

SFATURI PRACTICE

Alimente care scad nivelul colesterolului

Nivelul ridicat al colesterolului din organism este un motiv de stres în zilele noastre. Oricare ar fi motivul unui nivel ridicat de colesterol, ereditate, alimentație, stres, cel mai important este ca medical să fie prescris un tratament. Dacă o alimentație săracă în grăsimi, cu un element redus de calorii nu scade nivelul colesterolului, atunci este nevoie și de medicamente pentru a rezolva problema.

Plasma din sânge va fi analizată pentru rezultate cu privire la mai multe tipuri de colesterol. Colesterolul total, LDL, HDL, trigliceride. HDL este cunoscut sub numele de „colesterol bun” deoarece organismul are mereu nevoie de o cantitate din acest tip de colesterol pentru anumite funcții importante. De aceea trebuie să avem grijă să creștem cantitatea de HDL. Cantitatea de LDL, trigliceridele și colesterolul total trebuie menținute la valori reduse. Un nivel mare de HDL reduce automat cantitatea de LDL care este cunoscut sub denumirea de „colesterol rău”.

Având o dietă săracă în calorii, grăsimi saturate, colesterol și bogată în grăsimi polisaturate puteți rezolva în cel mai scurt timp problema colesterolului. Alimente care au un efect pozitiv asupra sănătății, condiției fizice și condiției mentale sunt cunoscute sub numele de „alimente funcționale”. Câteva dintre acestea sunt: proteinele din soia, usturoiul, miezul de nucă, iaurtul, laptele, merele, verdețurile, legumele și fructele, ovăzul, peștele.

Proteinele din soia sunt bune deoarece reduc concentrația colesterolului total din plasmă. De asemenea reduc riscul arterosclerozei. Proteinele din soia se găsesc în laptele de soia, tofu, sosul de soia și suplimentele din soia.

Usturoiul, consumat pe o perioadă mare de timp, determină o scădere în reducerea nivelului colesterolului total, colesterolului LDL și trigliceridelor. O jumătate de cățel de usturoi consumat zilnic este suficient pentru a reduce nivelul colesterolului. Extractul de usturoi și câțiva dintre constituenții săi au proprietăți anti trombotice. Pentru cei cărora nu le place mirosul sau gustul de usturoi, usturoiul deodorizat la prelucrat și pilulele cu usturoi sunt la fel de

eficiente.

Dovezile științifice sugerează că fructele din familia nucilor (pecanul, nucile și migdalele) au efecte benefice. Magneziul și cuprul din nuci previn bolile de inimă. Având multe calorii și grăsimi, se recomandă un consum moderat (1 – 2 nuci pe zi).

Sinteza colesterolului se reduce atunci când se consumă lapte și iaurt. Se recomandă doar laptele degresat și iaurt preparat din lapte degresat.

Pectina prezentă în mere și guava va micșora nivelul colesterolului, totuși nivelul trigliceridelor și HDL nu vor fi influențate.

Verdețurile, legumele și fructele constituie o categorie cunoscută ca fiind reducătoare a nivelului de trigliceride, măbind cantitatea de HDL.

Ovăzul conține cantități mari de betaglukan și are un efect de reducere a colesterolului. Fibrele din ovăz elimină colesterolul LDL din organism.

Vitamina E menține integritatea membranelor celulare prevenind oxidarea acizilor grași polisaturați. Surse de vitamina E sunt uleiul vegetal, verdețurile, nucile și cerealele integrale.

Peștele este bogat în acizi grași Omega 3, care reduc nivelul LDL și nivelul colesterolului total.

O combinație între o alimentație echilibrată, exerciții fizice și un stil de viață activ pot ajuta să avem o viață sănătoasă și frumoasă.

Cravata, accesoriul elegantei masculine

Termenul „cravată” derivă din cuvântul francez „cravate”, adaptare a cuvântului croat „hravat”. Începând cu secolul al XVII-lea, când ofițerii regimentului de cavalerie croată, ajunși la Paris în timpul Războiului de 30 de ani, au introdus acest accesoriu în Franța și până astăzi cravata a suferit o serie de modificări, devenind simbolul absolut al elegantei masculine.

