Însă, unele relații și colaborări se pot finaliza definitiv din cauza viziunilor total diferite ale celor implicați. Cheltuieli comune cu alții, discuții referitoare la bani și bunuri comune cu alții.

Vărsător



Persistă senzația că în culisele vieții tale există forțe care îți dirijează deciziile și activitățile. Pe undeva așa este, dar privind atent la ceea se petrece în jurul tău vei constata că totul se desfășoară spre binele tău suprem. Totul este să accesezi partea plină a paharului vieții tale și să recunoști acele realizări și acele aspecte benefice. Sănătatea este deficitară pe segmentele sistemului osos și digestiv, așa încât fii prudent și îngrijește-te corespunzător. Sunt posibile consultații, analize medicale și intervenții chirurgicale. Oboseala este accentuată și ar fi bine să te odihnești. Multe lumini și umbre la locul de muncă. Activitate profesională intensă și relații colegiale tensionate. Răbdare, toleranță și muncește corect, la timp, dar totuși dozându-ți eforturile.

Pești



Relațiile amoroase și distracțiile reprezintă subiectele principale ale primei jumătăți din această lună. Controverse între tine și cei dragi, relații deficitare cu copiii, dar și cu persoana iubită sunt șanse de discuții aprinse. Fii prudent și nu forța nota! Unele relații de acest fel se pot destrăma. Ocupă-te și de un hobby drag sufletului tău, pentru că îți va aduce relaxare, informații și prieteni noi și, nu în ultimul rând, amuzament. În a doua parte a lunii se pot evidenția probleme de sănătate mai ales pe segmentele sistemului circulator și pe inimă. Ține cont de semnalele organismului, odihnește-te și mergi la controale de specialitate. Chiar ai nevoie de un stil de viață sănătos și potrivit constituției tale.



GAME WORLD

ALBA IULIA ALBA MALL

ELEGANȚA NOROCULUI

DESCHIS NON-STOP

Alba Mall, Tudor Vladimirescu, nr. 50A

GAME WORLD CASINO

Stanleybet

GAME WORLD exchange

18 L1190541H000972 | L1213822W001268 | L1160532F000307

O NOUĂ EXPERIENȚĂ

ÎN ALBA IULIA

Comenzi exclusiv în regim **catering**

la telefon

0720-616-821

pe Glovo sau tazz

MICUL

BURG

- BURGERI DELICIOȘI
- COASTE AROMATIZATE
- CRISPY DE PUI



O experiență culinară memorabilă, o combinație de cărnuri de calitate superioară și sosuri delicioase

scanează și descoperă meniul nostru

www.miculburg.ro | contact@miculburg.ro