

SFATURI PRACTICE

Obiceiuri care te îngrășă

Fie că ținem o dietă de slăbit sau nu, există câteva obiceiuri care nu ne ajută decât să mai acumulăm câteva kilograme în plus. Specialiștii în nutriție considerau, nu cu mult timp în urmă, că excesul de kilograme se datorează unei alimentații bazate pe grăsimi, dar, se pare că nu doar acest obicei ne este dăunător. În primul rând, consumul de apă este foarte important pentru organism iar dacă nu bei suficientă apă, va duce la depunerea grăsimilor. În plus, apa rece stimulează metabolismul, care va arde mult mai repede grăsimile.

Somnul este un alt factor care poate duce la acumularea de kilograme. Dacă dormi mai puțin de 6 ore și mai mult de 8, pe noapte, apetitul alimentar este dezechilibrat și, în consecință, determină depunerea grăsimilor. Medicii consideră că orele de somn cuprinse între 22,00 și 05,00 sunt indicate mai ales persoanelor care vor să scape de kilogramele în plus.

Un alt obicei considerat nesănătos este mâncatul prea

repede. Persoanele care mănâncă mai încet consumă mai puține calorii și se satură mai repede. De asemenea, mâncatul emoțional este un factor care poate să aducă kilograme în plus.

Săritul peste mese este un obicei foarte nesănătos și duce chiar la obezitate, încetinește metabolismul și stimulează foamea. Foarte important este să nu eviți micul dejun, care trebuie să fie cea mai importantă masă a zilei și îți oferă o mare parte din energia de care ai nevoie pentru prima parte a zilei.

Mâncatul la ore târzii este foarte nociv pentru organismul nostru. Nutriționiștii recomandă ca cina să fie luată cu cel puțin patru ore înainte de somn. În acest timp organismul va avea timp să asimileze mâncarea.

Consumul alimentelor „sărace în grăsimi”, chiar dacă nu ne vine să credem, ne poate da kilograme în exces. Aceste produse conțin într-adevăr mai puține calorii, însă aceste calorii sunt înlocuite cu carbohidrați care se digeră rapid și care cresc nivelul de zahăr din sânge. Dacă

eviți consumul acestor produse vei stoca mai puține grăsimi și vei mânca mai puțin la următoarele mese.

Consumul de băuturi carbogazoase este iarăși foarte nociv pentru noi deoarece crește riscul de obezitate datorită îndulcitorilor artificiali.

Un studiu, publicat în „American Journal of Clinical Nutrition”, arată că persoanele care mănâncă pâine albă sunt mai predispuse să ia în greutate deoarece acest sortiment de pâine este sărac în fibre, astfel că va oferi cu greu senzația de sațietate.

Un alt truc este să alegem farfurii mici deoarece ne va da senzația că este multă mâncare dar, în același timp nu vom mânca foarte mult.

Dacă vrei să slăbești sau să adopti un stil de viață sănătos, sfatul unui medic nutriționist este foarte important. Acesta te va ajuta să mănânci corect, să alegi alimentele potrivite stilului tău de viață și nevoilor nutriționale.

(Articol preluat din „Informatorul Moldovei”)



EURO-PUBELE PE STRADA PRINCIPALA



LICITATIA PENTRU BUNUL COMUNAL D 133

Nr. 71 • An VI • februarie 2013 • SE DISTRIBUIE GRATUIT

JURNAL SĂTESC

ȘTIȚI TOT CE SE ÎNTÂMPLĂ

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

ÎN PAGINA 2



Comuna Cristești beneficiază de fonduri pentru dezvoltare

Textul articolului apărut în ziarul „Bună Ziua Iași”, nr. 4464 din 28 ianuarie 2013.

SERVICIUL DE SALUBRITATE

Începând cu luna februarie 2013, Serviciul de Salubritate din cadrul DSPC Cristești, anunță pe toți cetățenii comunei și societățile comerciale care au încheiat contracte pentru ridicarea deșeurilor nepericuloase că mașina se va deplasa prin comună **de două ori pe săptămână**, în perioada iernii, urmând ca din primăvară să se stabilească un alt program de ridicare a deșeurilor.

