

Gazeta PANTELIMON

● NUMĂRUL 25 ● DECEMBRIE 2018 ● 8 PAGINI
● Publicație de informare a cetățenilor orașului

SE DISTRIBUIE GRATUIT!

Inimi pline cu bucurie, de Sărbători

Un An Nou cu multe împliniri!

Strada Stantur
oras Pantelimon
Telefon fix:
Fax: 021
asistenta.socioal
www.primariapan
www.facebook
Sunter

Gânduri bune pentru 2019

Pagina 5

Odată cu Nașterea Domnului Ihsus Hristos, vă doresc tuturor să întâmpinați Crăciunul cu inima curată, credință și speranță. Să intrăm împreună în anul 2019 cu dorința de a face mai mult și mai bine.

La mulți ani și Sărbători fericite!

Primar,
Marian Ivan

Editorial

Bilanțul unui an cu satisfacții

La finalul fiecărui an, revizuirem experiențele trăite pe plan profesional și personal. O facem însă destins și deschis cu noi înșine, nemaifiind dominați de instincte sau de sentimente de moment. Este întotdeauna o evaluare a punctelor bune și slabe, un dialog imaginar cu sinele, care ne susține în propunerea de obiective realiste pentru anul următor.

Foarte mulți dintre noi suntem cuprinși de un sentiment nostalgic, în ultimele zile ale anului, atunci când ne amintim de evenimente mai mult sau mai puțin plăcute. Este, în fapt, o recapitulare, când fiecare își amintește de gândurile pe care le-a avut, de momentele stresante, uneori de pierderea persoanelor dragi și - invariabil - de clipele care ne-au adus bunăstare și liniște sufletească. Momentele dedicate bilanțului sunt mai mult decât bine-venite la sfârșit de an, fără să ne ferim de ele de-a lungul celor douăsprezece luni.

O spîță importantă în roata bilanțului este asumarea imaginii noastre, un autoportret cât mai realist, în care să apară toate punctele importante pe care le-am parcurs. Reprezentarea pe care ne-o facem despre aspectele personale și despre punctele noastre slabe, printr-o evaluare corectă, ne poate conduce spre construirea unor obiective realiste pentru timpul care ne așteaptă.

Să sfârșim anul 2018 într-o notă care să ne susțină în corectarea conștientă a obiectivelor nerealizate, fără să înfierăm totuși dur acțiunile de care nu suntem mulțumiți. Contează foarte mult, pentru fiecare dintre noi, ca momentul bilanțului să fie privit limpede: pozitiv ori negativ. Este important, fiindcă perspectiva viitorului poate să aducă cu sine emoții pozitive prezente. Știm cu toții că optimismul stimulează tendința interpretării necazurilor ca fiind trecătoare, controlabile și deseori limitate. Pe de altă parte, pesimismul conduce la o percepție a cauzelor ca fiind permanente și omniprezente.

La final de an, trebuie să renunțăm conștient la tot ce ne rănește din proprie vină, concentrându-ne spre obiective sănătoase, din toate punctele de vedere. Lucrurile pentru care ne stresăm și față de care avem sentimente negative pot deveni piedici în bunul mers al vieții noastre, chiar dacă au fost lăsate trecutului. Atitudinile prezente, pe care le putem alege din trecutul nostru pentru a trăi emoții pozitive sunt legate de recunoștință, iertare și acceptare. Gândurile negative legate de trecut reprezintă o barieră în fața sentimentelor de mulțumire și de satisfacție.

Bilanțul fiecărei zile trecute ne poate apropia sau îndepărta de ceea ce ne dorim. O listă cu obiective, dar și de acțiuni trecute în care puteam să avem o altă abordare a evenimentelor ne poate arăta unde ne aflăm și unde ne dorim să ne situăm, peste un an, din punct de vedere personal și profesional. ●

NOTE BUNE • NOTE PROASTE

Gospodari oriunde

Se vorbește despre „zone curate” și „zone murdare” ale Pantelimonului. Nu facem referire aici la spațiile devenite tradiționale gropi de gunoi sau la străzile care sunt curățate zilnic de echipele de salubritate. Există străzi, oriunde în oraș, unde oamenii înțeleg că locul din fața porții trebuie să îl administreze la fel ca propriile terenuri. Fac asta frecvent, o fac bine, fără să aștepte intervenția altora, aducând un aer proaspăt și curat străzilor.

Moneda divizionară, o necunoscută?

Regulile vechi și nescrise ale bunului simț comercial spun că vânzătorii trebuie să înceapă ziua cu monezi divizionare în echivalentul a triplului valorii celei mai mari bancnote. Asta pentru a nu se pune în ipostaza jenantă (?) de a nu fi în stare să dea restul clienților. Situația devine incomodă pentru clienții care sunt refuzați frecvent de negustori, uneori la multă vreme după deschidere, dintr-un singur motiv: „Nu avem mărunt”.

O mână de copii
poate să ofere
miilor de adulți
lecții de implicare
reală în viața
comunității

Târg
Orig

fotografii: Florian Marin

Sărbătorile vin la Grădinița nr. 1 Pantelimon

„E decembrie, vine vacanța, vine Moș Crăciun. După aproape un semestru, acum, la ceas de sărbătoare, Grădinița nr. 1 Pantelimon își prezintă realizările. Și în acest an școlar, grădinița noastră a continuat proiectele și parteneriatele demarate. Amintim aici proiectele derulate cu Primăria orașului Pantelimon: „Sunt toți copiii noștri!”, „În sprijinul performanței”, „Totul pentru educație!”, „Ai carte, ai parte!”. Copiii proveniți din familii nevoiașe beneficiază de rechizite gratuite, de plata contribuției de hrană și a activităților opționale, precum și de vizionarea de spectacole de teatru și film. De asemenea, preșcolarii înscriși la programul normal din grădiniță primesc zilnic sandvișuri, dar și fresh de fructe, preparat în grădiniță. Continuăm parteneriatele derulate cu Poliția Pantelimon și cu biserica, prin întâlnirile cu reprezentanții acestora, pe tot parcursul anului școlar, cât și în programul Școala Altfel.

