

Continuă lucrările pentru rețeaua de alimentare cu apă pe Deal și în Cartierul CFR

„... Ceea ce mă interesează este ca locuitorii de pe Deal și din Cartier să beneficieze de rețeaua de canalizare și de rețeaua de alimentare cu apă la termenul pe care l-am promis. Este promisiunea mea și mă ocup personal să fie respectată” a declarat primarul Emilian Oprea pentru Chitila Azi.

continuare în pag 2



Avându-se în vedere extinderea importantă a lungimii rețelei de alimentare cu apă din orașul Chitila și creșterea importantă a numărului de consumatori, este necesară suplimentarea alimentării față de prezent.

APĂ DE CALITATE PENTRU CHITILA

detalii pag 2

Reabilitarea drumurilor

În urma ploilor abundente din ultima vreme, străzile neasfaltate de pe Deal și din Cartier au avut de suferit. Primăria Chitila a intervenit cu utilaje grele pentru netezirea șleaurilor formate de mașini și pentru plombarea gropilor. Este doar o măsură temporară. În aceste două cartiere importante ale Chitilei, au început lucrările pentru

realizarea rețelei de apă. Aceasta după ce s-au efectuat lucrările pentru realizarea rețelei de canalizare. Lucrările la rețeaua de apă urmează să fie încheiate până la 30 octombrie și prin această vastă operațiune se va face un pas foarte important pentru ca locuitorii Chitilei de pe Deal și din Cartierul CFR să beneficieze de tot confortul urban.



Rețeaua de alimentare cu apă pe Deal și în Cartierul CFR

continuare din pag 1

Organizarea de șantier este pregătită pentru această lucrare de anvergură din orașul nostru, cu utilajele și materialele necesare

Așa cum anunțăm în numărul trecut, au început lucrările pentru rețeaua de alimentare cu apă pe Deal și în Cartierul CFR.

Începerea lucrărilor a fost puțin îngreunată de vremea nefavorabilă din ultimele două luni. Organizarea de șantier este pregătită pentru această lucrare de anvergură din orașul nostru cu utilajele și materialele necesare.

Am relatat la timpul potrivit activitatea susținută depuse de primăria Chitila pentru realizarea proiectelor și pentru susținerea lor în vederea obținerii finanțării necesare. Acum ne aflăm la ultima etapă a programului de realizare a canalizării și alimentării cu apă pe Deal și în Cartierul CFR. Este ultimul hop pe care trebuie să-l depășim pentru ca și aceste două mari cartiere din Chitila să beneficieze de tot confortul urban.

Potrivit contractului de realizare a rețelei de alimentare cu apă, lucrările trebuie să fie finalizate la sfârșitul lunii noiembrie. Intervievat în legătură cu derularea lucrărilor și posibilitățile de respectare a termenului, constructorul a declarat că

desfășurarea lucrărilor este în grafic și nu vor exista întâzieri.

Cetățenii din aceste două cartiere ale Chitilei pot să vină în sprijinul grăbirii momentului în care vor beneficia de apă curentă construind căminele pentru racorduri. Mai multe informații despre specificațiile tehnice referitoare la acestea, puteți găsi tot în acest număr al publicației Chitila Azi.

Primarul Emilian Oprea, pe care l-am contactat în legătură cu realizarea acestor lucrări atât de importante pentru o bună parte din orașul nostru, a spus că urmărește îndeaproape desfășurarea lucrărilor în teren.

„Am cerut să fiu informat zilnic în legătură cu desfășurarea lucrărilor de canalizare și pentru rețeaua de apă. Deocamdată lucrările se desfășoară normal și sper ca nici în continuare să nu apară probleme. Ceea ce mă interesează este ca locuitorii de pe Deal și din Cartier să beneficieze de rețeaua de canalizare și de rețeaua de alimentare cu apă la termenul pe care l-am promis. Este promisiunea mea și mă ocup personal să fie respectată,” a declarat primarul Emilian Oprea pentru Chitila Azi.



Suplimentarea alimentării cu apă a orașului Chitila

APĂ DE CALITATE PENTRU CHITILA

Avându-se în vedere extinderea importantă a lungimii rețelei de alimentare cu apă din orașul Chitila și creșterea importantă a numărului de consumatori, este necesară suplimentarea alimentării față de prezent.

În cursul unei întâlniri pe care primarul Emilian Oprea a avut-o în întâi iulie 2011 la Direcția Proiecte și Lucrări Noi – SC Apa Nova București SA, cu responsabili de prim-rang, printre care Bruno Roche, directorul general ANB, Rene Matillon, director general adjunct ANB, s-a stabilit punctual modalitatea de rezolvare a problemei suplimentării alimentării cu apă a orașului Chitila.

Astfel, dată fiind data limită de 31

octombrie 2011, la care primăria Chitila trebuie să înceapă furnizarea apei potabile, s-a convenit construirea în perioada următoare a unei stații de pompare și a unui rezervor.