Vă mulțumim pentru înțelegere !

Buciumanu Vasile, viceprimarul comunei

INVITAȚIE

Începând cu anul 2013 se completează **Registrul Agricol**.

Toți cetățenii care domiciliază în comună și cei care au domiciliul în alte localități și 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**

LICITAȚIE

Joi 31 ianuarie 2013, în sediul Primăriei din comuna Cristești, județul Iași, a avut loc deschiderea ofertelor pentru atribuirea execuției lucrărilor la investiția:

„Reabilitarea și modernizarea infrastructurii rutiere, afectată de inundațiile din anul 2010, din comuna Cristești, județul Iași”.

Citiți în pagina 3

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.

HOTĂRÂRI ADOPTATE ÎN ȘEDINȚA ORDINARĂ DIN 30 IANUARIE 2013

HOTĂRÂREA Nr. 5

S-a aprobat, cu 12 voturi pentru, alocarea unor cantități de carburant, normă de consum în anul 2013, pentru autoturismul, autocamionul și autospeciala din proprietatea comunei Cristești, după cum urmează:

75 litri/lunar, carburant pentru autoturismul care deservește Consiliul Local al Comunei Cristești și Primăria comunei Cristești, județul

Iași;

420 litri/lunar, carburant pentru autocamionul proprietate a comunei Cristești;

320 litri/lunar pentru autospeciala de compactat și transportat deșeuri menajere, proprietatea comunei, în vederea realizării activităților de colectare a deșeurilor menajere de pe raza comunei Cristești.

HOTĂRÂREA Nr. 6

Cu 11 voturi pentru și o abținere (Rusu Ioan), s-a aprobat prelungirea termenului de închiriere pentru Contractul de închiriere nr. 280/16.07.2008, până la data de 16.07.2038, cu menținerea valabilității și condițiilor pentru restul prevederilor contractuale.

Secretarul comunei,

Ovidiu Butnariu

COMUNA CRISTEȘTI BENEFICIARĂ DE FONDURI PENTRU DEZVOLTARE

Textul articolului apărut în ziarul „Bună Ziua Iași”, nr. 4464 din 28 ianuarie 2013.

O comună arondată municipiului Pașcani a beneficiat de o serie de **fonduri** însemnate de la **Guvernul României** sau de la **Uniunea Europeană** pentru dezvoltarea zonei. Este vorba despre **comuna Cristești**, aflată la 17 km de municipiul Pașcani. Pe lângă faptul că s-au asfaltat cam toate drumurile din comună, primarul Constantin Bolohan finalizează în acest an alte obiective importante pentru cetățeni. Un obiectiv destul de important pentru comunitate este o grădiniță în satul Cristești, unde s-au investit 1.400.000 lei.

„Obiectivul este o construcție nouă și a fost început în anul 2008. La ora actuală, mai avem de finalizat partea de finisaje interioare și exterioare, iar prin luna iulie, o vom inaugura. Proiectul se ridică la 14 miliarde de lei vechi, iar circa 10 miliarde au fost alocate de la Guvernul României și 4 miliarde de lei de la bugetul local, bani ce urmează să -i dăm în acest an. Clădirea are cinci săli de clasă moderne, cu grupuri sanitare și la subsol un club al copiilor, unde se pot desfășura diferite activități. Aici trebuie să recunosc faptul că m-am sprijinit parlamentarilor pășcăneni, domnul senator **Florin Constantinescu** și domnul deputat **Neculai Rățoi**, cărora le mulțumesc în

numele tuturor cetățenilor. Un alt noroc pe care l-am avut a venit din partea firmei constructoare **SC San Invest SRL Târgu Neamț**, care a efectuat lucrările, chiar dacă banii nu au fost alocați la timp”, a declarat primarul comunei Cristești, Constantin Bolohan.

Rețea de apă și canalizare.