Am participat cu copiii la concursuri și festivaluri, unde am obținut premii și diplome. Dispunem de o bază materială modernă, dar și de spații generoase pentru desfășurarea în bune condiții a tuturor activităților din grădiniță, atât curriculare, cât și extracurriculare. Desfășurăm cursuri de formare și perfecționare, în colaborare cu CCD Ilfov, în octombrie - cursul pentru copii cu CES, iar în ianuarie vom începe un curs TIC. Acum, în pragul Sărbătorilor, în așteptarea lui Moș Crăciun, fiecare grupă de preșcolari, din cele 18 ale grădiniței, a pregătit momente artistice, în care copiii îi vor spune Moșului poezii, vor cânta colinde și vor dansa. Și în acest an, în ajun de sărbători, Moș Crăciun va sosi la Grădinița nr. 1 Pantelimon, cu daruri din partea Consiliului Local și a Primăriei orașului Pantelimon”.

Director, prof. Liscan Mariana; prof. Anton Mioara

de Crăciun organizat de elevi

O aglomerație plăcut surprinzătoare s-a creat la Târgul de Crăciun, care i-a avut în prim-plan pe elevii din clasele 0-IV ai Școlii Gimnaziale nr. 1 din Pantelimon, deschiși să își expună și să își vândă creațiile pregătite de ei cu inspirație și migală. Rezultatul financiar, obținut inclusiv prin donații, a fost folosit în scop caritabil. Încântați să participe, micuții au deschis larg poarta unui eveniment ce va deveni tradiție, în următorii ani.

Inițiativa a aparținut unui cuplu energetic și inspirat: Andra, o tânără cu experiență și chemare spre astfel de activități, și fițița ei, Aylin, elevă în clasa a III-a, care s-a ocupat de organizarea colegilor, în timp ce mama sa a luat în primire rolul de coordonator al adulților participanți. Susținute de conducerea școlii, de învățătoarea Alexandra Tudorache și de alte cadre didactice, cele două au făcut ca peste 200 de elevi, cărora li s-au alăturat copiii de la Centrul StaroffHope, să expună și să vândă rezultatul creației lor. O aglomerație neașteptată de mici „negustori” și părinții acestora a pus la colț înghesuiala de Black Friday din magazine.

Căciulițele, clopoțeii, stelutele, felicitările, globurile sau desenele care pot deveni tablouri și-au confirmat - în primul rând - valoarea simbolică, atrăgând, practic, cumpărătorii. S-a organizat un lucru foarte frumos, o activitate extracurriculară care unește copiii. Astfel de evenimente trebuie să împărtășim cât mai des împreună. Scopul evenimentului a fost de a susține unitatea în colectivul elevilor, care și-au vândut produsele prin comunicare directă cu cei care le cumpără, și de a aduce zâmbetul pe buzele unor copii aflați în dificultate. Cu toții și-au pus creativitatea la încercare, au scris mesaje și s-au îmbrăcat cu ce au avut mai bun. Cel mai mult au impresionat, credem noi, sutele de îmbrățișări, asociate donațiilor făcute pentru Centrul de

zi StaroffHope Pantelimon, aproximativ 4.600 de lei.

Inițiativa Târgului de Crăciun, Andra Pințican, a construit pentru a patra oară un astfel de eveniment, menit să susțină copiii aflați în dificultate: „În fiecare an, de Paște și de Crăciun, organizez împreună cu fiica mea un eveniment în care implicăm, de obicei, copiii din clasă. M-am gândit că și copilul meu trebuie să învețe ce înseamnă compasiunea și am zis că practic e cel mai bine. Altfel, îți intră pe-o ureche și îți iese pe cealaltă. În fiecare an, alegem alte ONG-uri pe care le susținem. În principiu, căutăm cauze care nu prea primesc sprijin. De Fundația StaroffHope am dat din întâmplare pe facebook și am zis că este o oportunitate bună; dacă tot facem în fiecare an, de ce să nu facem pentru comunitate. E ușor să te plângi, dar poate ar fi cazul să facem ceva. Toate s-au sincronizat perfect. Am găsit ceva în comunitatea noastră. Inițial, planul era să facem decorațiuni pe care să le vindem la serbarea clasei, dar apoi am zis: ce ar fi să implicăm toată școala? Doamna directoare ne-a împărtășit ideea, doamna învățătoare Tudorache le-a antamat pe toate învățătoarele și uite așa am ajuns la un coridor plin cu decorațiuni și copii gălăgioși”.

De la copii pentru copii

Centrul de zi pentru copii aflați în dificultate al Fundației StaroffHope România a fost lan-

sat în Pantelimon în primăvara anului 2016. Fundația își propune să îmbunătățească viața copiilor aflați în dificultate prin prevenirea abandonului familial/școlar, reabilitarea/recuperarea copiilor și tinerilor cu dizabilități, integrarea în învățământ și incluziunea socială a acestora, împuternicirea părinților care au copii cu dizabilități și susținerea asociațiilor de părinți.

Târgul de Crăciun i-a implicat pe toți cei 24 de copii care vin zilnic la centru, toată lumea participând la atelierul de creație, iar Cătălina Buțincu, managerul de proiect al StaroffHope Pantelimon, s-a arătat plăcut surprinsă de succesul proiectului: „Acțiunea din seara asta a venit la inițiativa doamnei Andra, care a văzut copiii în dificultate, a aflat obiectivele noastre, ce urmărim, pentru că avem nevoie de susținerea comunității. Comunitatea locală joacă un rol important în sprijinul copilului care se află chiar aici. Doar aștepta nu credem că este o soluție și credem că, împreună cu comunitatea locală, putem duce acești copii pe un traseu mai bun. Am fost impresionată că s-au implicat atâtea clase din școală. Nu mă așteptam. Noi am vrut să ieșim și să spunem: ăștia suntem, o fundație care încearcă să vină alături de școală, în a sprijini copiii să nu abandoneze școala”.

Totul s-a transformat într-o adevărată sărbătoare, iar obiectivul de a fi alături de un grup de copii aflați în impas social a fost unul nobil. Fără rezerve. Peste 200 de copii au oferit altor mii de adulți o lecție de implicare reală. ●



Două zile libere de la Guvern pentru bugetari

Premierul Viorica Dăncilă a anunțat săptămâna trecută că angajații din sectorul bugetar vor avea încă două zile libere, în 24 și 31 decembrie, precizând că și plata pensiilor se va face înainte de Sărbători.

Facilități pentru patronii care angajează șomerii

Agenția Județeană pentru Ocuparea Forței de Muncă (AJOFM) Ilfov aplică o serie de măsuri active ce vizează integrarea pe piața muncii a șomerilor și persoanelor în căutarea unui loc de muncă. Printre măsurile destinate creșterii șanselor de angajare a șomerilor se numără acordarea de subvenții, în vederea stimulării angajatorilor pentru a încadra pe piața muncii persoane aparținând unor categorii dezavantajate sau cu acces mai dificil la locuri de muncă.

