

10 sfaturi de la specialiști pentru un început de an școlar de nota 10

Luni începe școala! Există copii care așteaptă cu nerăbdare reîntoarcerea în bănci și revederea cu învățătoarea, profesorii și colegii de clasă. Dar sunt și cei care poate sunt emoționați, în special cei care urmează să treacă pentru prima dată pragul școlii, și le e greu. Față de vacanță, se schimbă programul, activitățile și responsabilitățile. Toate acestea pot veni cu diverse provocări. Am pregătit pentru voi, cititorii Observatorului de Covasna și părinți de elevi, sfaturi de la specialiștii din județul nostru. Sperăm că vă vor ajuta să treceți mai ușor peste această perioadă și cei dragi ai voștri să se bucure cu adevărat de acest nou an școlar. **PAGINA 5**



S-a dat startul lucrărilor la centrul balneoclimateric multifuncțional din Covasna | PAGINA 2



Idei pentru o garderobă de toamnă mai sustenabilă



A venit acea perioadă din an când trebuie să ne luăm la revedere de la vară și de la hainele ușoare, oricât am mai trage de timp și ne-am dori să mai purtăm pantaloni scurți și sandale. Pentru că trebuie să facem tranziția la garderoba de toamnă, am întrebat-o pe Ferencz Júlia, șefa Biroului pentru Tineret din cadrul Primăriei Sfântu Gheorghe, pasionată de subiect, cum putem face acest lucru în mod cât mai conștient și sustenabil. **PAGINA 3**

„Fiecare zi este ca un film de acțiune care se derulează în ritmul mai rapid sau mai lent al bățăilor de inimă”

Interviu cu dr. Cristina Puiaș, medic primar cardiolog, șefa secției de Cardiologie de la Spitalul Județean de Urgență „Dr. Fogolyán Kristóf”

Tu știi ce trebuie să conțină dieta care să fie pe placul inimii tale? Nu ne referim la sensul metaforic, ci la organul care lucrează non-stop pentru ca noi să trăim. Dacă vrei să afli răspunsul la întrebare, dar și să știi cum te afectează stresul, cât sport să faci și multe alte informații prețioase, atunci citește următorul interviu. Am stat de vorbă cu medicul primar cardiolog și șefa acestei secții de la Spitalul Județean de Urgență „Dr. Fogolyán Kristóf” din Sfântu Gheorghe, dr. Cristina Puiaș.

PAGINILE 6-7



EDITORIAL. Dictatorul

Dictatorul e în noi, în fiecare dintre noi. Nu vă iluzionați că dictatori din afara țării ne obligă să ne scufundăm în mocirla financiară, culturală și morală în care ne zbatem. Nu Uniunea Europeană arogantă,

nu Occidentul lacom, nu America trădătoare, nici măcar Rusia invadatoare nu ne obligă să fim proști, hoți, necivilizați, analfabeți, cocoși bățăioși când nu trebuie și găini supuse când nu e nevoie.

Noi suntem dictatorii. Noi, cu votul nostru; cu Parlamentul pe care ni l-am dorit, cu alianța politică și guvernul pe care nu ni le-am dorit, dar așa au ieșit, că nici cu AUR-USR-UDMR nu se putea trăi.

Așa că ne-am trezit cu răul cel mic, care acum ni se pare mare pentru că între timp, adică în timp ce noi dormeam, răul ăsta a tot crescut.

✍️ Dumitru Manolăchescu | **PAGINA 3**