Tot în acest an, urmează a fi finalizată o altă lucrare de proporții în comună. Primarul a implementat un proiect, în valoare de aproximativ 6.000.000 de lei, care prevede realizarea unui sistem centralizat de alimentare cu apă și canalizare. Comuna Cristești este printre singurele comune în județul Iași care, pe timp de criză, reușește să dispună de proiecte ce implică fonduri uriașe de bani. „Fondurile necesare pentru implementarea proiectului provin de la Ministerul Dezvoltării Regionale și Turismului (MDRT). În luna iunie, lucrările vor ajunge la final, cel puțin așa prevede contractul încheiat între firma DAS și Ministerul Mediului. Nu mai este mult de executat din proiect, dar deocamdată sezonul rece ne blochează lucrările”, a declarat primarul comunei Cristești, Constantin Bolohan. Odată cu finalizarea obiectivului respectiv, cetățenii comunei vor dispune de o serie de beneficii. Prețul la

apă va fi mult mai redus în sistemul centralizat față de sistemele individuale, iar cu această ocazie se va ridica, practic, și nivelul de trai. Prin accesibilitatea locuitorilor la sursa de apă cu presiune și calitatea dorită se va mări și confortul edilitar. De acest proiect vor beneficia 1400 de familii.

Peste 1,3 milioane de euro pentru reabilitarea a 5 km de drum.

Tot în acest an, comuna Cristești primește finanțare pentru reabilitarea a 5 km de drum, prin Măsura 322 D. Drumul ce urmează a fi asfaltat leagă comuna Cristești de Moțca și Tătărăuși. „Ca valoare, proiectul se ridică la 1.380.000 euro. În urma calamităților din anii anteriori, acesta a fost distrus și am depus prin anul 2010 un proiect pentru reabilitarea lui. Acum a fost prins la finanțare și urmează ca în 31 ianuarie, să aibă loc licitația. Pe lângă asfaltarea drumului, rigolele marginale vor fi betonate și podețele vor fi făcute din tuburi Premo”, a încheiat primarul comunei Cristești, Constantin Bolohan. Acesta a mai precizat faptul că proiectele pentru localitatea pe care o conduce nu se opresc aici și că mai are în vedere atragerea de finanțări pentru realizarea lor.

Cătălin MIHAILA

HOTĂRÂRI ADOPTATE ÎN ȘEDINȚA ORDINARĂ DIN 30 IANUARIE 2013

HOTĂRÂREA Nr. 3

Cu unanimitate de voturi s-a aprobat „Planul de acțiuni și de lucrări de interes local” pentru beneficiarii Legii 416/2001, în anul 2013.

HOTĂRÂREA Nr. 4

S-a aprobat cu 12 voturi pentru, din 12 consilieri prezenți, transmiterea în folosință gratuită către S.C. DSPC CRISTEȘTI, societate comercială, având ca acționar unic Comuna Cristești, județul Iași, a mijlocului fix „Autospecială” pentru compactat și transport deșeurii menajere, în vederea executării serviciului delegat

de salubritate pe raza comunei Cristești. Cheltuielile pentru carburant, pentru reparații și piese de schimb se vor asigura de către proprietar din taxele de salubritate încasate de la populația comunei Cristești.

ȘEDINȚA CONSILIULUI LOCAL 30.01.2013

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, .

Președinte de ședință : **Gurzun Constantin**

Fermierii ieșeni, vizați de impozitul agricol

Toți producătorii din județ care dețin **terenuri agricole, crescătorii de animale** și cei care dețin **vita de vie** sau **pomi fructiferi** vor fi nevoiți să achite **impozitul agricol**. Normele de venit pentru acest impozit au fost aplicate începând cu data de 1 februarie și se aplică persoanelor fizice. Din norma de venit stabilită, fermierii vor achita un impozit de 16%, iar nivelul acestuia a fost stabilit pe fiecare cultură vegetală în parte pentru o suprafață mai mare de două hectare. În sectorul creșterii animalelor, nivelul normei este în funcție de specie și de numărul de animale deținute. Normele de venit au fost stabilite pe unitatea de suprafață, hectar, cap de animal sau familie de albine. Un fermier care deține o suprafață de teren mai mare de două hectare, pe care a cultivat cereale, norma de venit este de 499 de lei pe unitatea de suprafață, iar dacă a plantat plante oleaginoase, norma este de 458 de lei, la cartof 3.488 lei, iar la sfecla de zahăr 697 de lei. La legumele de câmp, limita neimpozabilă este de