Condiții noi de pensionare pentru persoanele cu handicap

Comisia pentru muncă a Camerei Deputaților, din care face parte și deputatul de Ilfov Cătălina Zamfira, a decis, la dezbaterile proiectului legii pensiilor, ca pensionarul să fie persoana care beneficiază de pensie de asigurări sociale și a realizat cel puțin stagiul minim de cotizare de 15 ani, precum și cea încadrată în grad de handicap grav, care a realizat o treime din stagiul complet de cotizare.

Pentru sănătatea consumatorilor

Un magazin închis în urma abaterilor de la normele de igienă punea în pericol sănătatea cumpărătorilor care îi treceau pragul. Puteți sesiza Poliția Locală oricând vedeți nereguli ale comercianților, iar agenții vor merge în control la toate unitățile sesizate. Poliția Locală, împreună cu inspectorii Direcției Sanitar Veterinare și pentru Siguranța Alimentelor Ilfov, au închis un magazin amendând proprietarul, care punea în pericol sănătatea consumatorilor, prin nerespectarea normelor sanitar-veterinare.

REDAȚIA

Publicație de informare a cetățenilor orașului

Gazeta Pantelimon

Str. Sf. Gheorghe, nr. 32,
oraș Pantelimon, jud. Ilfov

www.parcupantelimon.ro
mail: publicitate@gazetapantelimon.ro
www.facebook.com/GazetaPantelimon

Tipărit la: TIPOMEDIA PROD SRL
ISSN 2558 - 8257



Liber la Wi-Fi, în orașul nostru



Pantelimonul face parte din lista localităților care vor beneficia de acces public și gratuit la Internet wireless

Comisia Europeană (CE) a anunțat, la începutul lunii decembrie 2018, lista localităților câștigătoare a primului apel de proiecte din programul WiFi4EU, prin care 224 de localități din România vor primi bonuri valorice de 15.000 de euro fiecare pentru instalarea de puncte de acces public și gratuit la Internet wireless. Cu acest nou proiect, Pantelimonul se aliniază nevoilor cetățenilor europeni de conectivitate crescută.

Toți locuitorii se vor bucura în curând de Wi-Fi gratuit în aproape toate spațiile publice. La nivel european, au fost alocate 42 de milioane de euro, iar până în anul 2020, vor fi alocate alte 120 de milioane de euro din bugetul UE pentru aproximativ 8.000 de localități din toate statele membre, precum și din Norvegia și Islanda, potrivit Comisiei Europene. Aplicațiile transmise de orașe din întreaga Uniune Europeană au fost evaluate de către Innovation and Networks Executive Agency (INEA), agenția Comisiei Europene responsabilă de implementarea programului WiFi4EU.

Punctele de Wi-Fi gratuit pe care le va furniza Uniunea Europeană, în baza acordului încheiat între instituții UE, sunt esențiale pentru varii domenii, iar proiectul WiFi4EU

este un exemplu concret al beneficiilor aduse de integrarea europeană. Pornind de la principiul că fiecare cetățean are dreptul la acces la



internet, acest proiect își propune să creeze un mecanism prin care autoritățile locale să primească sprijin financiar pentru a oferi Internet gratuit și la standarde înalte de viteză și siguranță în spațiile publice. Inițiativa oferă posibilitatea de a aplica vouchere în valoare de 15.000 de euro. Finanțarea va fi acordată

numai rețelelor care nu se vor suprapune cu oferte gratuite, publice sau private, deja existente și cu o calitate similară în același spațiu public.

Beneficiarul trebuie să se asigure că instalarea este finalizată și că hot-spot-ul Wi-Fi începe să funcționeze în termen de un an și jumătate după ce i s-a acordat bonul valoric. Prin urmare, în acest interval de timp, beneficiarul poate să își definească proiectul și să selecteze o societate din sectorul rețelelor Wi-Fi care să fie în măsură să finalizeze instalarea. În timp ce hot-spot-urile se instalează pe baza bonului valoric, administrațiile publice sau alte organisme publice sunt responsabile de finanțarea abonamentului la Internet și de întreținerea echipamentelor, astfel încât să ofere conectivitate Wi-Fi gratuită și de înaltă calitate pentru localnici și pentru vizitatori timp de cel puțin 3 ani. Beneficiarii vor putea, de asemenea, să își aleagă furnizorul de Internet, indiferent dacă acesta este sau nu furnizorul rețelei Wi-Fi sau societatea care instalează rețeaua Wi-Fi. ●

Infecția consumatorului

Pușculița, goliță de cheltuieli pe alimente

Să ne mândrim oare că ne situăm deasupra mediei europene, când vine vorba de banii cheltuiți pe mâncare? Nu suntem la vârful clasamentului obezității, însă facem stindard din sacosele pline cu merinde. E drept, suntem independenți în ceea ce privește deciziile de cumpărare, dar - la nivel național - deschidem cam larg punga pentru achiziționarea alimentelor, fără să gândim că poate economisirea acestor bani ne poate aduce alte satisfacții, cel puțin pe termen mediu.

Avem de-a face și aici cu un paradox românesc, într-o țară unde alimentele sunt ieftine, dar cheltuielile pentru locuință sunt mari, iar în momente critice mulți dintre conaționali spun hotărât: „Voi ajunge muritor de foame”. Este o expresie devenită proverbială, fiindcă niciunul dintre cei care o spun apăsător nu este speriat că pușculița goală îl poate conduce spre situații precum lipsa căldurii în locuință sau imposibilitatea de a-și trimite copiii la școală. Totul pare să se rezume la ce va pune în farfurie.

