

SFATURI PRACTICE

Vâscul poate preveni cancerul

În timpul Sărbătorilor de iarnă mulți obișnuiesc să aducă în casă vâsc, plantă aducătoare de pace și înțelegere. În preajma Anului Nou, în piețe găsești numeroși vânzători de vâsc. Este știut faptul că în noaptea de anul nou se obișnuiește sărutul cu persoana iubită sub snopul de vâsc. Ceea ce știm mai puțin este că această plantă este foarte bună pe post de medicament natural.

Vâscul trăiește ca un parazit în alți copaci, putând fi confundat cu un cuib de pasăre construit cu mă-

iestrie. Poate fi găsit crescut în plop, salcie, mesteacăn, stejar, păducel ori chiar în pomii fructiferi. De la această plantă, medicina naturală folosește doar frunzele, boboșele care se coc prin luna decembrie fiind considerate toxice.

Tratamentul pe bază de vâsc este foarte bun pentru scăderea tensiunii arteriale. Planta este folosită de mult timp pentru tratarea afecțiunilor vasculare, dar și pentru boli ale sistemului nervos, epilepsie ori isterie. În medicina populară, vâscul este folosit și pentru ameliorarea unor afecțiuni respiratorii precum astmul bronșic, tusea și bronșita.

Cercetătorii au ajuns la concluzia că anumiți constituenți ai

vâscului luptă cu rezultate remarcabile împotriva celulelor canceroase. Testele făcute pe animale relevă faptul că injecțiile subcutanate cu extracte din vâsc le sunt de un real ajutor.

În afara medicamentelor pe bază de vâsc pe care le puteți cumpăra de la magazinele naturiste, în casă puteți pregăti singuri câteva preparate eficiente. Condiția fiind să folosiți doar vâsc din cel netoxic, medical.

Vâscul crescut în plop, păr, mesteacăn, tei, nuc, salcie este foarte toxic. Nu folosiți nici un preparat din vâsc pe toată perioada sarcinii și nici să-l administrați copiilor!

CARNEA DE PORC

Carnea de porc se consumă, de regulă, în lunile decembrie, ianuarie și februarie, preparată după gustul fiecăruia dintre noi (fiartă, friptă, cărnați, caltaboși, piftie, chiftele).

Beneficii

Sursă de proteine. În stare naturală, carnea de porc este săracă în clorură de sodiu și are un conținut bogat de proteine. 100 de grame de carne de porc oferă aproximativ jumătate din necesarul zilnic de proteine a unui adult.

Sursă de grăsimi nesaturate. Carnea de porc conține mai multe grăsimi nesaturate decât saturate. Vestea bună este că grăsimile nesaturate sunt considerate grăsimi bune deoarece organismul are nevoie de ele, dar singur nu și le poate produce.

Sursă de acid linoleic. Prin studii s-a demonstrat că acidul linoleic poate furniza protecție împotriva unor forme de cancer și a unor afecțiuni cardiace, datorită proprietăților antioxidante.

Sursă de fier. Conținutul în fier al cărnii de porc nu este de neglijat. O porție de 100 de grame de carne de porc asigură 15% din necesarul zilnic

de fier.

Sursă de zinc. 100 de grame de carne de porc ne asigură 30% din necesarul zilnic de zinc. Și alte alimente conțin zinc, dar medicii recomandă să nu excludem carnea din alimentație, indiferent de tipul ei, deoarece putem ajunge la deficiențe de zinc.

Riscuri pentru sănătate

Creșterea nivelului colesterolului. Dacă consumăm numai carnea grasă de porc să nu rămânem surprinși de valorile mărite ale colesterolului.

Risc de infecție cu trichineloză. Nu cumpărați carne de porc fără aviz sanitar!

Risc de teniază. În cele mai grave cazuri, teniaza poate provoca ocluzie intestinală. Carnea nepreparată sau insuficient preparată poate constitui un risc de infectare cu teniază.

Gătiți cât mai bine preparatele din carne de porc!

Aceste informații au scop informativ și nu se pot substitui prescripțiilor medicului.

(Informații preluate din „Informatorul Moldovei”)

POSTUL DE POLIȚIE CRISTEȘTI

În luna decembrie 2010, spre satisfacția noastră, nu am avut cazuri de abateri de la conduita cetățenească și drept urmare, nu prezentăm cazuri negative.

Dorim ca în anul 2011 să avem tot mai puține cazuri negative de semnalat în „Jurnalul Sătesc”.

