

SFATURI PRACTICE

Mărul previne osteoporoza

Mărul este un copac puțin pretențios care este întâlnit atât în zonele de câmpie, dar și în zonele de munte.

Fructul mărului are un conținut ridicat de vitamina C, conține substanțe pectice, lignina, săruri minerale, zahăruri, acizi, provitamina A, enzime, vitamina PP, grupul de vitamine B, biotină, acizi și alte substanțe benefice organismului nostru.

Valoarea energetică a unui măr de 100 grame este în medie de 60 kcal, în funcție de soi, prospețime și alți factori.

Merele sunt o sursă foarte bună de fibre pentru organismul nostru, scad colesterolul din organism, au o acțiune puternic antioxidantă, previn cancerul de col uterin, bolile cardiovasculare, echilibrează digestia.

Sucul de mere este foarte eficient în cazul afecțiunilor renale, consumul zilnic de suc de mere ne va ajuta să eliminăm pietrele de la rinichi.

Osteoporoza este o altă afecțiune care poate fi prevenită dacă consumăm zilnic mere, de asemenea un măr pe zi va preveni creșterea în volum a ficatului și va îmbunătăți funcțiile pulmonare.

Consumul de mere ne va ajuta în cazul unor probleme legate de greutatea corporală, oțetul de mere în combinație cu miere este folosit în dietele celor care suferă de obezitate.

Este important să alegem pentru consum merele cultivate ecologic fără tratamente chimice. Nu întotdeauna un măr frumos este și sănătos, de aceea este important să avem certitudinea că am consumat un produs 100% natural.

Usturoiul – medicament din străbuni

Usturoiul a fost considerat mult timp un medicament minune datorită excepționalelor efecte terapeutice și puterilor vindecătoare care i-au fost atribuite.

Bulbul usturoiului conține enzime, proteine, minerale, vitaminele B și C, lipide, aminoacizi și uleiuri volatile.

Proprietățile active ale usturoiului depind de un ulei esențial, volatil, înțepător, care se poate obține rapid prin distilare cu apă. Acest ulei este bogat în sulf, dar nu conține oxigen. Din acest motiv apare și mirosul pregnant.

În vremurile vechi, usturoiul era folosit pentru tratarea leprei și a vârsatului. Folosirea lui ca antiseptic este recomandată din cele mai înaintate timpuri. Unguentele și loțiunile pe bază de usturoi sunt adesea folosite pentru tratarea unor inflamații puternice. Era folosit de asemenea ca și cataplasma pentru răni grave.

Siropul de usturoi este o adevărată comoară pentru tratarea răcelilor, astmului, răgușelilor, tusei, dificultăților în respirație și multe alte afecțiuni ale plămânilor, mai ales în bronșite cronice, prin puterile sale expectorante. Frecționând pe piept și pe spate între omoplați cu un amestec din bulbi sfărâmați se poate vindeca tusea.

Se spune că infuzia de căței sfărâmați, luată înainte și după fiecare masă, are efecte pozitive împotriva epilepsiei.

Un cățel sau doi de usturoi amestecați cu miere și luați două sau trei seri la rând este benefic pentru tratarea reumatismului și artero-sclerozei.

Efectul diuretic al usturoiului

tratează edemul și previne o viitoare formare a acestuia. Este folosit și pentru tratarea celor ce suferă de isterie.

Sucul de usturoi făcut prin fierberea în lapte a căteilor de usturoi sfărâmați este folosit pe post de vermifug.

Usturoiul crud este folosit în combaterea acneei. Există dovezi clare și despre faptul că ajută la scăderea nivelului colesterolului.

Usturoiul reduce riscul apariției eclampsiei – presiune ridicată a sângelui și reținerea proteinelor în urină – în timpul sarcinii. De asemenea poate îmbunătăți greutatea la naștere a bebelușilor.

Știința modernă a demonstrat că usturoiul este un puternic antibiotic cu o largă gamă de aplicabilitate. Deoarece corpul nu opune rezistență usturoiului, efectele lui benefice se păstrează pe un timp îndelungat. Este singurul antibiotic care ucide bacteriile și protejează corpul în același timp.

Studiile au demonstrat că usturoiul are un puternic efect antioxidant. Ajută la digestie și ține mucoasa stomacală sănătoasă.

A fost recunoscut faptul că are efecte afrodisiace, iar din punct de vedere medical s-a dovedit că îmbunătățește semnificativ circulația sângelui.

