

SFATURI PRACTICE

Detoxifierea organismului

Sănătatea noastră depinde foarte mult de curățenia mediului în care ne petrecem timpul, însă cel mai important aspect care ne poate pune probleme este curățenia organismului nostru. Organismul are propriile arme cu care încearcă să se protejeze împotriva toxinelor, însă cu timpul în organism se pot acumula foarte multe substanțe nocive. Este important să oferim organismului nostru câte un respiro din când în când. În formă naturală există foarte multe alimente care au un efect puternic detoxifiant. Fructele și legumele sunt cele mai importante alimente care ne pot asigura atât necesarul de vitamine și minerale cât și o detoxifiere a organismului.

Acestea trebuie consumate sub forma lor cât mai naturală, cu cât trec prin diverse metode de preparare își pot reduce din calitățile lor. Pentru o detoxifiere rapidă și eficientă se recomandă consumarea fructelor și a legumelor sub formă de sucuri. În acest mod putem asimila o cantitate mai mare de vitamine și minerale. Nu trebuie să uităm de cel mai răspândit produs detoxifiant: apa.

Pentru o bună funcționare a organismului este vital să consumăm doi, trei litri de apă pe zi, în funcție și de temperatura de afară cantitatea putând fi și mai mare. În general, consumul de lichide ne va ajuta să eliminăm toxinele din organism.

Alimentele care au un efect detoxifiant mai ridicat:

- ceapa este un diuretic puternic. În ciuda mirosului mai puțin plăcut, are numeroase efecte benefice pentru organism;

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.

- cireșele au un efect puternic depurativ și diuretic;

- lămâia are un efect diuretic, conținut ridicat de vitamina C;

- pepenele verde este un diuretic și depurativ puternic;

- mărunț acționează asupra intestinului, nu ar trebui să lipsească de la nicio masă;

- morcovul, depurativ și diuretic are efecte benefice în cazul problemelor hepatice;

- piersica are efect laxativ și diuretic;

- sfecla roșie este un bun diuretic;

- țelina, un produs remarcabil, este eficientă atât ca detoxifiant cât și în multe afecțiuni hepatice, renale, etc.;

- usturoiul are efect depurativ, ajută în circulația sangvină.

Consumul de legume, fructe și apă ne ajută să păstrăm organismul curat și sănătos.

Tratamente interne cu busuioc

Stres psihic intens, tulburări neurovegetative

Se țin cure de câte 20 de zile, timp în care se administrează câte o jumătate de litru – un litru de infuzie de busuioc pe zi. Observațiile clinice ale multor specialiști arată că la mulți pacienți busuiocul induce o stare de optimism și încredere.

Sindromul oboselii cronice

Se amestecă 4 linguri de pulbere fin măcinată de busuioc cu 12 linguri de miere și 4 linguri de polen proaspăt. Se administrează zilnic câte 4-6 lingurițe de amestec, în cure de zece zile, ur-

mate de alte cinci zile de pauză, după care tratamentul se poate relua. Este un remediu cu efecte complexe, care tonifică sistemul nervos, are acțiune antidepresivă și care ajută la relaxarea și la refacerea rapidă din punct de vedere psihic și mental.

Eforturi mentale prelungite

Se bea o cană de infuzie de busuioc, în doză unică. După administrare, se face o pauză de 5-10 minute, după care munca intelectuală poate fi reluată. Un alt remediu cu efecte foarte bune este infuzia combinată din busuioc și mentă, menta adăugând o îmbunătățire a clarității mentale.

Adjuvant în depresie și depresie anxioasă, nevroze

Se recomandă amestecul, în proporții egale, de pulbere de busuioc și de sunătoare, din care se ia câte o linguriță de 4-6 ori pe zi. Tratamentul se face vreme de opt săptămâni, urmate de alte două săptămâni de pauză, după care se poate relua. Combinația dintre busuioc și sunătoare este foarte utilă contra stărilor de depresie, de astenie și de melancolie.

Dureri de cap

Se administrează o linguriță de pulbere de busuioc în care se pune o picătură de ulei esențial din aceeași plantă. Este un remediu recomandat în durerile de cap care apar datorită oboselii, a hipotensiunii, precum și în migrenele biliare (cu colecist hipoton) sau asociate cu constipația. Busuiocul elimină durerile de cap prin efectul de îmbunătățire a circulației cerebrale, prin deblocarea colecistului și a tranzitului intestinal.

(Articol preluat din „Informatorul Moldovei”)

contravenționale pe raza comunei Cristești, preponderente fiind abaterile la regimul rutier.