Din partea lucrătorilor Postului de Poliție Cristești vă adresăm tradiționalul:

„La mulți ani!”
Agent șef,
Ovidiu Toma



Nr. 46 • An IV • ianuarie 2011

SE DISTRIBUIE GRATUIT

JURNAL SĂTESC

ȘTIȚI TOT CE SE ÎNTÂMPLĂ

BULETIN INFORMATIV AL
CONSILIULUI LOCAL AL
COMUNEI CRISTEȘTI
www.comunacristesti.ro

MOȘ CRĂCIUN DIN OLANDA

Pentru preșcolarii și elevii de la Școala nr. 2 Cristești, Moș Crăciun a venit cu daruri, atât din partea Primăriei Cristești, cât și din Olanda.

Vineri, 17 decembrie 2010, când copiii au prezentat serbarea de la sfârșitul anului 2010, cu prilejul Crăciunului, domnul Vasile Ungureanu, președintele Fundației „Fryslan/Moldova”, cu sediul în Tg. Neamț, a adus daruri personalizate pentru toți copiii de la Școala nr. 2 Cristești, trimise de copiii din Olanda prin intermediul Fundației.

La serbare au participat părinții copiilor, reprezentantul Primăriei și doamna director Adriana Spiridonică. La sfârșitul programului, cadrele didactice ale școlii au înmănat fiecărui copil darurile, mulțumind atât Primarului, cât și copiilor din Olanda.



CADOURI DE CRACIUN LA SCOALA 2

URĂTORI LA PRIMĂRIE



Vineri, 31 decembrie 2010, în fața câtorva sute de cetățeni adunați în fața Primăriei, formații tradiționale din Cristești au prezentat piesele cu care au colindat în noaptea de Anul Nou pe la casele gospodărilor. Ca și în alți ani s-au remarcat ca păstrători de obiceiuri: „căiuții” din Herești, „caprele”, „cerbul”, „urșii” din Cristești.

Aproximativ 90 de elevi de la Școala de Arte și Meserii din Cristești au prezentat luni, 20 decembrie 2010, în holul Primăriei, un program artistic compus din colinde, dansuri și tradiții. Primarul, viceprimarul și salariații primăriei au oferit colindătorilor dulciuri și sucuri. Primarul, Constantin Bolohan, a mulțumit copiilor și cadrelor didactice, care au însoțit grupul, pentru urările făcute.



ESTE BINE DE ȘTIUT

Recensământul General Agricol, început în luna decembrie 2010, continuă și în ianuarie 2011. Cetățenii, care din motive diferite nu au fost găsiți la domiciliu de recenzori, sunt invitați la Primăria comunei Cristești, județul Iași, pentru a răspunde chestionarului de recensământ.

Vă reamintim că refuzul de a răspunde chestionarului se pedepsește conform legii.

ȘEDIȚA DIN 16.12.2010

HOTĂRÂREA Nr. 79

Art. 1 Se aprobă modificarea bugetului comunei Cristești la partea de „Cheltuieli” prin virări de credite între capitolele bugetului aprobat, după cum urmează:

Suma de 4.500 lei de la capitolul 65.02.71, „cheltuieli de investiții – învățământ” la capitolul 70.02.71 „dezvoltare locală, alimentare cu apă – cheltuieli de investiții”;

Suma de 18.000 lei de la capitolul 70.02.20, „iluminat public – cheltuieli materiale” la capitolul 65.02.20 „învățământ – cheltuieli materiale”.

Hotărârea a fost aprobată cu 12 voturi pentru.

HOTĂRÂREA Nr. 80

Art. 1. Se acordă pentru Măndru Elisabeta din Cristești, cu titlu de ajutor de urgență, suma de 3.000 lei.

Hotărârea a fost aprobată cu 12 voturi pentru.

HOTĂRÂREA Nr. 81

Art. 1. Se aprobă alocarea sumei de 10.000 lei din cadrul sumelor cuprinse în bugetul aprobat al comunei pentru contractarea serviciilor de dezapezire și întreținere a drumurilor comunale și sătești în sezonul de iarnă 2010 – 2011.

Hotărârea a fost aprobată cu 12 voturi pentru.

Secretarul comunei,
Ovidiu Butnariu

ȘEDIȚA CONSILIULUI LOCAL 16.12.2010

Consilieri prezenți : Bucumanu Vasile, Chiperi Dumitru, Dănilă Alina-Nicoleta, Doroftei Gheorghe, Florescu Vasile, Hărmănescu Maria-Daniela, Istrate Dănuț-Ioan, Istrate Vasile-Sorin, Mercore Dragoș, Oneaga Cătălin, Pintili Vlad-Mihai, Timofte Dumitru.

Președinte de ședință : **Dănilă Alina-Nicoleta**

REȚEAUA ELECTRONICĂ a COMUNITĂȚII LOCALE CRISTEȘTI

R.E.C.L. Cristești, prin **P.A.P.I.** planetei, pot viziona filme, video-clipuri, pot asculta și înregistra muzică, pot crea lista documente, pot obține informații legislative, în- (calculatoare) cu acces de mare viteză la internet.