ANB va realiza proiectul pentru apeduct până la limita stației de pompare inclusiv și va executa lucrările până la limita zonei de protecție cu regim sever (camera de măsură și conducta de alimentare cu apă) pe cheltuiala proprie.

Primăriei Chitila îi revine obligația să execute lucrările pe propriul teren, în baza proiectului realizat de ANB (stația de pompare, rezervorul și conducta dintre zona de protecție sanitară cu regim sever și stația de pompare).



Primarul Emilian Oprea și-a asumat răspunderea de a ajuta ANB să obțină toate avizele și autorizațiile necesare pentru realizarea lucrărilor care revin ANB.

Ca date tehnice, menționăm că s-a sugerat recurgerea la varianta prefabricată, rezervoarele urmând să fie montate, pentru a se evita betonarea. De asemenea, în proiect vor fi incluse și căile de acces la rezervoare. Volumul rezervorului va rezulta din calcule, pe moment estimându-se un volum de 530 mc, la un debit maxim preluat din apeductul 5, de 40 l/s.

„Trebuie să fiu cu un pas înaintea prezentului. Proiectul de realizare a rețelei

de alimentare cu apă pe Deal și în Cartierul CFR a intrat în linie dreaptă. Acum mă preocupă asigurarea volumului de apă care va fi necesar orașului în condițiile extinderii rețelei.

Întâlnirea a fost eficientă, am negociat obligațiile care revin fiecărei părți și sunt mulțumit.

Asta înseamnă că voi putea să respect termenul de 31 octombrie pentru începerea furnizării apei pe Deal și în Cartierul CFR,” a declarat primarul Emilian Oprea pentru Chitila Azi.

Urgentarea dării în funcțiune a rețelei de apă potabilă

După cum am informat, sunt în plină desfășurare lucrările de realizare a rețelei de alimentare cu apă în zona Deal și în Cartierul CFR.

Cetățenii din aceste două cartiere ale Chitilei pot să contribuie la urgentarea încheierii lucrărilor construind din timp căminele pentru racordul la rețeaua de apă.

Contactat de Chitila Azi, Mihai Avramescu Șeful Serviciului de Apă-Canalizare al orașului Chitila a făcut precizări cu privire la urgentarea dării în funcțiune a canalizării și a rețelei de apă potabilă de pe Deal și din Cartierul CFR.

Primul pas pentru cetățenii care locuiesc Cartierul CFR și pe Deal, este să se prezinte la sediul Serviciului Apă-Canal, pentru achitarea taxei de branșament și/sau a taxei trimestriale de deversare a apelor uzate în canalizarea orașului. Proprietarul trebuie să se prezinte cu buletinul de identitate și chitanța de achitare a branșamentului, în valoare de 250 lei, în vederea încheierii contractului de prestare a serviciului de canalizare.

Al doilea pas este executarea căminului de branșament pentru canal, conform normativelor în vigoare și prelungirea racordului de canalizare până la căminul respectiv. Pentru supervizarea realizării prelungirii, cetățenii sunt rugați să anunțe când o realizează la tel. 021.361.60.25.

Ca specificație tehnică, acest cămin trebuie să fie amplasat cât mai aproape de gardul proprietății și să fie executat din cărămidă sau beton, cu capac de vizitare de minim 0,7m x 0,7m. Dimensiunile interioare ale căminului trebuie să fie de minimum 1m x 1m, la adâncimea racordului și să fie prevăzut cu piesă de curățire, sită de protecție și să asigure condiții de igienă și protecție sanitară.

Acești doi pași sunt esențiali pentru realizarea lucrărilor și depind exclusiv de cetățeni. Un motiv în plus pentru ca persoanele interesate să parcurgă cât mai rapid acești doi pași.

Lucrări la rețeaua de electricitate

Electrica a preluat vechiul post trafo de la Romceram în vederea desființării.

Urmează ca toți consumatorii care erau racordați la vechiul post trafo să fie trecuți pe un post nou.

În numărul viitor vom reveni cu informații noi cu privire la acest post de transformare și la întreruperile de curent destul de frecvente.

SERVICIUL APĂ-CANAL Important!

Vă reținem în continuare atenția cu câteva aspecte foarte importante, pe care le-am semnalat și în numărul anterior al publicației noastre.

Persoanele vizate sunt invitate să-și rezolve în cel mai scurt timp problemele pentru a evita situațiile neplăcute la care se poate ajunge.