A fost prins numitul **Apetrei Ghe. Gheorghe**, autor al furtului celor două căruțe din gospodăria cetățeanului Sâlea Vasile din satul Homița. Datorită stării de recidivă, acesta riscă o pedeapsă cu închisoarea de până la cinci ani.

Agent șef, **Ovidiu Toma**

POSTUL DE POLIȚIE CRISTEȘTI

Poliția face cercetări pentru identificarea autorilor furtului de bani și bunuri de la IF Istrate Mihaela.

Cetățeanul Toma Neculai reclamă furtul a opt saci cu grăunțe din curtea casei.

În luna septembrie 2012, lucrătorii Secției 6 Poliție rurală Pașcani au aplicat un număr de 43 de sancțiuni

Pagini realizate de Constantin Dăscălița
(dascalitaconstantin@gmail.com)



Nr. 67 • An VI • octombrie 2012 • SE DISTRIBUIE GRATUIT

JURNAL SĂTESC

ȘTIȚI TOT CE SE ÎNTÂMPLĂ

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

SERVICIUL URBANISM

Din luna 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.

De luni, 01 octombrie 2012, Serviciul de Urbanism al Primăriei comunei Cristești începe o campanie de verificare a Autorizațiilor de construire pentru toate lucrările noi de pe raza teritorială a comunității.

Legea nr. 50/1991, republicată, precizează că orice lucrare de construcție este permisă numai pe baza unei autorizații de construire/ desființare. **Constituie infracțiune, potrivit Legii, executarea de lucrări fără autorizație și se aplică sancțiuni, cu amendă de la 1.000 de lei la 10.000 de lei, oprirea lucrărilor și desființarea construcției.**

Rugăm pe toți cetățenii, persoane fizice sau persoane juridice, care au executat lucrări de construire/ desființare și nu posedă Autorizație de construire emisă de Primăria comunei Cristești, județul Iași, să se prezinte la Serviciul de Urbanism din cadrul primăriei pentru întocmirea documentelor, spre a intra în legalitate.

ing. **Șipoteanu Carmen-Iuliana**

IMPORTANT PENTRU UN MEDIU CURAT

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 deșeuri menajere.

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

Vă mulțumim pentru înțelegere.

COMPARTIMENTUL DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ

Incepând cu data de 01 octombrie 2012, Direcția de Asistență Socială din cadrul Primăriei Cristești preia ce-rerile și declarațiile pe proprie răspundere, însoțite de acte doveditoare, pentru acordarea ajutorului de încălzire a locuinței cu gaze naturale, combustibili solizi și petrolieri, conform O.U.G. nr. 70/2011, pentru perioada sezonului rece 2012 – 2013. Beneficiază de acest drept familiile sau persoanele singure cu domiciliul sau reședința în comuna Cristești, județul Iași, care realizează venituri nete lunare pe membru de familie de până la 615 lei și care fac dovada deținerii în proprietate sau folosință a unei locuințe.

Continuare în pagina 2

INVESTIȚII ÎN DERULARE

Cele două investiții din comuna Cristești, respectiv „**Înființare rețea de alimentare cu apă în satele Homița și Cristești, comuna Cristești, județul Iași**” și „**Rețea de canalizare și stație de epurare pentru satele Homița și Cristești, județul Iași**”, se află în curs de realizare.

La aducțiunea de apă s-au realizat trei puțuri de captare, în aval de podul peste râul Moldova, pe teritoriul comunei Cristești, și conducta de alimentare a rezervorului de apă din Homița, pe tronsoanele Herești – Homița și Captare – DN2 (E85).

Pentru rețeaua de canalizare firma de construcții are deschise patru fronturi de lucru, respectiv pentru conducta de refulare de la Homița spre Herești și conducta colectoare în interiorul satelor Herești și Cristești.

Sedința ordinară a Consiliului Local al comunei Cristești, județul Iași va avea loc joi 25 octombrie 2012, ora 13,00

COMPARTIMENTUL DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ

Acte doveditoare:

- cerere și declarație pe proprie răspundere pentru acordarea ajutorului, formular tipizat pus la dispoziție de salariații Compartimentului de Asistență Socială;

- copie după actele de identitate pentru toți membrii familiei care au domiciliul sau reședința la adresa la care se solicită ajutorul;

- certificate de naștere pentru persoanele sub 14 ani;

- copie după certificat de căsătorie, certificat de deces sau hotărâre de divorț, după caz;