Prețurile alimentelor și al băuturilor se află undeva la jumătatea mediei europene, dar veniturile circulă într-unul dintre ultimele vagoane comunitare. Cu toate acestea, în goana după prețuri mici care să mai ia ceva din salariu, unii ajung să cum-

pere mâncăruri aparte, neasortate cu vântul ce le bate deseori prin buzunare. Un exemplu îl reprezintă vânzările mari de băuturi non-alcoolice, aducătoare de profituri uriașe producătorilor și comercianților, în toate anotimpurile anului. Se întâmplă aici, într-un spațiu geografic unde lozinca „Să mâncăm ce-i românesc” se bate cap în cap cu realitatea pieței. Mâncărurile și băuturile „tradiționale” reprezintă însă o altă temă de discuție, pe care analiștii în alimentație au epuizat-o din vremea când, pentru mezelurile tradiționale, producătorii își făceau programări la abatoarele de unde achiziționau materia primă. Acum lucrurile au intrat într-un făgaș de (a)normalitate, când pofticioșilor partizani ai produselor românești (?) li se servesc preparate industriale frumos colorate și apăsător etichetate în locul rezervat prețului. Campaniile publice privind marea industrie a alimentelor non-tradiționale sunt urmăriți, dar devin învinși în fața rafturilor, unde stăpâni sunt culoarea, mirosul, ambalajul și forma alimentelor. Declarativ, toți sunt patrioți, când vine vorba despre ce vor pune în farfurie. Devin însă europeni în fața rafturilor din hipermarketuri, chiar dacă unele conserve sunt procesate în Turcia, cu produse thailandeze în interior. ●

Continuă încălcarea Declarației Universale a Drepturilor Omului

Acum 70 de ani, în 10 decembrie 1948, Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite a adoptat Declarația Universală a Drepturilor Omului, fapt pentru care la această dată este serbată, în fiecare an, Ziua Internațională a Drepturilor Omului.

Cel mai tradus document din lume, disponibil în peste 500 de limbi, Declarația Universală a Drepturilor Omului definește familia ca fiind formată prin căsătoria liber consimțită dintre un bărbat și o femeie. Acest document a fost aprobat în cadrul celei de-a treia sesiuni a Adunării Generale a ONU din decembrie 1948.

Declarația a fost concepută „ca ideal comun spre care trebuie să tindă toate popoarele și toate națiunile, pentru ca toate persoanele și toate organismele societății să se străduiască, având această Declarație permanent în minte, ca prin învățatură și educație să dezvolte respectul pentru aceste drepturi și libertăți și să asigure prin măsuri progre-

sive, de ordin național și internațional, recunoașterea și aplicarea lor universală și efectivă, atât în sânul popoarelor statelor membre, cât și al celor din teritoriile aflate sub jurisdicția lor”.

Cum este definită familia?

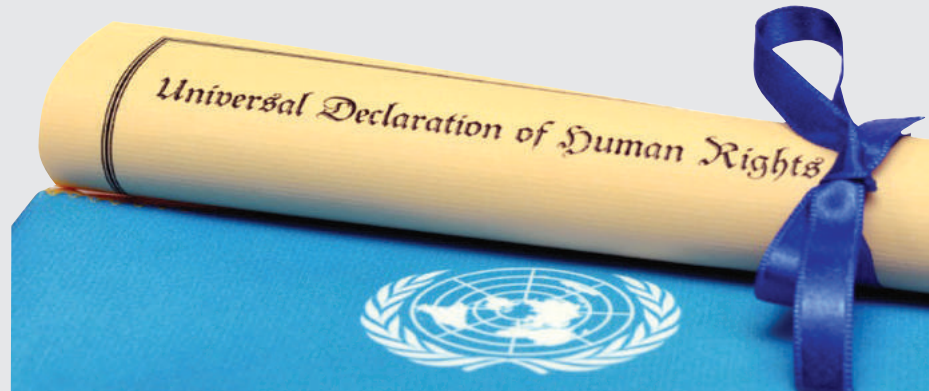
Articolul 16 din Declarație afirmă că familia constituie „elementul natural și fundamental al societății și are dreptul la ocrotire din partea societății și a statului”. „Cu începerea de la împlinirea vârstei legale, bărbatul și femeia, fără nicio restricție în ce privește rasa, naționalitatea sau religia, au dreptul de a se căsători și de a întemeia o familie. Ei au drepturi egale la contractarea căsătoriei, în decursul căsătoriei și la desface-

rea ei”, precizează primul alineat din Art. 16.

Despre importanța acestui document, Patriarhul Ecumenic a vorbit în mesajul de Crăciun din 2017, reamintind că actul adoptat acum 70 de ani cuprinde cele mai înalte idealuri ale omenirii, care ar trebui respectate de fiecare popor și stat. Patriarhul Ecumenic Bartolomeu a tras un semnal de

alarmă, precizând că, din nefericire, „încălcarea acestei Declarații continuă, în timp ce diferite abuzuri și interpretări greșite intenționate ale drepturilor omului subminează respectarea și realizarea lor”.

România a semnat Declarația Universală a Drepturilor Omului pe 14 decembrie 1955, atunci când a fost admisă în rândul statelor membre ONU. ●





Gânduri bune pentru 2019

Ne dorim ca anul care vine să fie mai îmbelșugat, cu sănătate, fericire, succes și prosperitate



„Îmi doresc, în continuare, să atragem copiii către sport. Le vom crea tot mai multe facilități, așa cum am făcut pentru copiii care învață la Liceul Cezar Nicolau din Brănești. Unul din microbuzele noastre face, în fiecare dimineață, cursa pentru a duce și aduce elevii de la școală. Gratuit, în condiții de nivel înalt. Un lucru bine-venit, inclusiv pentru părinți, stimulând asocierea dintre școală și sport. În perspectivă, vrem să construim o cantină dedicată exclusiv sportivilor. Deja am plătit avansul pentru achiziționarea a trei containere cu o suprafață de 81 de metri pătrați. Până pe 31 ianuarie firma are obligația să le monteze. Vor beneficia de masă 100 de sportivi, urmând să ne extindem. La handbal, tenis de masă, karate, rugby și alte sporturi sperăm să avem performanțe asemănătoare. De asemenea, am încheiat un contract de finanțare până la sfârșitul anului 2019. Sunt cam aceleași obiective ca anul trecut și dorim să le ducem la îndeplinire.”

Mihai Lăutaru (foto mare),
președinte al clubului sportiv ACSOV Pantelimon



„Oamenii sunt foarte surprinși când cineva vrea să-i ajute. Ar trebui să fie ceva normal și să zici: «Bine, hai și tu!». Nu mai intră în firească. E trist, dar cred că generațiile viitoare vor considera implicarea normalitate, nu ceva ieșit din comun. Aștept de la 2019 să conștientizeze părinții faptul că ai lor copii vor face doar ce vor vedea că se practică. E foarte important să ne implicăm copiii în astfel de proiecte, ca să nu ne mai plângem ulterior.”