A. 1. Cetățenii care locuiesc în zona **CARTIER sunt rugați să se prezinte de urgență la sediul Serviciului Apă - Canal, pentru achitarea taxei de branșament și/sau a taxei trimestriale de deversare a apelor uzate în canalizarea orașului. Proprietarul va prezenta buletinul de identitate, chitanța de achitare a branșamentului (250 Ron), în vederea încheierii contractului de prestare a serviciului de canalizare.**

2. Vă rugăm să executați/remediați urgent căminul de branșament canal conform normativelor în vigoare și să prelungiți racordul de canalizare până la căminul respectiv. (veți anunța când veți executa aceasta prelungire, pentru supervizare, la tel. 021.361.60.25.)

3. Acest cămin va fi amplasat cât mai aproape de gardul proprietății dvs. și va fi executat din cărămidă sau beton, cu capac de vizitare de minim 0,7m x 0,7m, dimensiuni interioare de minim 1m x 1m x adâncimea racordului, piesă de curățire, sită protecție, condiții de igienă și protecție sanitară.

4. TOȚI CEI CARE VOR FI GĂSIȚI BRANȘAȚI ILEGAL LA CANALIZARE (FĂRĂ ACHITAREA TAXELOR SPECIFICATE LA PUNCTUL 1 ȘI FĂRĂ CONTRACT) VOR FI SANȚIONAȚI CU AMENDĂ DE 1.000 RON.

B. 1. Cetățenii care locuiesc în zona **DEAL, CARTIER TINERET, LAC DE NUFERI, TROIȚĂ, ETC., sunt rugați să se prezinte de urgență la sediul Serviciului Apă - Canal, pentru achitarea taxei de branșament pentru canalizare (250 Ron). Proprietarul va prezenta buletinul de identitate, chitanța de achitare a branșamentului, în vederea încheierii contractului de prestare a serviciului de canalizare.**

2. NU VEȚI DEVERSA NIMIC ÎN ACEASTĂ CANALIZARE, ÎNTRUCÂT NU ESTE FINALIZATĂ ȘI NU ESTE FUNCȚIONALĂ. AMENDA ESTE DE 1.000 Ron ȘI ÎNCHIDEREA BRANȘAMENTULUI RESPECTIV.

VOM ANUNȚA PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE.

3. Pentru executarea urgentă a căminului de branșament canal citiți punctele A2, A3

C. Pentru funcționarea în condiții normale a captării, stocării, distribuției apei potabile către populație, precum și a preluării apelor uzate și deversarea lor în canalul colector al orașului București, Primăria Orașului Chitila, prin Serviciul Apa - Canal, solicită tuturor locuitorilor, firmelor care beneficiază de aceste servicii, să se prezinte de urgență la casierie pentru a-și achita toate datoriile. (consumuri, taxe de branșament apă-canal, etc.)

Cetățenii se vor prezenta cu buletinele de identitate, chitanțele de achitare a branșamentelor apă-canal în vederea încheierii contractului de furnizare a serviciului respectiv. De asemenea, locuitorii vor prezenta și indexul la zi al apometrului, în vederea regularizării și încasării corecte a consumurilor respective.

ÎN PERIOADA IMEDIAT URMĂTOARE, VA ÎNCEPE DEBRANȘAREA DE LA REȚEAUA PUBLICĂ DE APĂ POTABILĂ A BLOCURILOR, FIRMELOR ȘI PERSOANELOR CU DATORII LA APĂ ȘI CANALIZARE.

(NUMEROASELE SOMAȚII TRANSMISE AU RĂMAS FĂRĂ EFECT)

D. Având în vedere că în perioada următoare vor începe lucrările de execuție a rețelei de apă potabilă în **CARTIER și pe **DEAL**, vă rugăm să executați și căminul de branșament pentru apa potabilă, respectând datele de la punctul A2și A3.**

E. Sediul casieriei este în strada Lalelelor nr. 41B

**Program casierie: Luni, Miercuri, Vineri - 8:00 — 14:00
Marți, Joi - 12:00 — 18:00**

"LA PIAȚĂ" ÎN CHITILA



Sâmbătă dimineață, ca omul gospodar, hai la piață. Și în timpul săptămânii trec prin piață să mai iau una-alta, niște legume de-o salată, ceva fructe... un pepene, neapărat, că doar e sezonul lor, nu? Dar sâmbăta e adevărata zi de piață.

Pe la 9, piața era garnisită cu de toate. În primul rând, în piață - lume destulă. Nu foarte multă, nu înghesuială. Poți să-ți faci cumpărăturile liniștit.

Am luat tarabele la rând să văd ce și cum, că de-aia te duci la piață, nu? Să vezi cum arată marfa, care sunt prețurile, să cântărești și să cumperi. De negustori, nimic de zis, sunt serviabili și te invită care mai de care să cumperi de la el.

Și cum drumurile mă duc toată săptămâna prin marea metropolă de la porțile Chitilei, care ne găfâie aglomerată și sufocantă în ceafă - și mă refer aici la București, ca să fie clar - mintea imediat a început comparațiile.