Este știut faptul că utilizarea acestei plante întărește sistemul imunitar care este foarte important pentru lupta împotriva cancerului. Cercetări recente demonstrează clar că usturoiul funcționează atunci când este vorba de prevenirea și tratarea cancerului.

(Articol preluat din „Informatorul Moldovei”)

POSTUL DE POLIȚIE CRISTEȘTI

În luna iulie 2012, lucrătorii Secției 6 de Poliție au aplicat pe raza comunei Cristești, județul Iași, 40 de contravenții în valoare totală de 11200 lei.

Numiții **Butnarașu Iulian** și **Butnarașu Cătălin** sunt cercetați penal pentru agresarea lui Alexiuc Vasile.

Agent șef, **Ovidiu Toma**



Nr. 65 • An VI • august 2012 • SE DISTRIBUIE GRATUIT

JURNAL SĂTESC

ȘTIȚI TOT CE SE ÎNTÂMPLĂ

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

RECOMANDARE

Întrucât au început săpăturile pentru instalarea conductelor de canalizare, recomandăm cetățenilor care doresc să se racordeze la sistemul de canalizare să solicite constructorului să realizeze conectarea gospodăriei la rețea în momentul în care se execută lucrări în fața casei respective.

Cetățenii care se vor racorda ulterior vor executa săpături, la adâncimea de 3-4 metri, cu forțe proprii.

DRUM COMUNAL REABILITAT

În urma calamităților din vara anului 2010, în comuna Cristești, județul Iași, s-au inițiat procedurile de obținere de fonduri pentru refacerea drumurilor afectate de inundații.

Calamitățile din acel an au afectat și drumuri comunale din Moțca și Tătăruși.

Primarii comunelor Cristești, Tătăruși și Moțca au făcut demersuri pentru asfaltarea drumului comunal DC 133, care face legătura între drumul național Pașcani – Moțca și localitățile Tătăruși, Homița, Moțca, începând de la cabana Codrii Pașcanilor până în satul Uda din comuna Tătăruși.

(Continuare în pagina 3)

REFERENDUM

Rezultatele referendumului din 29 iulie 2012

În urma numărării voturilor, la deschiderea urnelor, la ora 23,00, în comuna Cristești, județul Iași, s-au înregistrat următoarele rezultate:

Secția nr. 1 Cristești:

Alegători înscriși pe liste – 1263

Prezenți la urnă – 727

Au votat **DA**, pentru demitere – 687

Au votat **NU** – 4

Voturi nule — 36

Secția nr. 2 Cristești:

Alegători pe liste înscriși – 1061

Prezenți la urnă – 564

Au votat **DA**, pentru demitere – 538

Au votat **NU** – 22

Voturi nule — 4

Secția nr. 3 Hercești:

Alegători înscriși pe liste – 622

Prezenți la urnă – 391

Au votat **DA**, pentru demitere – 372

Au votat **NU** – 17

Secția nr. 4 Homița:

Alegători înscriși pe liste – 303

Prezenți la urnă – 270

Au votat **DA**, pentru demitere – 243

Au votat **NU** – 27

INFORMARE DE LA SERVICIUL DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ

În conformitate cu Ordonanța de Urgență a Guvernului României, privind măsurile de protecție socială pentru încălzirea locuinței cu lemne, cărbuni, combustibili petrolieri în perioada sezonului rece 2012 – 2013, nu vor întocmi și nu vor depune dosar la Primăria comunei Cristești următoarele categorii de familii/persoane singure care:

Nu fac dovada că sunt proprietari (Autorizație de construcție sau Titlu de proprietate);

Au întocmit dosar de subvenție pentru animale sau subvenție pentru teren, la A.P.I.A.;

Au venitul lunar mai mare de 615 lei/membru de familie;

Au în proprietate autoturisme, autoutilitare, tractoare etc.;

Dețin în proprietate mai mult de 1.000 mp teren intravilan și 1,50 ha teren extravilan.