Cravata modernă s-a născut din țesături groase vopsite cu fir Jacard și satin cu nuanță uniformă. Micile desene geometrice sunt la modă de la sfârșitul secolului al XIX-lea, apoi

au fost înlocuite cu nuanțe mai blânde în stil Windsor, cu nod voluminos, care trebuia să fie perfect simetric. În anii '40, fanteziile decorative erau foarte apreciate, iar în anii '60 erau la modă florile și fanteziile tipice stilului hippie. Motivul paisley, foarte răspândit la sfârșitul anilor '80, a fost înlocuit de fantezii cu animale sau de motive geometrice și, mai recent, cu cravatele în dungi sau cu buline. În codul ținutei business există trei culori cu care nu poți da greș în purtarea cravatei. Acestea sunt alb, albastru și gri deschis. De evitat cravatele în culori țipătoare. Pentru ținutele non conformiste se acceptă și cravatele cu diverse desene sau modele, însă hainele cu care acestea pot fi combinate au o arie destul de restrânsă: costume într-o singură nuanță, de preferat cât mai închise (negru, bleumarin, indigo).

Cravatele se potrivesc cămășilor cu mâneca lungă și mai puțin celor cu mâneca scurtă, chiar dacă este vară.

La cămașă cu dungi se poartă cravată într-o singură culoare iar la cămașa simplă se va purta o cravată cu mai multe culori. Rezultatul combinării dungilor va fi unul care nu te va pune într-o lumină prea bună. Dacă ținuta cuprinde mai multe culori, una dintre nuanțele cravatei trebuie să se asorteze cu hainele.

Cele mai apreciate cravate sunt cele din mătase, deoarece se întrețin mai ușor, rămân drepte și netede pe o perioadă mai mare de timp. Cele din bumbac se șifonează ușor, iar în momentul spălării își reduc din dimensiuni.

Lungimea cravatei trebuie să fie potrivită, altfel riscați să stricați toată imaginea ținutei. Cravata trebuie să se termine la mijlocul cataramei de la cureaua pantalonilor. Nici lățimea nu trebuie neglijată: aceasta trebuie să aibă între 10 și 12 cm.

Simbolistica nodului de cravată este extrem de bogată și de diversă, mai ales dacă doamnele sunt cele care fac anumite gesturi. Dacă vrea să își marcheze teritoriul, să demonstreze că și-a cucerit definitiv partenerul, doamna va fi cea care va strânge nodul. Dacă ea este cea care slăbește nodul, mesajul e evident: este o invitație imediată la relaxare și plăcere. Oricum ar fi, pentru orice bărbat cravata este o adevărată carte de vizită.

(Articol preluat din „Informatorul Moldovei”)

Fundația „Moldova/ Fryslân” cu sediul în Tg. Neamț vinde cutii cu haine/ încălțăminte provenite din Olanda la prețul de 20 lei și 30 lei. Adresați-vă domnului Dăscălița Constantin, zilnic între orele 8,00 – 16,00.

POSTUL DE POLIȚIE CRISTEȘTI

Numitul Micu Vasile – Lică, din comuna Cristești, a fost amendat cu 500 de lei pentru insulte aduse unui cetățean în vârstă de 75 de ani.

Lucrătorii Secției nr. 6 a Poliției rurale Pașcani au sancționat

în cursul lunii august 2012 un număr de 35 de căruțași, mopediști și șoferi din comuna Cristești, județul Iași.

Lucrătorii de poliție fac cercetări pentru identificarea autorilor furtului unor role metalice de la Balastiera S.C. AGREGATE EST S.R.L. Cristești.