- acte care să ateste calitatea titularului cererii: proprietar (copie contract vânzare-cumpărare, extras de carte funciară); chiriaș (contract de închiriere valabil la data depunerii);

- copie după titlul de proprietate;

- adeverință de la Registrul agricol, eliberată de primăria de domiciliu;

- acte doveditoare privind veniturile nete realizate de către

membrii familiei în luna anterioară depunerii cererii (adeverința de venit eliberată de Administrația Finanțelor Publice Pașcani pentru fiecare membru de familie cu vârsta peste 16 ani, care nu realizează venituri);

- adeverință de salariu cu venitul net, inclusiv bonuri de masă;

- cupoane de pensii;

- cupoane indemnizații pentru creșterea copilului până la vârsta de 2 sau 3 ani;

- cupoane indemnizații lunare pentru persoanele cu handicap, inclusiv bugetul complementar;

- cupoane alocații de stat pentru copii;

- alocații pentru minorii dați în plasament familial sau încredințați spre creștere și educare;

- acte doveditoare ale veniturilor provenite din închirieri, dobânzi, dividende, părți sociale etc.;

- declarație privind alte venituri realizate.

Asistent social, **Zaharia Mirela**

SPORT

După nouă etape din turul campionatului județean de fotbal Liga a V-a, Seria a III-a, Moldova Cristești ocupă locul al IV-lea în clasament, cu 19 puncte, la adevăr +7.

Antrenor, prof. **Pintili Vlad**

CLASAMENTUL DUPĂ NOUĂ ETAPE

1. Avântul Todirești	22p +10
2. Venus Butea	21p +6
3. Voința Moțca	19p +4
4. MOLDOVA CRISTEȘTI	19p +7
5. Viitorul Muncel	18p +6
6. Activ Valea Seacă	17p +2
7. Avântul Tătăruși	16p +1
8. CSM II Pașcani	15p +3
9. F.C. Lunca Pașcani	15p 0
10. Siretul Hălăucești	13p -2
11. Spicul Heleșteni	12p 0
12. N.G. Blăgești	9p -3
13. Olimpia Oțeleni	8p -4
14. N.G. Topile	7p -8
15. Viitorul Hărmănești	7p -8
16. Avântul Sirețel	6p -6
17. Recolta Conțești	4p -8
18. Biruința Miroslavești	1p -11

Antrenor, prof. **Pintili Vlad**

PROGRAMAREA MECIURILOR DE FOTBAL ÎN EDIȚIA 2012 – 2013

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

ȘEDIȚA CONSILIULUI LOCAL 27.09.2012

Consilieri prezenți:

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

Președinte de ședință : **Hărmănescu Maria-Daniela**

PERSOANELE CU HANDICAP, EVALUATE LA DOMICILIU

Conform cotidianului „**Bună Ziua Iași**” în localități din județ cu cei care au nevoie de eliberarea documentelor respective. Deputatul a recomandat organizarea acestor comisii de evaluare în câteva localități din județ, iar în municipiul Pașcani comisia să se întrunească de două ori pe lună.

În urma analizei acestei propuneri s-a luat decizia ca, începând cu jumătatea lunii noiembrie, persoanele cu handicap din jurul municipiului Pașcani să fie evaluate de comisie, fără să se mai deplaseze la Iași.

În acest sens, deputatul Petru Movilă a cerut Consiliului Județean Iași ca o comisie de evaluare a persoanelor adulte cu handicap din cadrul DGASP Iași

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, planificate cu strictete, 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 garanți, 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 garanți pensionari de stat;

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

HOTĂRÂREA Nr. 64

Cu 11 voturi pentru, din 11 consilieri prezenți, s-a aprobat modificarea Bugetului de venituri și cheltuieli al comunei Cristești, județul Iași, pentru anul 2012, prin suplimentarea părții de venituri în trimestrul al III-lea cu suma de 111,61 mii de lei și diminuarea cu suma de 0,09 mii de lei în trimestrul al IV-lea.

S-a aprobat suplimentarea veniturilor proprii cu suma de 104,9 mii de lei, din care 34,0 mii de lei pentru secțiunea funcționare și 70,9 mii de lei pentru secțiunea de dezvoltare, valoarea finală a bugetului fiind de 10813,43 de mii de lei.

HOTĂRÂREA Nr. 65

S-a aprobat cu unanimitate de voturi (11 voturi, din 11 consilieri prezenți), graficul și tematica ședințelor Consiliului Local al comunei Cristești pentru trimestrul al IV-lea 2012.

Ovidiu Butnariu, secretarul comunei Cristești

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.



08/10/2012 11:48