Cei interesați pot face înregistrări audio și video, pot găsi materiale diverse reparații ale PC-urilor documentare pentru elevi (referate, articole tematice, cărți etc.), pot de conversa prin „messenger” cu persoane aflate în orice colț al

Personalul angajat efectuează diverse reparații ale PC-urilor (calculatoare) și Laptopuri, instalări de sisteme de navigare IT ș.a.

Manager RECL,
Roman Liviu

IMPORTANT

► Dacă achitați zierul de la intrarea în până la data de 31 Primărie. Invităm pe cei interesați să-l consulte și să facă propuneri privind folosirea fondurilor în folosul comunității până la 27 ianuarie 2011, dată la care proiectul de buget va fi dezbătut și aprobat în ședința ordinară a Consiliului Local al comunei Cristești, județul Iași.

► Proiectul Bugetului Comunei Cristești, județul Iași, pentru anul 2011 este afișat la Avi-

ATENȚIONARE DE LA AGENȚIA PENTRU PROTECȚIA MEDIULUI

România, ca Stat Membru al Uniunii Europene, are obligația de a implementa Directiva 82/217/CEE privind prevenirea și reducerea poluării mediului cu azbest, transpusă în legislația națională prin H.G. (Hotărârea de Guvern) Nr. 124/2003, modificată prin H.G. Nr. 734/2006 și H.G. Nr. 210/2007.

Informăm pe cetățenii comunei care au locuințele și anexele gospodărești acoperite cu

plăci de azbest că aceste materiale sunt periculoase pentru sănătatea oamenilor.

Cetățenii care demolează construcții în care s-au folosit materiale cu conținut de azbest sunt obligați să anunțe autoritățile locale în vederea depozitării corecte a deșeurilor.

Folosiți pentru construcția locuințelor și anexelor gospodărești doar materiale fără conținut de azbest!

SERVICIUL VOLUNTAR PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ CRISTEȘTI

Serviciul funcționează cu următoarea încadrare:

CRISTEȘTI:

Șef grupă: ISTRATE CRISTINEL
Servant 1: TUDORA GHE.
Servant 2: AVĂDĂNI GHE.
Servant 3: BĂRGĂOANU DORU
Servant 4: ANDRIEȘ MIHAI
Servant 5: GURZUN CONST.

HEREȘTI:

Șef grupă: NECHIFORIU MIHAI
Servant 1: NEAMȚU COSTICĂ
Servant 2: GHINEȚ VASILE
Servant 3: ALEXUC RADU
Servant 4: GURZUN MIHAI

HOMIȚA:

Șef grupă: DOROFTEI GHE.
Servant 1: FLORESCU VASILE
Servant 2: ARTENI GHE.
Servant 3: TĂTĂRUȘANU ION
Servant 4: ARTENI MIHAI

Recomandări pentru perioada de iarnă:

- Folosiți pentru încălzirea locuinței doar instalații care să nu provoace incendii!
- Supravegheați focul în sobe și nu lăsați copii singuri în casă!
- Puneți în fața focarului o tablă de protecție!
- Curățați periodic coșul de fum!
- Nu folosiți aparate electrice de încălzit care prezintă defecțiuni!
- Nu depozitați lângă instalațiile de încălzit materiale ușor inflamabile!
- Nu aruncați cenușa la întâmplare!
- Nu afumați carnea în podul casei!
- Nu folosiți focul deschis în preajma depozitului de furaje sau în grajdul animalelor!

Șef serviciu,
Antonia Mihai

ȘEDIȚA DIN 16.12.2010

HOTĂRÂREA Nr. 82

Art. 1 Se aprobă înființarea unei societăți comerciale pe acțiuni având ca acționar unic și membru fondator Consiliul Local Cristești.

Art. 2 Se aprobă alocarea sumei de 2.500 lei pentru constituirea capitalului social inițial al societății comerciale constituită în condițiile art. 1 din prezenta hotărâre.

Art. 3 Se stabilește sediul social al societății prin acordarea sub formă de comodat a spațiului necesar la Sala Polivalentă Cristești, proprietate a Comunei Cristești.

Hotărârea a fost aprobată cu 12 voturi pentru.

HOTĂRÂREA Nr. 83

Cu 12 voturi s-a aprobat scutirea sau reducerea, după caz, de la plata impozitului pe clădiri și terenuri pentru 26 de persoane fizice din comuna Cristești, județul Iași.

S-au respins 5 cereri de scutire de la plata taxelor și impozitelor locale.

HOTĂRÂREA Nr. 84

S-a aprobat graficul și tematica ședințelor ordinare ale Consiliului Local Cristești pentru Trim. I 2011.

Secretarul comunei,
Ovidiu Butnariu

**ȘEDIȚA ORDINARĂ A CONSILIULUI LOCAL AL COMUNEI
CRISTEȘTI VA AVEA LOC PE DATA DE 27 ianuarie 2011**