0,5 hectare, iar dacă suprafața este mai mare, norma de venit este de 4.001 lei. Pentru pomii și viile de rod, impozitul se va aplica la o suprafață mai mare de 1,5 hectare, respectiv 0,5 hectare, iar normele de venit au fost stabilite la 4.709 lei și 1.385 de lei pe unitatea de suprafață. Fermierii care cresc mai mult de 10 oi sau capre vor plăti o normă de venit de 23 de lei, iar dacă au mai mult de 50 de capete, norma crește la 65 de lei. Pentru porcii de îngrășat, producătorii care dețin între 6 și 10 capete plătesc 56 de lei, iar peste 10 capete, 177 de lei. Păsările de curte îi vor costa pe ieșenii care au între 100 și 500 de păsări 3 lei impozitul agricol și 2 lei dacă fermierul crește mai mult de 500 de păsări. Apicultorii care au între 50 și 100 de familii plătesc 70 de lei, iar dacă numărul depășește 100 de familii, plătesc 98 de lei. Conform actului normativ prin care a fost modificat Codul Fiscal, perioada impozabilă este până la data 31 decembrie 2013.

Raluca ZAMISNICU

(Articol preluat din ziarul „Bună Ziua Iași”)

HOTĂRÂRI ADOPTATE ÎN ȘEDINȚA EXTRAORDINARĂ DIN 17 IANUARIE 2013

HOTĂRÂREA Nr. 1

Cu 11 voturi pentru și o abținere (Hărmănescu Maria-Daniela) s-au aprobat impozitele și taxele locale pentru anul 2013.

HOTĂRÂREA Nr. 2

Cu 11 voturi pentru și o abținere (Spiridonică Adriana) s-a aprobat structura unităților de învățământ preuniversitar de stat din comuna Cristești, județul Iași, începând cu anul școlar 2013 – 2014, după cum urmează:

1. LICEUL TEHNOLOGIC CRISTEȘTI, învățământ preșcolar, primar, gimnazial liceu tehnologic/profesional;
2. Grădinița cu program normal nr. 2 Cristești, învățământ preșcolar;
3. Școala Primară Herești, învățământ preșcolar și primar;
4. Școala Primară Homița, învățământ preșcolar și primar.

LICITAȚIE

Joi 31 ianuarie 2013, în sediul Primăriei din comuna Cristești, județul Iași, a avut loc deschiderea ofertelor pentru atribuirea execuției lucrărilor la investiția „**Reabilitarea și modernizarea infrastructurii rutiere, afectată de inundațiile din anul 2010, din comuna Cristești, județul Iași**”.

Au depus oferte:

- ELECTRONUS PIAF BACĂU;
- EURO EST GROUP SRL SUCEAVA;
- S.C. COMPANIA CONSTRUCȚII FERROVIARE S.A. C. LUNG MOLDOVENESC;
- S.C. VIAROM CONSTRUCT BUCUREȘTI;
- S.C. TED CONSTRUCT SRL IAȘI;

S.C. HUGO CONSTRUCT SRL CIUREA IAȘI;

S.C. ASIRI INTERNAȚIONAL+S.C. MOLDOCOR;

S.C. COMPANIA CONSTRUCȚII MOLDO-CONSTRUCT S.A.;

S.C. EKY SAM TG. FRUMOS;

S.C. WEST STAR SRL IAȘI;

SUCT S.A. SUCEAVA;

S.C. ADEMS SRL+S.C. DARCONS SRL;

S.C. FIBRACIS GRUP SRL SUCEAVA.

Comisia de licitație, numită prin Dispoziția Primarului comunei Cristești, nr.3 din 14 ianuarie 2013, alcătuită din: Butnariu Ovidiu, președinte, Buciumanu Vasile, Sofian Dorina, Toma Daniela, Oneaga Cătălin și experții externi pentru evaluarea tehnică: Tabarcea Andrei, Apetrei Alina Mihaela și Simon Vlad, va analiza ofertele și va declara câștigătoare societatea care va executa lucrarea în termen de 12 luni.