Andra Pintican, inițiatorea Târgului de Crăciun al elevilor de la Școala nr. 1 Pantelimon

„Un gând curat și un gest din inimă se îndreaptă și către copiii aflați în impas, din Asociația Provita din Vălenii de Munte - Prahova, așezământ social aflat sub îngrijirea preotului Nicolae Tănase. Grădinița noastră a participat, în acest an, pentru copiii din centru, cu pachete cu alimente, hăinuțe, jucării, obiecte de igienă în Campania umanitară «Daruri din suflet, pentru suflet». Grădinița nr. 1 Pantelimon, în colaborare cu DAS Pantelimon, a organizat acțiuni umanitare pentru copiii nevoiași, cărora le-am dus haine, jucării, alimente, aducând un strop de bucurie în sufletul acestora. Și pentru că, în scurt timp, noul an ne va bate la ușă, grădinița noastră vă urează un an bogat în realizări, Sărbători fericite, alături de tradiționalul La mulți ani!”

prof. Mariana Liscan,
director Grădinița nr. 1 Pantelimon



„Am avut un an firesc: și cu bune, și cu rele, dar le-am trecut cu brio. Pentru anul 2019 îmi doresc, pe plan profesional, să am stabilitate, un asemenea celui care se încheie. Am o familie de care sunt mândră, cu un băiat de 19 ani și o fată de 13 ani. Băiatul meu a făcut fotbal de performanță, până la un moment dat, iar fata mea face handbal la clubul local, ACSOV Pantelimon, are note excelente la școală. De fapt, amândoi sunt copii care nu pun probleme. Reprezintă exact ce își dorește un părinte de la copiii lui. Îmi doresc, în primul rând, sănătate fiindcă dacă ai sănătate poți trece peste toate neajunsurile.”

Steluța Iana,
agent Poliția Locală Pantelimon

A mai trecut un an. Bifăm ultimele zile din calendar și îl așteptăm pe următorul. Nu vrem ca grijile sau necazurile să ne umbrească fericirea și dorim ca norocul să ne suradă la fiecare pas. Oamenii își propun, la început de an, schimbări care să lase în urmă eșecurile trăite. Eforturile și planurile pe care le facem să fie continue, nu doar la început de an, însă fără să ne lăsăm duși de valul cotidianului. Să nu luptăm însă mai mult decât ne permite structura noastră fizică și psihică.

Obiective realiste

Anul Nou reprezintă un moment potrivit pentru reflecție, dar uneori nu avem timp pentru așa ceva. Suntem prea ocupați de activitatea de zi cu zi, iar de puținul timp liber încercăm să profităm altfel. Multe dintre obiectivele stabilite pentru noul an eșuează. Se întâmplă din cauza angajamentelor nerealiste, a lipsei de voință sau a lipsei de încredere în posibilitatea schimbării. Nu strică totuși să reflectăm la ce am vrea să fie. Uităndu-ne în urmă, la fiecare sfârșit de an, constatăm că nu toate planurile așezate pe tapet au fost duse la bun sfârșit, dar nu este un motiv să facem pași înapoi. Trebuie doar să ne modelăm perspectivele. Începutul noului an aduce adesea noi energii, concentrate, de cele mai multe ori, pe dezvoltarea propriei persoane, iar aceste visuri devin intense în măsura în care provin dintr-o dorință mai profundă.

Dacă toți anii de până acum s-au lovit de monotonie, derulându-se aproximativ la fel, e momentul să schimbăm abordarea, să schimbăm ceva în viața noastră. Trebuie să fim gata să acționăm, adoptând obiceiuri care să ne ducă acolo unde dorim să ajungem. Indi-

ferent de aspecte: bani, relații cu oamenii, carieră, fericire, familie, toate pot fi îmbunătățite și ridicate la alt nivel. Să adoptăm obiceiuri mai bune, cunoscând oamenii noi, să mergem în locuri pe care trecutul nu ne-a permis să le cunoaștem, să gândim diferit, să facem lucruri diferite. Fără scuze sau porți ale trecutului în spate. Dacă trecutul a fost perfect, nu înseamnă că viitorul an nu poate aduce lucruri extraordinare. Dar totul trebuie gândit realist, fără supraevaluări personale, să rămânem atenți la ce vrem să fim, să creăm, să trăim, dar și la ceea ce nu ne este de folos.

Deschiși schimbărilor

Pentru ca următorul an să fie mai bun, vom încerca să facem schimbări în viața noastră. Inevitabil. Trebuie să fim mereu cu gândul la progres, la finalitate, la scopurile propuse. Schimbări se vor produce oricum, fie că ne dorim sau nu, pentru că este în natura lucrurilor. Problema stă în acceptarea schimbărilor bruște. Există totuși lucruri asupra cărora nu avem control, nu țin de noi și nu le putem influența, fie că ne plac sau nu. De aceea, trebuie să renunțăm la a controla lucruri ce nu stau în puterea noastră. Când ne facem liste cu

dorințe pentru noul an, unii dintre noi speră că toate se vor îndeplini, fără să înțeleagă că trebuie să acționeze, să facă ceva cu ele, să le materializeze. „Dumnezeu îți dă, dar nu îți bagă în traistă”.

Noul pe care anul 2019 ni-l va aduce ne va schimba poate viața în bine. A trăi este o act de curaj, de care toți dăm dovadă și cu care trebuie să ne mândrim. Nu toate schimbările ce se vor produce vor fi negative, iar din orice lucru putem învăța. Dacă am considerat că am așteptat prea mult, luptându-ne cu condițiile în care ne simțeam prinși pentru totdeauna, în relații nesănătoase, dureri vechi și amintiri la care nu voiam să renunțăm, avem acum o fereastră deschisă, o oportunitate de a pași spre ceva nou. E nevoie însă de claritate, de angajament, de consecvență în ceea ce practicăm și - mai presus de orice - de multă încredere.

Timpul este necruțător. Trece și nu iartă, fără să ofere posibilitatea întoarcerii la clipele plăcute pe care le-ai trăit. Fiecare gând vă va construi viitorul. Trăiți, învățați, experimentați, reparați, acceptați, distrați-vă, bucurați-vă sincer, nu mai faceți aceleași greșeli, învățați din trecutul vostru! ●

Spune NU kilogramelor, de Sărbători

Magia Sărbătorilor de iarnă își face simțită prezența și ne gândim tot mai mult la cele două sărbători mult așteptate: Crăciunul și Revelionul. Având o puternică încărcătură emoțională, aceste sărbători reprezintă probabil cea mai frumoasă perioadă a anului. O perioadă în care devii mai bun, mai înțelegător, mai iubitor. Sărbătorile sunt fantastice și nu reprezintă o problemă. Problemele apar însă atunci când abuzăm de mesele copioase și ne dorim să degustăm toate bunătățile pregătite.