Agent șef, Ovidiu Toma



Nr. 66 • An VI • septembrie 2012 • SE DISTRIBUIE GRATUIT

JURNAL SĂTESC

ȘTIȚI TOT CE SE ÎNTÂMPLĂ

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

Uniunea Europeană oferă bani și pentru exploatarea agricole mai mici de un hectar

Un proiect de Hotărâre a Guvernului pentru acordarea de plăți suplimentare sub forma unui ajutor de minimis ar putea salva fermierii ieșeni care au exploatarea agricole. Astfel, chiar și cei care au exploatarea agricole mai mici de un hectar ar putea beneficia de un ajutor suplimentar care constă într-o sumă de bani ce provine de la Uniunea Europeană. În paralel cu plata celor 120 euro pe hectar, bani proveniți de la Uniunea Europeană și bugetul statului, fermierii ieșeni care au exploatarea agricole de minimis un hectar și au depus cereri pentru subvenție pe suprafață la Agenția de Plăți și Intervenții pentru Agricultură (APIA) Iași vor beneficia de 200 lei.

Continuare în pagina 2

TÂRG DE LOCURI DE MUNCĂ

21 SEPTEMBRIE 2012

Hotel Unirea, orele 10 – 14, Iași

Prezintă-te cu CV-ul

Informații la tel./fax: 0232218140;

centrul.sios@yahoo.com;

www.sios.ro

ATENȚIE FERMIERI!

Începând cu data de 01 noiembrie 2012, toți fermierii din județ afectați de seceta din ultimele luni vor primi un ajutor de minimis. Cei înregistrați în evidențele APIA dar și cei care au terenul agricol de peste un hectar și nu sunt pe listele APIA beneficiază de un sprijin financiar din partea Guvernului.

Ajutorul va fi de 100 de lei/hectar și se va acorda pentru maximum 10 hectare de culturi agricole. Beneficiari sunt toate categoriile de producători agricoli. Pentru completarea dosarelor la sediul Direcției pentru Agricultură Județeană Iași este nevoie de adeverință de la Primărie în care se va preciza suprafața agricolă pe care o au. După publicarea în Monitorul Oficial a Hotărârii de Guvern se vor primi cereri până pe data de 15 octombrie 2012, urmând ca după 01 noiembrie să se înceapă plata.

Documente necesare:

- Cerere tip copie conform cu originalul cererii depuse la APIA;
- Copie după cartea de identitate;
- Cei care nu au terenurile înscrise la APIA și dețin peste un hectar de teren agricol vor depune adeverința de la primărie.

(Preluare din ziarul „BUNĂ ZIUA IAȘI” din 05.09.2012)

ANUNȚ IMPORTANT

Serviciul local de salubritate anunță cetățenii comunei Cristești și administratorii societăților comerciale de pe teritoriul comunei că în fiecare miercuri, până la 31 decembrie 2012, se ridică deșeurile menajere cu autospeciala proprie. Rugăm să depozitați în containere, în cutii sau în saci, doar deșeurile menajere.

Nu depozitați păioase, moloz, deșeuri periculoase, animale moarte, gunoi de grajd, pământ, crengi, frunze etc. Salariații care deservesc autospeciala nu vor goli acele containere care conțin asemenea deșeuri!

Vă mulțumim pentru înțelegere.

SERVICIUL URBANISM

Începând cu 01 august 2012 la serviciul de urbanism din cadrul primăriei comunei Cristești, județul Iași este încadrată doamna ing. Șipoteanu Carmen-Iuliana. Cetățenii care solicită documente pentru diferite construcții se pot adresa serviciului în zilele lucrătoare între orele 8,00 – 16,00.

Sedința ordinară a Consiliului Local al comunei Cristești, județul Iași va avea loc joi 27 septembrie 2012, ora 13,00

Uniunea Europeană oferă bani și pentru exploatațile agricole mai mici de un hectar

Potrivit Ministerului Agriculturii și Dezvoltării Rurale, ajutorul se acordă în conformitate cu **Regulamentul CE nr. 1535/2007**, iar plafonul maxim nu depășește echivalentul în lei a 7.500 euro pe beneficiar, adică 33.000 lei. Prin această schemă de ajutor se pune pe hectar, pentru o su-

prafață mai mică de un hectar, până la cel mult 150 de hectare inclusiv, pe exploatație. De acest ajutor pot beneficia toți producătorii agricoli, persoane fizice și autorizate sau juridice, întreprinderi individuale, familiale și producători agricoli.