Așa mi-a venit ideea ca o dată pe lună să fac o trecere în revistă a pieței din Chitila cu

Cârcotași de Chitila

Pentru că tot am scris despre piața din Chitila, mi-am amintit de o cunoștință, care pufnește pe nas superior când îi zici de piața din Chitila, așa, cam în sensul că „... Asta e piață? Asta e marfă? Păi să vezi piață și marfă în...”

Locuitorii din Chitila își doreau de multă vreme o piață ca să nu mai bată drumul până în București. Acum o au și o

Mercurialul de iulie.

- Roșii: 2-2,5 lei/kg
- Ardei gras: 2,5-3 lei/kg
- Ceapă uscată: 2 lei/kg
- Fasole uscată: 6 lei/kg
- Țelină: 2 lei
- Fasole verde: 2,5-3 lei/kg
- Vinete: 3,5-4 lei/kg
- Varză: 1,3 lei/kg
- Ceapă verde, verdeață: 1 leu/legătura
- Prune: 4 lei/kg
- Mere: 4 lei/kg
- Caise: 4 lei/kg
- Pepeni: 1 lei/kg

prețuri, calitate și servicii.

Marfă frumoasă, proaspătă, curată. Negustorii prompti și înțelegători. Doar e piață, nu? Legume, zarzavaturi, fructe, pe alese.

Prețurile, după cum se vede, comparabile cu piețele din București. Dacă mai iei în calcul și calitatea, s-ar putea să ieși în câștig în Chitila - am scris-o și eu așa, ca să nu fiu

acuzat de patriotism local. Dacă pui la socoteală timpul și eventual benzina pe care ai pierde-o ducându-te până la „16,” cu piața din Chitila ieși clar în câștig.

Și m-am referit la „piața de la 16” ca să dau și Bucureștilor o șansă. Că piețele Domenii și 1 Mai nici nu se pune problema să câștige în fața pieței noastre.

grav.

A, și să nu uit! Cârcotașul de Chitila de care vă zic, habar n-are că mănâncă din piață de la Chitila. Că până pufnește de două ori, cum locuiește și în apropierea pieței, soacră-sa a și făcut piața. Dar de! E de bon ton în Chitila să nu-ți convină când beneficiezi de ce te-ai văitat îndelung că-ți lipsește.

De la POLIȚIA LOCALĂ CHITILA

* Poliția orașului Chitila desfășoară activitățile specifice într-o bună colaborare cu nou înființata Poliție Comunitară a orașului. Potrivit comandantului Poliției locale a orașului și comandantului Poliției Comunitare, personalul ambelor organisme colaborează și va colabora strâns și eficient pentru realizarea scopurilor lor fundamentale, respectarea legii, prevenirea producerii infracțiunilor și aducerea făptașilor în fața justiției.

* Potrivit prevederilor legale în vigoare, orice sesizări și reclamații privind persoana și bunurile acestuia se vor adresa Poliției locale a orașului Chitila, singura care are competența să dea curs reclamațiilor și petițiilor cetățenilor, fiind și obligată ca în termenul legal să dea un răspuns.

* Biroul Circulație al Poliției Chitila atrage atenția conducătorilor auto să respecte semnificația semnelor și indicatoarelor de circulație. Indiferent dacă este vorba despre limita de viteză în localitate, respectarea indicatoarelor pentru trecerile de pietoni, reglementarea opririi/staționării și a parcurii autovehiculelor.

Pietonii sunt rugați să circule cu atenție, să traverseze numai prin locurile marcate și după o asigurare temeinică, evitând situațiile care le pot pune viața în pericol. Biroul Circulație al Poliției orașului Chitila ne dă asigurări că va acționa energic, în spiritul și litera legii pentru prevenirea și sancționarea contravențiilor și infracțiunilor de circulație. Așadar, atenție șoferi, atenție pietoni.

* Poliția locală a orașului Chitila atrage atenția că potrivit legii 61/91 republicată, este interzis consumul de băuturi alcoolice în afara spațiilor autorizate. Persoanele care vor fi depistate consumând băuturi alcoolice pe străzi, în parcuri, în locurile de joacă vor primi amenzi potrivit legii, de 1 000 -2 000 lei.

De Sfântul Ilie, se sărbătorește Ziua Forțelor Aeriene din România. Un moment potrivit să ne aducem aminte de piloții trecutului și prezentului aripilor românești, care au făcut întotdeauna cinste țării.

20 iulie - ziua Forțelor Aeriene

* 1923 - se înființează Inspectoratul General al Aeronauticii din Statul Major General.

* 1932 - se înființează Subsecretariatul de Stat al Aerului din Ministerul de Război

* 1936, 16 noiembrie - a fost creat Ministerul Aerului și Marinei.

* 1920-1940, aviația română cunoaște o amplă dezvoltare, fiind dotată în cea mai mare parte cu avioane de fabricație românească realizate de industria noastră în cele 7 fabrici și uzine: Arsenalul Aeronautic, SET și ICAR din București, STC din Constanța, ASTRA din Arad, Schiell și IAR din Brașov; s-au construit peste 2000 de avioane militare și civile după proiecte proprii sau în licență.