În fiecare an, românii fac aceleași greșeli, iar cele mai vehiculate știri din această perioadă sunt legate de abuzul alimentar, abuzul de alcool și - bineînțeles - de numărul persoanelor care ajung la Urgențe. Studiile arată că 7 din 10 români se îngrașă cu peste 5 kilograme, în această perioadă. Îmi doresc ca tu să nu ai parte de aceste probleme și vreau să-ți ofer câteva „secrete”, care să te ajute să nu te îngrași de Sărbători.

În calitate de specialist în nutriție și antrenor de fitness, îți recomand să spui NU kilogramelor în plus, în această perioadă. Pentru a petrece Sărbătorile magice în echilibru, îți ofer cinci pași, cu ajutorul cărora să nu te îngrași:

1. Pregătește-ți organismul pentru mesele festive, consumând înainte alimente

sărace în grăsimi saturate și trans, evitând carnea grasă și toate produsele care conțin margarină sau alte grăsimi vegetale hidrogenate, care sunt cancerigene. Poți mânca pește sau friptură de pui, vită, ori cotlet de porc, alături de un piure de legume sau legume la grătar.

De asemenea, îți recomand să nu te înfometezi înaintea acestor mese festive, deoarece există riscul scăderii considerabile a glicemiei, fapt ce te determină să mănânci mai mult și mai repede, crescând astfel riscul unor crize.

2. Bea un pahar mare cu apă înaintea mesei festive. O hidratare necorespunzătoare poate fi cauza unei senzații puternice de foame. Pentru a evita o supraalimentare, îți recomand să bei un pahar mare cu apă, înainte cu câteva minu-

te de a mânca. Acesta îți va da senzația de sațietate.

Îți recomand să nu bei apă în timpul mesei și nici imediat după masă, pentru că vei „turna apă pe foc”, îngreunând procesul de digestie. Poți consuma însă o ceașcă de ceai cald, care va grăbi procesul de digestie, deoarece temperatura de digestie a stomacului este de 40-41 de grade.

3. Mănâncă alimente care conțin fibre, pe lângă preparatele tradiționale. Fibrele au capacitatea să „agăte” grăsimile saturate, transportându-le în colon pentru a fi eliminate din organism. Totodată au capacitatea să regleze glicemia, ducând la echilibrul zahărului în sânge. Așadar, îți recomand să mănânci, alături de preparate tradiționale, salată verde cu fasole, ceapă și alte legume sau un piure de mazăre ori de

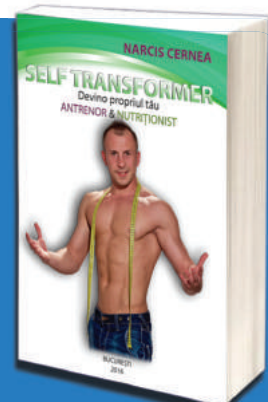
broccoli. Conțin o cantitate mare de fibre și te vor ajuta să nu te îngrași.

4. Limitează-ți opțiunile, setându-ți ca obiectiv să mănânci maximum trei feluri de mâncare. Nu îți vei obliga organismul să digere o gamă largă de alimente grele, scăzând riscul unor complicații. Numărul de calorii va fi mai redus, făcându-te să îți păstrezi silueta, fără să acumulezi kilograme în plus.

5. Nu rămâne blocat pe scaun și fă puțină mișcare. Creierul conștientizează senzația de sațietate la circa 15 minute după ce termini de mâncat. Dacă ai mâncat mai mult decât era cazul, te va cuprinde moleșeala. Pentru a evita să îți petreci aceste Sărbători magice fără energie, îți recomand ca imediat ce ai terminat de mâncat, să te ridici și să faci activi-

tăți ușoare: joaca alături de copii sau de cățel, o plimbare relaxantă prin curte ori în jurul casei, orice altă activitate plăcută. Astfel vei avea o activitate metabolică mai ridicată, care îți va da un plus de energie, ajutând la reglarea zahărului din sânge. Tot mișcarea este responsabilă de drenajul limfatic, care reprezintă propriul sistem de detoxificare.

Așadar, anul acesta, acționează inteligent și spune NU kilogramelor în plus, petrecând momente de poveste alături de cei dragi. Sunt Narcis Cernea, specialist în nutriție, antrenor de fitness și autor al mai multor cărți, prin intermediul cărora am ajutat să slăbească mii de români. Dacă ai nevoie de sprijin de specialitate, nu ezita să mă contactezi pe www.narciscernea.com sau pe pagina de facebook Narcis Cernea Fitness. ●



Narcis Cernea este specialist în nutriție, antrenor de fitness și autor al mai multor cărți



Virozele respiratorii în sezonul rece

Virozele respiratorii sau infecțiile acute ale căilor respiratorii superioare sunt boli de etiologie virală și de cele mai multe ori autolimitante. Sunt boli sezoniere, apărând frecvent în sezonul rece. Aceste viroze respiratorii, cunoscute și sub denumirea de răceală banală, au etiologie virală fiind descoperite aproximativ 200 de tulpini de virusuri incriminate în această patologie.

Virozele respiratorii afectează mai ales populația cu vârste aflate la extreme, copiii și bătrânii, dar pot afecta orice persoană, mai ales în prezența factorilor de risc.

Cei mai importanți factori de risc sunt reprezentați de:

- alergii;
- fumatul și/sau consumul de alcool;
- Anumite afecțiuni sau tratamente ce perturbă sistemul imunitar;
- colectivitățile: creșe, școli, grădinițe,

azil de bătrâni;

- stresul, oboseala, tulburări ale somnului, deshidratare.

De asemenea, existența unor boli cronice, precum diabetul, insuficiența renală cronică sau afecțiuni cronice pulmonare afectează sistemul imunitar, făcând ca susceptibilitatea la îmbolnăvire să fie mai mare la aceste persoane.

Transmiterea bolii se face relativ ușor, mai ales în colectivități, prin contact direct sau indirect ori pe cale aeriană, iar perioada de incubație este de aproximativ 2-3 zile.

Simptomatologia virozelor respiratorii este foarte variată, fiind diferită de la pacient la pacient. Frecvent vom întâlni nas înfundat, rinoree, tuse sau strănut. În unele cazuri, persoanele bolnave pot prezenta febră, mai ales în cazul copiilor. Se mai poate întâlni odinofagia (durere în gât), otalgii și răgușeală.

În ceea ce privește tratamentul virozelor respiratorii, acesta trebuie realizat ținând cont de câteva aspecte.