Articol preluat din ziarul „**BUNĂ ZIUA IAȘI**”

S.V.S.U. CRISTEȘTI

Între 20 și 23 august 2012 s-a efectuat în comuna Cristești un control al Inspectoratului pentru Situații de Urgență „Mihail Grigore Sturdza” Iași de către inspectorii plt. maj. Iuganu Marius și plt. maj. Niculiță Iulian.

Controlul a urmărit:

1. Analiza sistemului de prevenire și gestionare a situațiilor de urgență;
2. Organizarea intervenției în situații de urgență;
3. Control la operatori economici/instituții publice din subordine;
4. Serviciul Voluntar pentru Situații de Urgență.

În urma controlului s-a constatat că SVSU Cristești, în anul 2012, prin voluntarii cu contract, a executat:

- Verificarea respectării normelor în domeniul situațiilor de urgență la gospodăriile populației și instituțiile aparținând Consiliului Local (190 controale);

- Șeful SVSU Cristești a participat la instruirile periodice în lunile martie și iunie 2012;

- Au executat controale în campaniile de recoltare a păioaselor pe câmp;

- Au participat la lichidarea unui incendiu la un depozit de furaje;

- Au fost informați cetățenii prin articole publicate în „Jurnalul Sătesc”.

În timpul controlului s-a executat un exercițiu de alarmare publică a comunei Cristești, generat de căderi abundente de precipitații și revărsări ale pârâului Stroiești care a inundat terenuri limitrofe și gospodăriile ale populației.

La exercițiu au participat toți pompierii voluntari ai SVSU Cristești, conducerea Primăriei și lucrători ai Postului de poliție Cristești.

Șeful SVSU Cristești, **Mihai Antonia**

SPORT

După șase etape din turul campionatului județean de fotbal Liga a V -a, Seria a III-a, Moldova Cristești ocupă locul întâi în clasament, cu 16 puncte, la adevăr +7.

CLASAMENTUL DUPĂ ȘASE ETAPE

1. **MOLDOVA CRISTEȘTI** 16p
2. Voința Moțca 15p
3. Activ Valea Seacă 13p
4. Avântul Todirești 13p
5. Venus Butea 12p
6. Spicul Heleșteni 12p
7. Viitorul Muncel 11p
8. CSM II Pașcani 11p
9. F.C. Lunca Pașcani 9p
10. Avântul Tătăruși 9p
11. N.G. Blăgești 6p
12. Siretul Hălăucești 6p
13. Avântul Sirețel 5p
14. Olimpia Oțeleni 4p
15. Viitorul Hărmănești 3p
16. N.G. Topile 3p
17. Biruința Miroslavești 1p
18. Recolta Coțești 1p

Antrenor, prof. **Pintili Vlad**

PROGRAMAREA MECIURILOR DE FOTBAL ÎN EDIȚIA 2012 – 2013

- 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

HOTĂRÂREA Nr. 61

S-a aprobat Devizul General final pentru investiția „AMENAJARE VESTIARE TEREN SPORTIV”, respectiv indicatorii tehnico-economici:

Valoarea investiției 35.000 lei (fără TVA)

C + M 9.975 lei (fără TVA)

Suprafața construită: 119 mp; aria desfășurată: 119 mp; aria utilă: 96 mp.

S-a aprobat Devizul General final pentru investiția „Lucrări de reparații interioare și exterioare și zugrăveli la clădirea Dispensarului Uman Cristești din administrarea Consiliului Local Cristești”, respectiv indicatorii tehnico-economici, după cum urmează:

Valoarea investiției 40.000 lei (fără TVA)

C + M 15.000 lei (fără TVA)

S-a aprobat Devizul General final pentru investiția „Amenajare târg sătesc”, respectiv indicatorii tehnico-economici, după cum urmează:

Valoarea investiției 77.000 lei (fără TVA)

C + M 8.000 lei (fără TVA).

S-a aprobat Devizul General final pentru „Lucrări de igienizare” pentru imobilele publice din proprietatea și administrarea comunei, după cum urmează:

Valoarea investiției (manoperă) – 7.000 lei (fără TVA).