Asistent social, **Zaharia Mirela**

PROGRAMAREA MECIURILOR DE FOTBAL, EDIȚIA 2012–2013

12.08 – CONȚEȘTI – MOLDOVA

19.08 – OȚELENI – MOLDOVA

26.08 – MOLDOVA – CSM II PAȘCANI

02.09 – MIROSLOVEȘTI – MOLDOVA

09.09 – MOLDOVA – HĂLĂUCEȘTI

16.09 – TĂTĂRUȘI – MOLDOVA

23.09 – MOLDOVA – VALEA SEACĂ

30.09 – BUTEA – MOLDOVA

07.10 – MOLDOVA – TOPILE

14.10 – HELEȘTENI – MOLDOVA

21.10 – MOLDOVA – LUNCA

28.10 – MOȚCA – MOLDOVA

04.11 – MOLDOVA – HĂRMĂNEȘTI

11.11 – TODIREȘTI – MOLDOVA

18.11 – MOLDOVA – NG BLĂGEȘTI

25.11 – SIREȚEL – MOLDOVA

02.12 – MUNCCEL – MOLDOVA

CASA DE AJUTOR A PENSIONARILOR PAȘCANI

Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Pașcani, filiala Cristești (C.A.R.P.) anunță pe cei interesați că primește înscrieri pentru noi membri. Pentru înscriere doritorii vor prezenta:

- Copie după C.I./B.I;
- Cupon de pensie, adeverință de salariat;
- Taxa inițială de înscriere în sumă de 15,00 lei, compusă din: 2 lei taxa de înscriere, 2 lei cheltuieli administrative, 2 lei costul carnetului, 4 lei contribuția pentru ajutor de deces, 5 lei depunere inițială de fond.

Precizări:

- Lunar, membrii CARP vor depune suma de 4,00 lei pentru ajutorul de deces;
- Depunerile în fondul propriu nu sunt limitate;
- Fondul depus poate fi retras oricând, la cerere;
- Se pot face împrumuturi, planificare cu strictețe, de sume care să nu depășească de trei ori fondul depus, dar nu mai mult de

10.000,00 de lei (o sută de milioane, bani vechi);

- Pentru a împrumuta, solicitantul trebuie să prezinte cupon de pensie/adeverință de salariat și 1 sau 2 giranți, pensionari de stat;

- La CARP Pașcani, filiala Cristești se pot înscrie și cetățeni cu vârsta peste 18 ani, indiferent dacă au sau nu au serviciu, în aceleași condiții; Aceștia pot împrumuta sume de bani prezentând minimum doi giranți pensionari de stat;

- Dobânda percepută pentru împrumuturi este de 11,2% și se încasează în momentul în care se achită suma solicitată ca împrumut.

NOUTATE : Încheiem asigurări obligatorii pentru locuințe.

40 lei/an pentru casă din chirpici;

60 lei/an pentru celelalte tipuri.

(La prețul de 80 de lei/an se asigură și toate bunurile din locuință.)

Adresați-vă la Primăria comunei Cristești, județul Iași, în zilele de lucru, între orele 8,00 – 16,00, domnului Dăscălița Constantin !

SPORT

Duminică, 05 august 2012, începând cu ora 11,00 pe stadionul din Cristești, s-a desfășurat prima partidă din cadrul Campionatului județean de fotbal, Liga a V-a, Seria III Pașcani. Moldova Cristești s-a confruntat cu formația Viitorul Muncel. Partida s-a încheiat cu scorul de 0-0.

Lotul de jucători

PORTARI: **Scripa Gabriel, Cercelaru Marius;**

FUNDAȘI: **Aoanei Adi, Pintileasa Marius, Grădinaru Alexandru, Nechiforiuc Constantin, Cercel Iulian, Roznovăț Marian;**

MIJLOCAȘI: **Amuhaia Valeriu, Câtea Iulian, Grădinaru Paul, Micu Ștefan, Chirica Ștefan, Buciumanu Mihai, Sâlea Ioan, Roznovăț Daniel;**

ATACANȚI: **Gurzun Adrian, Micu Daniel, Pruteanu Cătălin, Rosnovăț Alexandru;**

JUCĂTORI INDISPONIBILI DIN CAUZA ACCIDENTĂRII: **Bârsan Daniel, Crăciun Ștefan, Puiu Florin.**