Fiind de etiologie virală antibioterapia

nu este indicată și trebuie păstrată doar pentru cazurile în care apar complicații sau când prezența bacteriană este confirmată printr-un examen bacteriologic. Tratatamentul indicat este cel simptomatic, adesea aceste boli fiind autolimitante, și constă în: decongestionante nazale, mucolitice, antiinflamatoare nesteroidiene etc. În cazul în care se suspectează o complicație, un examen otorinolaringologic, de boli infecțioase sau pneumologic poate completa diagnosticul și poate indica opțiunile terapeutice corecte.

Deși de cele mai multe ori vindecarea apare în aproximativ 7 zile, există situații când aceste boli pot provoca anumite complicații. Aceste complicații afectează mai ales organele din sfera ORL și completează tabloul clinic.

Rinosinuzita acută post-virală - de obicei apare după o răceală banală, tabloul clinic este reprezentat de rinoree, obstrucție nazală ce durează mai mult de 5-6 zile. Tratatamentul este orientat pe ameliorarea simptomatologiei: decongestionante nazale, mucolitice. Antibioticele nu sunt indicate.

Rinosinuzita acută bacteriană - determinată de suprainfectarea bacteriană; apare febra (38 grade), secrețiile nazale își schimbă culoarea. Se indică antibioterapia, mai ales în cazul apariției febrei, de

obicei fiind recomandate amoxicilina + acid clavulanic.

Rinosinuzita cronică - apariția unei infecții virale poate determina, în anumite condiții, scăderea drenajului sinusurilor paranasale, care pot determina modificări ale mucoasei rino-sinusale cu o durată de peste 12 săptămâni. Tratatamentul constă în decongestionante nazale, mucolitice, steroidi intranasali.

Otita medie acută - este inflamația urechii medii ce determină hipoacuzie, acufene și otalgii. Tratatamentul are în vedere decongestia nazală, antiinflamatoare și antibioterapie, în anumite condiții.

Laringitele acute - pot surveni în urma unor viroze respiratorii și determină disfonie și respirație îngreunată. Tratatamentul este simptomatic, cu indicația de antibioterapie atunci când se suspicionează o suprainfecție bacteriană.

Infecții acute ale tractului respirator inferior - bronșite, pneumonii, laringotraheite.

În ceea ce privește profilaxia acestor boli, evitarea pe cât posibil a contactului cu persoanele bolnave, mai ales în perioadele cu incidență crescută a virozelor respiratorii, evitarea colectivităților, spălatul frecvent al mâinilor și îmbrăcăminte adecvată temperaturilor de afară sunt doar câteva din acțiunile ce pot reduce riscul de îmbolnăvire.

Mihnea Condescu,
Medic Specialist ORL



«Crăciunuri» fără de Hristos

**Sărbătoarea
care a
devenit
brand
comercial**



De-a lungul timpului, mai multe minți care s-au vrut a fi luminate au pus la îndoială Nașterea minunată a Fiului lui Dumnezeu, considerând relatările evangheliștilor simple basme. Tocmai împotriva acestora, Evanghelistul Matei scrie în introducerea Evangheliei sale, „Cartea neamului lui Iisus Hristos, fiul lui David, fiul lui Avraam”, pentru a sublinia istoricitatea evenimentelor relatate. Hristos, Fiul lui Dumnezeu, vine înaintea noastră ca un prunc, tocmai pentru faptul că pruncul este frumusețea care dăruiește fără să ceară nimic în schimb. Pruncul Hristos vine într-o lume înnebunită după putere, care nu-l oferă niciun loc la „casa de oaspeți”, o lume pe care El o îmbrățișează, întrucât numele Său, Emanuel, ne arată că Dumnezeu este cu noi, chiar și în momentele dese de zbucium în care trăim.

Darurile aduse de magi Soarelui Dreptății

Sfântul Evanghelist Matei spune că cei trei magi aduc drept daruri aur, smirnă și tămâie. Sfântul Ioan Gură de Aur interpretează aceste daruri ca fiind modul magilor de a arăta că-L consideră pe Iisus nu doar un rege, dar și Dumnezeu. De asemenea, daruri-

le aduse de ei vor să sublinieze diferența dintre popoarele din vechea Mesopotamie și evrei, care aduceau drept daruri oi. Imnografia creștină prezintă semnificația acestor daruri astfel: Pruncului I s-a adus aur ca unui împărat, tămâie ca unui Dumnezeu și smirnă ca unui arhiepiscop care urma să moară pentru întregă omenire.

Ce s-a întâmplat ulterior cu aceste daruri nu se știe cu siguranță. Una dintre povestiri relatează că aurul a fost furat de cei doi tâlhari care au fost mai târziu răstigniți cu Mântuitorul Hristos.

Cu toată această lipsă de informații, din secolul al XV-lea, Mănăstirea Sfântul Apostol Pavel din Muntele Athos adăpostește o cutie aurită în care s-ar afla darurile celor trei magi. Acestea au ajuns aici de la Palatul imperial din Constantinopol, unde se aflau începând cu secolul al IV-lea.

Drama Crăciunului fără Hristos

Mentalul colectiv al românului din preajma sărbătorilor de iarnă ne livrează cel mai „eficient” exemplu în favoarea susținerii tezei că ne adevăm foarte ușor unei culturi, unui soi de comporta-

ment care ignoră, direct sau indirect, sau, mai degrabă, neagă faptul Întrupării.

Omul consumerist nu se mai lasă modelat, cizelat și împodobit de semnificațiile profunde și reale pe care le comportă sărbătoarea Crăciunului. Bradul, cozonacii, tradițiile populare (nu că n-ar fi importante) au avut „grijă” să-L scoată pe Hristos de pe scena acestei sărbători. E o formă de izgonire „eleganță”, de secularizare dinspre interior înspre exterior, care mi se pare a fi cea mai catastrofală, spune PS Ignatie, episcopul Hușilor.

„În aceste vremuri dominate numai de legea consumismului, «icoana» evenimentului Întrupării e amplu captușită de materialism (nu de materialitate, care este bună). E mult mai simplu să te zbați pentru achiziționarea unui brad sau a unei rețete culina-

re specifice acestor sărbători decât să te lași pătruns de nevinovăția Pruncului născut în ieslea Betleemului. Dorințele oamenilor, în aceste zile, sunt îndreptate (aproape) numai înspre comercial și gastronomic. Bucuria e mai mult un efect al desfătării trupești decât o realitate spirituală. Crăciunul a devenit un brand al comerțului și al bucuriei strict efemere. În acest fel, ajungem să sărbătorim «Crăciunuri» fără de Hristos. Asta da paradox! Numai că acesta nu e în stare să «frângă» mintea omului. Cel mult o îndobitoceste, întorcând-o cu vioiciune înspre grosier și materialism”.