S-a aprobat Devizul General final pentru investiția „Reparații Stații mijloace de transport în comun”, conținând activități de reparație capitală, întreținere fântâni și cișmele publice, întreținut spații verzi, vărui stâlpi și pomi, respectiv indicatorii tehnico-economici, după cum urmează:

Valoarea investiției (manoperă) - 9.000 lei (fără TVA).

S-a aprobat Devizul General final pentru investiția „Reparații și întreținere proprietate publică”, conținând activitățile de reparație capitală anexă primărie, reparații alei pietonale, întreținere stadion comunal, întreținere cămin cultural, respectiv indicatorii tehnico-economici, după cum urmează:

Valoarea investiției (manoperă) – 9.000 lei (fără TVA).

ȘEDINȚA CONSILIULUI LOCAL 30.08.2012

Consilieri prezenți:

Buciumanu Ioan, Buciumanu Vasile, Chiperi Dumitru, Ciobanu Mircea, Doroftei Gheorghe, Gurzun Constantin, Hărmănescu Maria-Daniela, Istrate Dănuț-Ioan, Istrate Vasile-Sorin, Oneaga Cătălin, Pintili Vlad-Mihai, Rusu Ioan, Spiridonică Adriana.

Președinte de ședință : **Buciumanu Vasile**

RAPORT DE ACTIVITATE AL ȘEFULUI SVSU CRISTEȘTI PE SEMESTRUL I și II 2012

În sezonul de iarnă din anul 2012 împreună cu primarul comunei Cristești și cu vice-primarul am participat efectiv la dezapezirea căilor de acces pe toate drumurile comunale, utilizând Vola, un autogreder și plugul autopulsat.

Pe toată perioada gerului, din iarna 2011 – 2012, am asigurat persoanelor fără adăpost ajutor și cazare la Primărie.

Am făcut instruirii cu salariații primăriei privind apărarea împotriva incendiilor, calamităților naturale, catastrofelor.

Am făcut instruirea semestrială a pompierilor voluntari.

Am făcut controale la gospodăriile populației și la instituțiile din

subordinea Consiliului Local Cristești.

Am intervenit cu voluntarii serviciului, cu serviciul voluntar Moțca și cu autospeciale de la secția Pașcani, la lichidarea unui incendiu la depozitul de furaje al cetățeanului Buciumanu Traian, generat de ne-supravegherea focului din preajma stogurilor cu furaje.

Am îndeplinit și alte sarcini care mi-au fost atribuite prin dispoziția primarului comunei Cristești.

Împreună cu viceprimarul comunei Cristești am organizat și supravegheat activitatea echipelor de muncă organizate cu beneficiarii Legii 416/2001.

Mihai Antonia, șef serviciu SVSU

HOTĂRÂREA Nr. 60

Cu 13 voturi pentru, s-a acordat mandat special domnului Buciumanu Vasile să exprime votul pentru Comuna Cristești în calitate de membru al Asociației de Dezvoltare Intercomunitară (A.D.I.S.) Iași în ședința Adunării Generale a acesteia din 31 august 2012. S-a aprobat Actul Adițional nr. 1 la Documentul de Poziție.

HOTĂRÂREA Nr. 62

Cu unanimitate de voturi s-a desemnat ca președinte de ședință pentru ședințele Consiliului Local al comunei Cristești, pentru perioada septembrie 2012 – noiembrie 2012, doamna consilier local **Hărmănescu Maria – Daniela**.

D.S.P.C. Cristești

Societatea comercială D.S.P.C. Cristești, director **Florescu Vasile**, anunță pe cei interesați că execută diferite lucrări de construcții, tâmplărie metalică, mobilier etc. la prețuri avantajoase.

Societatea are ca obiect de activitate servicii de salubritate, transport materiale de construcții cu mașini și utilaje proprii.

HOTĂRÂREA Nr. 63

Cu 13 voturi pentru s-a desemnat reprezentantul Consiliului Local Cristești în cadrul Comisiei locale pentru asigurarea calității în învățământ, constituită la Grupul Școlar Cristești, în persoana domnului consilier local **Chiperi Dumitru**.