* aviația militară a fost dotată cu avioane de vânătoare românești tip IAR-80, devenit celebru pe frontul de est și cu avioane de bombardament realizate la IAR Brașov tip J.R.S. SM-79, după o licență italiană mult îmbunătățită de inginerii români. Din Germania au fost achiziționate avioane Me-109E/G și He-112 de vânătoare, Heinkel He-111 și Ju-88 de bombardament, Ju-87 de bombardament în picaj, Ju-52 de transport și hidroavioane He-114.

* iunie 1941 - la intrarea României în război ca aliată a

Germaniei, aviația militară română avea 621 de avioane; pe Frontul de Est a acționat Gruparea Aeriană de Luptă cu 253 de avioane de vânătoare, recunoaștere și bombardament. Aviația a îndeplinit sute de misiuni, contribuind efectiv la eliberarea provinciilor românești Bucovina de nord și Basarabia, ocupate cu forța de URSS în iulie 1940. Până la Odessa, aeronautica militară română a obținut 661 de victorii aeriene. Aviația militară română a luptat pe frontul de est până la 22 august 1944, participând la marile bătălii de la Stalingrad sau de pe fronturile din Crimeea și Ucraina.

* 1941-1944 - aviația română obține un număr de 2000 victorii aeriene.

- Căpitanul prinț Constantin Cantacuzino realizând 68 de victorii omologate (recunoscute și de către germani).

- Căpitanul Alexandru Șerbănescu a doborât 60 de avioane inamice.

- Locotenentul Tudor Greceanu a totalizat 42 de victorii.

- Sublocotenentul Ioan Dicezare a totalizat 40 de victorii.

- Adjutantul Ioan Milu a totalizat 30 de victorii.

- Adjutantul Ion Mucenica a totalizat 22 de victorii, etc.

* 1972, prin

Decretul nr. 419 din 23 octombrie și Hotărârea Consiliului de Miniștri nr. 1303 din 1 noiembrie, aviația civilă a fost trecută în subordinea Ministerului Apărării Naționale, în cadrul căruia a fost creat Comandamentul aviației civile - TAROM. În subordinea acestui comandament au intrat aviația sanitară, aviația sportivă, 3 centre și 26 stații meteorologice preluate de la Ministerul Agriculturii.

* 6 aprilie 1976, prin Decretul nr. 84, Comandamentul aviației civile - TAROM și-a încetat activitatea, în locul său fiind creat Departamentul Aviației Civile, tot în cadrul Ministerului Apărării Naționale.

* 14 mai 1981, ora 20 și 16 minute, ora României, a fost lansată de pe cosmodromul din Baikonur nava sovietică "Soiuz-40" într-un zbor comun româno-sovietic, având la bord un echipaj format din locotenentul major inginer de aviație Dumitru Prunariu și colonelul Leonid Popov, comandant al navei cosmice. Timp de 7 zile, cosmonautul român a efectuat diferite experiențe științifice la bordul complexului orbital Saliut-6 - Soiuz-40, revenind pe pământ la 22 mai 1981.

* 1993 - în contextul reorganizării armatei,

prin unirea Aviației Militare cu Trupele Apărării Antiaeriene a Teritoriului ia ființă Aviația și Apărarea Antiaeriană, structură ce reunește într-un corp comun aviația, artileria și rachetele antiaeriene și radiolocația. În această perioadă se ia decizia modernizării unor tipuri de aeronave, în cadrul programelor MiG-21 Lancer, IAR-330 Puma SOCAT și IAR-99 Șoim. Sunt achiziționate primele aeronave C-130 Hercules.

* 1 iunie 2000 - intră în vigoare dispozițiunea prin care sunt stabilite structura și denumirea actuală a Forțelor Aeriene.

Vă recomandăm o vizită la MUZEULUI AVIAȚIEI, vizită care se poate dovedi interesantă și instructivă atât pentru copii, cât și pentru părinți și bunici.

Adresa Muzeului Aviației este București, str. Fabrica de Glucoză nr. 2-4, sector 2.

Program: marți - vineri, între orele 09.00 - 16.00, sâmbăta și duminica între orele 10.00 - 17.00

Telefon/Fax: 021 - 232.04.04

Pentru mai multe informații despre istoricul Forțelor Aeriene și imagini deosebite, vă recomandăm să vizitați site-ul <http://www.roaf.ro/ro/index.htm>



Primăria Orașului Chitila vă informează:

Colectarea selectivă a deșeurilor, presupune depozitarea deșeurilor de sticlă, hârtie, plastic, în locuri special amenajate în vederea reciclării.