Antrenor, prof. **Pintili Vlad**

LISTA PRIORITĂȚILOR DE DEZVOLTARE LOCALĂ PENTRU PERIOADA 2014 – 2020

1. Reabilitare și modernizare prin asfaltare drumuri exploatații agricole, Măsura 1.2.5.;

2. Reabilitare și modernizare, prin asfaltare, DC 133 prin Măsura 3.2.2. FADR, calamitate în anul 2010;

3. Reabilitare, modernizare drum comunal DC 129 în satele Homița și Cristești;

4. Rețea de alimentare cu apă;

5. Rețea de canalizare și stație de epurare;

6. Platformă pentru depozitarea gunoiului de grajd și a deșeurilor menajere;

7. Regularizare pârâu Herești;

8. Reabilitare pod Tudorache;

9. Construire pod Goian;

10. Achiziție echipamente IT pentru dotarea primăriei;

11. Iluminat public cu e-

nergie neconvențională;

12. Construire Sală de sport;

13. Reabilitare și modernizare Școala nr. 1 Cristești;

14. Crearea unui Centru modulat de îngrijire persoane vârstnice;

15. Reabilitare, modernizare și dotare Cămin cultural.

ȘEDINȚA CONSILIULUI LOCAL 26.07.2012

Consilieri prezenți:

Buciumanu Ioan, Buciumanu Vasile, Doroftei Gheorghe, Gurzun Constantin, Hărmanescu Maria-Daniela, Istrate Dănuț-Ioan, Istrate Vasile-Sorin, Oneaga Cătălin, Pintili Vlad-Mihai, Rusu Ioan, Spiridonică Adriana.

Președinte de ședință : **Buciumanu Vasile**

HOTĂRÂREA Nr. 56

S-au desemnat, ca reprezentanți ai Consiliului Local Cristești în cadrul Consiliului de Administrație al Grupului Școlar Cristești, domnii consilieri locali Gurzun Constantin și Pintili Vlad-Mihai.

HOTĂRÂREA Nr. 57

S-a aprobat alocarea sumei de 2.000 de lei de la capitolul „cheltuieli materiale aferente Primăriei Cristești” din cadrul bugetului aprobat al comunei pentru anul 2012, pentru decontarea unor dotări în materiale consumabile specifice activității Postului de Poliție Cristești.

HOTĂRÂREA Nr. 58

S-a aprobat scutirea sau reducerea de la plata unor taxe și impozite datorate bugetului local pentru unele persoane fizice și sumele prevăzute în Anexa la Hotărâre.

HOTĂRÂREA Nr. 51

Cu 11 voturi pentru, s-a aprobat „Contul de execuție” al bugetului comunei Cristești pentru cele două componente „Venituri” și „Cheltuieli” la data de 30.06.2012.

S-a constatat că nu au existat plăți restante, nu sunt diferențe dintre sumele încasate și excedentul anilor anteriori și suma plăților efectuate și a plăților restante.

HOTĂRÂREA Nr. 52

S-a aprobat cu 11 voturi modificarea Bugetului de venituri și cheltuieli al comunei Cristești, pentru anul 2012 cu suma de 21 mii lei.

HOTĂRÂREA Nr. 53

S-a aprobat casarea și dezmembrarea imobilelor „Fierărie Herești” și „Grajd animale Herești” ca urmare a gradului avansat de degradare, datorat vechimii. Materialele rezultate în urma demolării vor fi transportate în locurile special amenajate pentru depozitarea deșeurilor.

HOTĂRÂREA Nr. 54

S-a aprobat alocarea sumei de 60.000 de lei din bugetul local în vederea întocmirii studiului de fezabilitate pentru proiectul „Consolidare și restaurare monument istoric Biserica Sfinții Voievozi din satul și comuna Cristești, județul Iași”, precum și pentru finanțarea studiilor de teren, a eventualelor expertize tehnice, a consultanței și obținerii de avize, acorduri, autorizații.

HOTĂRÂREA Nr. 55

S-a aprobat, cu 11 voturi, Organigrama S.C. D.S.P.C. CRISTEȘTI S.R.L., societate comercială având ca asociat unic Consiliul Local Cristești, cu un număr de 15 posturi.



Au început lucrările la investiția „Rețea de canalizare și stație de epurare în satele Homița și Cristești, comuna Cristești, județul Iași”. Lucrarea este contractată de S.C. DAS CONSTRUCTII – INSTALAȚII IAȘI. Termenul de dare în folosință este în cursul anului 2013.

Lucrări de foraj la adâncime pentru realizarea captării de apă din cadrul investiției „Înființare rețea de alimentare cu apă în satele Homița și Cristești, județul Iași”. Lucrările sunt executate în cadrul contractului încheiat cu S.C. CASREP SRL și S.C. LUCIMAR SRL.