

## SFATURI PRACTICE

### Câteva motive pentru a consuma cafea

**P**otrivit nutriționistului englez Glen Matten, prea mulți specialiști din domeniul sănătății afirmă sus și tare că nu este bine să bei cafea fiindcă face rău sănătății. Într-un articol publicat în ediția britanică a "Huffington Post", el arată că, după ce mulți s-au temut de cafea, studii realizate în ultimii ani au demonstrat că ea face mult mai bine decât rău.

Cafeaua nu este însă recomandată tuturor. Se știe, de exemplu, că femeile însărcinate trebuie să se abțină să bea pentru că trebuie să-și reducă consumul de cafeină. Același lucru este valabil pentru cei care suferă de anxietate sau insomnie, au hipertensiune

arterială sau osteoporoză. În schimb, la restul persoanelor, cafeaua are multe virtuți, prea puțin cunoscute.

"Huffington Post" trece în revistă cinci motive pentru a bea cafea:

#### **Reduce riscul de diabet de tip 2**

– Studii recente au sugerat că, pe termen lung, consumul de cafea s-ar putea asocia cu un risc mai mic de diabet de tip 2 (diabet gras sau de maturitate). Acest tip de diabet este în creștere în toată lumea.

#### **Contribuie la hidratarea corpului**

– Este fals să credem că băuturile, printre care cafeaua, au efect diuretic și nu hidratează corpul. Fiecare ceașcă de cafea băută contribuie la acoperirea nevoilor zilnice de hidratare.

#### **Previne îmbătrânirea cerebrală –**

Numeroase studii au arătat cum consumul de cafea îmbunătățește imunizarea față de bolile legate de degenerescența neuronilor, cum ar fi bolile Alzheimer sau Parkinson.

#### **Este un foarte bun antioxidant**

– Greșeala clasică este confuzia dintre cafea și cafeină. Cafeaua este un produs natural cu calități antioxidante.

#### **Este un protector al ficatului –**

Fiind un detoxifiant deosebit, cafeaua ajută la eliminarea toxinelor, contribuind astfel la scăderea riscului de boli de ficat, cum ar fi ciroza sau cancerul.

(Articol preluat de ziarul „**Bună ziua Iași**”, nr. 4400 din 09.11.2012)

## TRADIȚII DE ANUL NOU



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

## POSTUL DE POLIȚIE CRISTEȘTI

Numitul **Măndiuc N. Vasile-Cristinel** din satul Herești, comuna Cristești, județul Iași, a fost reclamat pentru agresiune comisă cu armă albă asupra unui tânăr din comuna Moțca, județul Iași, în noaptea de 31 decembrie 2012 - 01 ianuarie 2013.

În luna decembrie 2012, 18 cetățeni din comuna Cristești au fost sancționați contravențional de lucrătorii Secției 6 Poliție rurală Pașcani pentru abateri de la regimul rutier și de la regimul ordinii publice.

Agent șef, **Ovidiu Toma**



Nr. 70 • An VI • ianuarie 2013 • SE DISTRIBUIE GRATUIT

# JURNAL SĂTESC

ȘTIȚI TOT CE SE ÎNTÂMPLĂ

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

## TRADIȚII PĂSTRATE



În ajunul Anului Nou 2013, în fața Primăriei din comuna Cristești, județul Iași, s-au prezentat formații tradiționale care au urât primarului **Constantin Bolohan**, viceprimarului **Vasile Buciumanu** și salariaților primăriei sănătate, putere de muncă și îndeplinirea proiectelor asumate pentru noul an.

Ca de fiecare dată, un numeros public a asistat și a apreciat evoluția cetelor de urători: „**Urșii**”, „**Caprele**” și „**Cerbul**”.

prof. **Constantin Dăscălița**



Ca și în anul anterior, înaintea Sărbătorilor de iarnă, „**grupul elevilor francofoni**” de la Liceul Tehnologic Cristești, condus de prof. **Dana Pintili**, a prezentat, în holul primăriei din Cristești, un program artistic specific: colinde în limba română și limba franceză, dansuri moderne, dansuri populare și plugușorul, în prezența primarului **Constantin Bolohan**, a viceprimarului **Vasile Buciumanu**, a salariaților din primărie și a consilierilor locali prezenți.

### **PLATA IMPOZITELOR ȘI TAXELOR LOCALE PENTRU ANUL 2013**

În conformitate cu Hotărârea Consiliului Local Cristești nr. 74 din 20 decembrie 2012, taxele și impozitele locale aferente anului 2013 se pot achita la casieria Primăriei Cristești, în fiecare zi lucrătoare între orele 8,00 – 16,00.

Impozitul pe clădiri și terenuri se plătește în două tranșe egale, până la 31 martie și 30 septembrie, inclusiv.