Punctele de colectare în Chitila, sunt pentru început în zonele:

1. Zona Gară

(lângă rondul din spatele gării Chitila)

2. Zona Casa de Cultură T. Arghezi

(lângă Serviciul Apă - Canal)

3. Zona Piața Chitila

(în parcare magazinului Plus)



Mișcare pentru sănătate



Între mers, jogging și alergare există o serie întreagă de asemănări dar și unele diferențe: este vorba, în primul rând, de deosebirile ce țin de viteza de înaintare sau de biomecanica deplasării în spațiu.

O foarte mare atenție trebuie acordată pregătirii organismului pentru efort, adică ÎNCĂLZIRII. Deși mulți dintre noi au tendința de a nu face încălzire pentru că ne încălzim

direct, este bine ca ea să nu dispară sub nici o formă în orice condiții. Atunci când temperatura este mai mică de 15-16°C, încălzirea trebuie făcută foarte minuțios cu multe elemente de stretching (întinderi lente și prelungite) exerciții specifice asupra articulațiilor.

Eforturile prestate pe muzică sunt cunoscute la noi ca fiind exercițiile aerobice de diferite tipuri, care prezintă avantajul că se constituie într-o activitate plăcută și eficientă pe care o poți executa singur sau în grup. Aceste activități aerobice sunt căutate în mod special de femei dar din păcate foarte rar se lucrează într-un mod rațional și științific, care să se țină cont de etapizare și intensitate și mai ales de FC (frecvența cardiacă).

Pentru a reduce la minim riscurile de accidentare va trebui să ții cont de următoarele recomandări:

- dacă până acum ai fost un sedentar convins, nu trebuie să începi în nici un caz activitatea fizică direct cu AEROBIC. Trebuie mai întâi să parcurgi prima fază de adaptare a organismului la efort;
- întotdeauna trebuie făcută o încălzire foarte bună și stretching;
- deoarece în această activitate, mușchii picioarelor sunt foarte solicitați, pe parcursul programului din când în când faceți ușoare întinderi lente sau prelungite ale mușchilor gambei;
- evitați cu desăvârșire extensiile ample de spate, greșeli ce se fac extrem de frecvent;
- evitați genuflexiunile profunde;
- tot timpul genunchii trebuie orientați pe axa lungă a tălpii picioarelor. Nu vă răsucați stânga sau dreapta atunci când talpa rămâne fixată pe podea. Dacă nu se respectă aceste indicații se poate ajunge la multiple accidentări la nivelul articulațiilor genunchilor și nu numai.

Unul dintre cele mai mari riscuri este reprezentat de entuziasmul inițial, graba de a vedea urmările pozitive ale schimbării stilului de viață și subaprecierea posibilităților proprii care întotdeauna sunt foarte diferite de cele pe care le aveai când făceai sport în adolescență sau în prima tinerețe. Trebuie știut că alergarea și programele de tip aerobic produc mult mai multe suferințe musculare, articulare și scheletice decât de exemplu, pedalarea pe bicicletă ergonomică și înotul. Pentru a reduce la minim riscurile pe care le cuprinde noul tău stil (activ) de viață și execuția propriu-zisă a programului tău de efort, va trebui să ții cont de următoarele sugestii: trebuie făcut un examen medical inițial și complet

medicul tău trebuie să-ți recomande ce tip de efort ai voie să faci, adaptabil pentru vârsta ta și în funcție de afecțiunile aferente organismului tău
dozarea efortului tău trebuie să se facă lent și progresiv de la o ședință la alta;
urmărește cu atenție semnalele senzoriale pe care ți le dă organismul și nu forța în cazul în care apar dureri sau epuizări
lucrează, dacă este posibil, o anumită perioadă sub îndrumarea unui specialist în sporturile pentru sănătate, care să-ți conceapă un program de mișcare și să te supravegheze în timpul efortului și efectuării lui (asta deoarece este posibil ca unele exerciții sau eforturi să fie contraindicate și nu recomandate ție, făcând să apară riscurile de accidentări).

Dacă totuși nu este posibil să poți beneficia de un supervisor special, informează-te cât mai amănunțit înainte de a introduce în programul tău un exercițiu sau un tip de efort apelând la surse informative avizate și atestate în domeniul respectiv de activitate. Trebuie să devii foarte atenți deoarece contează atât poziția din care se execută exercițiul cât și amplitudinea de mișcare pe care o realizași. De aceea încercați să respectați de fiecare dată aceste poziții și amplitudini. Imitarea unor persoane sau chiar a unor instructori care vin cu elemente de dificultate din gimnastica sportivă de performanță, sau excesul de zel, sau forțarea unor mișcări cu grad de dificultate mare peste limita recomandată, îți pot face foarte mult rău chiar dacă acest rău nu se percepe imediat prin durere, el se va manifesta cu siguranță în timp. Așadar vă recomand să aveți răbdare cu voi înșivă, să acceptați ideea că totul se face treptat și în timp și încercați să fiți cât mai receptivi la sfaturile sau indicațiile acelor specialiști atestați și recomandați prin prisma experienței practice și rezultatelor obținute de ei în acest domeniu de activitate vast și complex, "MIȘCARE PENTRU SĂNĂTATE!"

Articol de prof.-antr. MIHAI DRAGOMIR

PROGRAM PREGĂTIRE FIZICĂ CHITILA

prof. Mihai Dragomir
MARȚI – ora 19.00 Casa de Cultura
SĂMBĂTĂ – ora 11.00 Casa de cultura
TARIFE – 30 lei/ședință, 160 lei/ abonament 8 ședințe



Produsele de protecție solară nu pot asigura protecția totală împotriva radiațiilor UV. Chiar și factorii ridicați de protecție permit pătrunderea radiațiilor UV. Același lucru se aplică produselor care pretind că "ecranează soarele" sau oferă "protecție totală". De aceea Comisia Europeană pentru Sănătate a decis ca pretențiile de protecție totală, gen "ecran solar", trebuie scoase din uz.

Consumatorii ar trebui să folosească protecția solară, însă o etichetare mai clară ar trebui să-i ajute să aleagă în cunoștință de cauză. Comisia reamintește, totodată, consumatorilor că există multe motive pentru care produsele de protecție solară ar trebui să fie una dintre măsurile de protecție împotriva radiațiilor solare ultraviolete.

Alegeți produsele de protecție solară cu protecție UVA și UVB
Cel mai important lucru este alegerea produselor de protecție solară împotriva radiațiilor UVB și UVA, deoarece ambele sunt nocive sănătății. În timp ce riscul de cancer și „arsuri solare” este reprezentat de radiațiile UVB, radiațiile UVA sunt responsabile cu îmbătrânirea pielii, acționează asupra sistemului imunitar și contribuie la creșterea riscului de cancer de piele. Problema este că „factorul de protecție solară” indică numai protecția împotriva radiațiilor UVB.

Ce factor de protecție solară ar trebui să aleagă consumatorul?
Factorul de protecție solară (SPF) este un scor utilizat pentru a descrie „puterea” de protecție a produsului împotriva „arsurilor solare”, adică radiațiile UVB în principal. Este important de știut că un SPF peste 50 nu crește practic protecția împotriva arsurilor solare și radiațiilor UVB. În schimb, prin aplicarea corectă a unui produs, un SPF de 15-25 este suficient pentru protecția unei persoane cu piele normală de arsuri solare.

Nu există ecranarea soarelui sau protecție totală
Cum pot consumatorii să utilizeze produsele de protecție solară?
Este important de știut că produsele de protecție solară sunt eficiente numai utilizate în cantități suficiente. Pentru protecția corpului unui adult de talie medie, trebuie aplicată o cantitate de 35 grame de produs de protecție solară. Aceasta cantitate echivalează cu circa 6 lingurițe pline. Mai mult, este esențial să aplicați din nou aceste produse pentru a menține protecția - mai ales după înot, baie sau uscarea corpului.

Nu este indicat să vă expuneți îndelung la soare.

Radiațiile solare sunt periculoase în special pentru copii
Evitarea radiațiilor UV este esențială pentru copii. Riscul de cancer de piele este crescut la copiii mici sau mai mari supra-expuși la radiații UV.
Utilizarea produselor de protecție solară este necesară și în timpul înotului și pe o vreme cu cer ușor acoperit

Radiațiile UV trec prin apă. La o adâncime de jumătate de metru radiațiile UV au o putere de aproximativ 40% față de intensitatea de la suprafață. Deci, sunteți expuși chiar și în timpul înotului. Suprafața apei reflectă radiațiile UV, prin urmare părțile corpului de la suprafața apei sunt expuse suplimentar.

Cerul ușor acoperit permite în proporție de 90% trecerea radiațiilor solare, deci produsele de protecție solară ar trebui folosite chiar și în zilele de vară cu cer ușor acoperit.

Sursa: Comisia Europeană
Găsiți pe site-ul www.apc-romania.ro testul comparativ pe loțiuni de protecție solară realizat de APC-Romania în cofinanțare cu Comisia Europeană.
Mărcile testate au fost următoarele: ASDA, NIVEA, GARNIER, LUMENE, PIZ BUIN, AVON BRONZE, AVENE, LANCASTER, MALIBU.
În total au fost testate 17 produse, și s-a testat SPF-ul, protecția împotriva razelor ultraviolete de tip A și B, rezistența la apă, calitatea hidratantă a loțiunilor, calitatea cosmetică (factorul de autobronzare) și etichetarea.

Restaurant **ATTRACTIV**

**Am fost... am văzut... am mâncat... ne-a plăcut!
Ne-a plăcut mult!**

Acesta ar fi rezumatul a ceea ce am eu personal de spus despre restaurantul Atractiv, un loc ce îmbogățește urbanistica orașului Chitila.