**Pentru plata cu anticipație a impozitului datorat pentru întregul an, până la 31 martie, se acordă o reducere de 10%, conform Codului Fiscal.**

## INVITAȚIE

Începând cu anul 2013 se completează **Registrul Agricol**. Toți cetățenii care domiciliază în comună, cei cu domiciliul în alte localități care dețin proprietăți pe teritoriul comunei Cristești, județul Iași, sunt invitați în **lunile ianuarie și februarie 2013** la Primăria din comuna Cristești, județul Iași, cu documente privind proprietățile, pentru a fi înregistrați corect în Registrul Agricol.

Secretarul comunei, **Ovidiu Butnariu**

### **ÎN ATENȚIA BENEFICIARILOR VMG(Legea 416/2001) ȘI A BENEFICIARILOR DE ALOCAȚIE PENTRU SUSȚINEREA FAMILIEI**

Toți beneficiarii de **Venit Minim Garantat (VMG)** și cei care beneficiază de alocație pentru susținerea familiei au obligația de a prezenta la dosarul depus la Compartimentul de Asistență Socială, până la data de 15 ianuarie 2013, **Certificatul Fiscal** eliberat de biroul Taxe și impozite de la Primăria comunei Cristești, județul Iași.

Asist. social, **Toma Daniela**

**Sedința ordinară a Consiliului Local al comunei Cristești, județul Iași va avea loc joi 31 ianuarie 2013, ora 13,00**



## URBANISM

**D**in 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 contravenție, 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

**S**erviciul local de salubritate anunță cetățenii comunei Cristești și administratorii societăților comerciale de pe teritoriul comunei că **în fiecare miercuri** 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.

## ANUNȚ IMPORTANT

Conform Legii 166/2012, aducem la cunoștința celor interesați că cererea și declarația pe proprie răspundere, atât pentru dosare de alocație de susținere, cât și pentru beneficiarii venitului minim garantat, vor fi depuse din trei în trei luni, începând cu 01 decembrie 2012.

Dosarul trebuie să mai cuprindă:

Adeverință de elev;

Adeverință de salariat, după caz;

Cupoane de alocație.

Asistent social, **Toma Daniela**

## HOTĂRÂREA Nr. 81

S-a aprobat, cu 13 voturi, graficul și tematica ședințelor ordinare ale Consiliului Local Cristești, pentru trimestrul I 2013.



## ȘEDINȚA CONSILIULUI LOCAL 20.12.2012

**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 : **Gurzun Constantin**

## "AJUTOARE DIN PARTEA UNIUNII EUROPENE 2012"

acordate de GUVERNUL ROMÂNIEI prin Consiliul județean Iași

Ajutoarele pentru pensionari, beneficiari ai Legii 416/2001, persoane cu dizabilități, șomeri din comuna Cristești se distribuie după următorul program:

În zilele de luni și marți – pensionari;

În zilele de miercuri și joi – beneficiarii de ajutor social;

În ziua de vineri – șomeri și persoane cu handicap.

Fiecare persoană primește:

3 kg. zahăr, 4 kg. mălai, 6 kg. orez, 1 cutie cu bulion, 2 cutii cu mazăre, 2 cutii cu roșii în bulion, 0,800 kg. macaroane, 0,500 kg. biscuiți, 1kg. de fasole.

Precizare: Uleiul – 6litri/pers și făina de grâu – 14 kg./pers. se vor distribui ulterior.

Domnul **Antonia Mihai** este persoana desemnată prin poziția primarului să distribuie alimentele.

## HOTĂRÂREA Nr. 79

Cu unanimitate de voturi, s-a aprobat rectificarea Bugetului de venituri și cheltuieli al comunei Cristești, județul Iași, pentru anul 2012.

## HOTĂRÂREA Nr. 80

Cu 11 voturi pentru și două abțineri (Ciobanu Mircea și Hărmănescu Maria-Daniela), s-a aprobat desființarea postului de „paznic II”, personal contractual, din cadrul aparatului de specialitate al primarului comunei Cristești, începând cu data de 01 februarie 2013.

## S.V.S.U. CRISTEȘTI

### Măsurile de prevenire a incendiilor din gospodăria în sezonul rece

**O**dată cu sosirea frigului, în gospodăria se impun câteva măsuri pentru a evita pericolul declanșării unor incendii. Respectând câteva reguli elementare, evitați situațiile în care averea sau uneori viața să vă fie puse în pericol.

Înainte de aprinderea focului în sobe verificați integritatea coșului de fum, curățați sobele de funingine, faceți reparațiile necesare și după aceea aprindeți focul.

Nu depozitați materiale combustibile lângă sobe și respectați

cu strictețe distanțele de protecție.

Nu folosiți echipamente electrice de încălzire cu defecțiuni sau improvizate.

Nu lăsați nesupravegheate sursele de încălzire din locuință.

Nu lăsați copiii singuri în casă cu sobe, plite, radiatoare și/sau aparate electrice în funcțiune.

Nu folosiți sobe cu ușițele sau cenușarele defecte, care nu se închid ermetic.

Șef SVSU, **Mihai Antonia**

## 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 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.

**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 !