Mai multe despre acest local o să ne spună **Flori Bărbulescu**, gazda noastră care a avut amabilitatea să stea de vorbă cu noi pentru dumneavoastră.

- Să o luăm pe rând. De ce în Chitila?

- Sincer, din întâmplare. Sau dacă stau bine să mă gândesc, din contră... A fost dragoste la prima vedere. Și lucrul ăsta nu este o întâmplare niciodată.

Într-o seară, conducându-mi o prietenă acasă am văzut spațiul. Era luminat și m-am gândit că mi-ar plăcea să fie luminat pentru mine.

Am fost să mă interesez de condiții, am avut norocul să dau peste o persoană minunată care m-a convins într-o oră, am semnat actele și a început aventura aceasta.

Este primul meu restaurant propriu, la care am lucrat de la cap la coadă. Până acum am lucrat pentru alții și am învățat cum merg lucrurile.

Și întotdeauna mi-am dorit cârciuma mea. Pe care o am acum.

- De câți ani lucrați în domeniu? Cum a evoluat activitatea dvs? Cum v-ați dat seama că asta este meseria pe care doriți să o urmați? Menționez pentru cititorii noștri că marea majoritate a preparatelor le faceți

chiar dvs. și totul se petrece sub supravegherea atentă a dvs.

- Să o luăm pe rând. Sunt 35 ani de când lucrez în acest domeniu. Am lucrat pentru prima oară într-o cofetărie. Și prima zi de muncă a fost o revelație. În condițiile în care aveam salariul de 580 lei, pe vremea aceea, am făcut în plus 100 lei. Lucrul acesta m-a încântat dar în același timp am realizat că în schimbul câștigului nu poți oferi strict serviciile pentru care ești oricum plătit, mai trebuie să știi să fi alături de el, să-i oferi sufletul tău, într-un fel.

Apoi am lucrat în prima pizzerie deschisă în București, Del Ponte. Și apoi ...

- Aruncând o privire pe meniu, vedem că preparatele sunt din diverse bucătării. Dar regăsim paste și piadine. Acestea provin din bucătăria italiană. Ce ne puteți spune?

- Îmi place diversitatea. Nici o bucătărie nu are limite, dar atunci când dispui de toate, poți spune că ești în stare să satisfaci cererile tuturor clienților.

Nu îmi place să fiu condiționată de ceva și de aceea nu vreau să îmi condiționez clienții. Vreau să îmi pun la dispoziție experiența și vreau să fiu

sigură că cel care îmi mulțumește o face pentru că are de ce. Nu doar din bun simț.

În legătură cu bucătăria italiană. Am stat 12 ani în Italia și am învățat bucătăria italiană în primul rând în casa italiencilor. Totul are rostul lui. Și pentru o rețetă reușită trebuie să știi cât fierbi, cât din fiecare condiment trebuie pus, cum le combini și tot așa. Despre piadine vreau doar să lămuresc ceva. **Piadina** este un produs original din Italia. Diferența între o piadină și kebab este aceea că lipia piadinei este făcută de bucătar și are altă consistență și alt gust față de lipia cumpărată din supermarket. Umplutura pentru piadine este diversă și interesantă: șuncă presată, roșii, piept de pui, șuncă crudă, brânză cu mușci și altele.

Nu spun mai multe. Îi aștept pe clienți să decidă.

- Câteva cuvinte pentru cititori.

- Îmi place ceea ce fac și îmi place să pun suflet în ceea ce fac. Pentru mine, cel mai important este ca mesajul meu să fie recepționat. Este ca și cum toată lumea este în casa mea. Și atunci trebuie să fiu o gazdă bună. În afară de mâncare și băutură trebuie oferită și o atmosferă plăcută, comunicare și nu în ultimul rând suflet.

Vă aștept!



Spectacol



S.C. DRAGON STAR PROTECTION



Bucuresti, Sector 6, Calea Plevnei, Nr.137 A, Corp C
Tel/fax 0213107101
0213114030

secretariat@dragonstarprotection.ro

DISPECERAT:
Tel. (021)95040752107101; 0751187793
dispecerat@dragonstarprotection.ro

DEPARTAMENT OPERATII
office@dragonstarprotection.ro

DEPARTAMENT VANZARI:
Tel.0749539942
office@dragonstarcompany.ro

DAȚI O PETRECERE?

La câteva dintre magazinele din Chitila, unde vedeți afișul de mai jos, puteți găsi cuburi de gheață, ambalate în pungi de 2,5 kg respectiv 1,5kg.



NU UITAȚI: PETRECEREA SE TERMINĂ ODATĂ CU GHEAȚA!!!

Pentru sugestii și sesizări vă așteptăm să ne contactați: chitilaazi@primariachitila.ro