Crăciunul e taina Bucuriei, a Iubirii și a Smereniei coborâte printre noi, în ciuda faptului că trăim într-o lume profund stigmatizată de tristețe, ură și, mai ales, mândrie. ●

Înțelepciunea și blândețea sa au uimit întreaga lume



Pătîmind încercări și multe necazuri în această viață trecătoare, sfântul mitropolit Dosoftei al Moldovei rămâne peste veacuri un teolog al întregii ortodoxii, ierarh cu viață sfântă și neîntrecut învățător al dreptei credințe în limba poporului său.

Mitropolitul Dosoftei a trăit ultimii ani de viață departe de țara sa. Și-a continuat lucrarea cărturărească și, pentru a aplana conflictele teologice privind epicleza euharistică, a tradus din scrierile Sfinților Părinți Ioan Gură de Aur, Efrem Sirul, Gherman (Patriarhul Constantinopolului) și Simeon al Tesalonicului. A îndurat cu demnitate lipsurile, purtând de grijă comunității sale ortodoxe din Polonia. Originar din Suceava, Sfântul Dosoftei (1624-1693) a învățat la Școala Frăției Ortodoxe de la Mănăstirea Adormirii Maicii Domnului din Liov, având darul unei inteligențe deosebite. A studiat cu râvnă Sfânta Scriptură și

scrierile dumnezeieștilor Părinți, traducând texte despre Ortodoxie în limba română, din greacă, latină, slavonă, polonă și ucraineană. A deprins apoi învățătura duhovnicească la școala Mănăstirii Probota, primind chipul îngeresc al călugăriei.

A sporit în dragoste și rugăciune pe calea monahismului, devenind părinte duhovnicesc și începător al obștii de la Probota. Datorită darurilor sale și virtuților, a fost chemat de Dumnezeu la slujba arhierescă, mai întâi ca episcop de Huși, apoi la Roman, iar în cele din urmă a fost ales Mitropolit al Moldovei, uimindu-i pe toți cu înțelepciunea și blândețea sa. Tradu-

când și tipărend cărți sfinte în limba română, a contribuit la apariția Psaltirii în versuri și a Acatistului Născătoarei de Dumnezeu, ca prime lucrări, revizuind traducerea Vechiului Testament făcută de Nicolae Milescu.

În anul 1686, regele polon Jan Sobieski a vrut să îl atragă pe Mitropolit în campania sa antiotomană, dar pentru că au fost nevoiți să se retragă, polonezii l-au luat ostatic pe Mitropolit, împreună cu tezaurul Mitropoliei și cu moaștele Sfântului Ioan cel Nou de la Suceava.

Ierarhul nu a cedat presiunilor și a rămas ortodox până în ultima zi a vieții sale, cunoscându-și vremea chemării la Domnul, ziua de 13 decembrie, când este și sărbătorit ca sfânt al Bisericii Ortodoxe Române. A fost înmormântat la Biserica Nașterea Domnului din Jolkiew, Ucraina. ●

BUCURIE ȘI SPERANȚĂ Împărtășite celor aflați în nevoi

Zeci de acțiuni umanitare desfășurate în 2018 de cei de la Direcția de Asistență Socială

Anul pe care-l vom încheia în foarte scurt timp a fost unul în care cei de la Direcția de Asistență Socială (DAS) a orașului nostru au făcut mulți oameni fericiți. De la copii la bunici, cei aflați în mari nevoi s-au bucurat de ajutorul oferit cu multă dragoste de echipa condusă de inimosul director Mihai Voicu.

Pe parcursul lui 2018, s-au desfășurat o sumedenie de acțiuni sociale, toate menite să le facă viața mai ușoară acelor locuitori din orașul nostru care, din diferite motive, nu pot avea un trai decent.

De la campanii medicale, în cadrul cărora mulți oameni au aflat dacă suferă vreo boală, la campanii de strângere de cadouri pentru copii, toate s-au făcut cu multă muncă, dar și cu multă dragoste.

Finalul anului a venit, la fel ca-n anii trecuți, cu o acțiune prin care zeci de micuți au avut parte de ceea ce le lipsea. Mai mult, aceștia s-au bucurat de daruri chiar sub bradul împodobit de ei.

Sub bradul lui Moș Crăciun

„Pe 4 decembrie, la sediul Direcției de Asistență Socială a fost

organizat «Atelierul lui Moș Nicolae»! Copii drăgălași și cuminiți au ajutat la împodobirea bradului cu decorațiuni făcute de mânuțele lor. Mulțumiri doamnei Anișoara Ciuraru, consilier local al orașului Pantelimon, mămicilor din grupul Best Friends & Beautiful Mommy, dar și celor care au venit la sediul DAS cu o pereche de ghetuțe, o jucărie ori o geacă, fiind, în acest fel, «Moși» darnici și buni! Toți copilașii au primit ghetuțe noi și o punguță cu cele necesare. Luna cadourilor a început frumos pentru micuții defavorizați din orașul nostru.

«Atelierul lui Moș Nicolae», care a avut loc la inițiativa DAS, cu ajutorul donatorilor, le-a oferit micuților ghete de iarnă, căte o jucărie, hăinuțe, dar și produse de igienă necesare: șampon, pastă de

dinți, periute de dinți etc.

Toată luna decembrie, echipa DAS, cu ajutorul voluntarilor și al donatorilor, derulează o campanie de strângere a donațiilor pentru cadouri de Crăciun pentru copiii aflați în evidența direcției. Copiii îi scriu scrisori lui Moș Crăciun, iar acestea sunt postate pe pagina de Facebook a DAS Pantelimon (www.facebook.com/daspantelimon). Scrisorile copiilor sunt preluate de oameni cu suflet mare, care doresc să se implice în a le aduce o bucurie celor mici de Crăciun.

Pentru anul care urmează, Direcția de Asistență Socială Pantelimon planuiește să continue campaniile de ajutorare a copiilor defavorizați, a seniorilor cu venituri mici și a persoanelor cu handicap. DAS organizează și Bursa Locurilor de Muncă, oferind o șansă celor care doresc să se angajeze și nu reușesc”, ne-a spus cei de DAS. ●



Consultații oftalmologice gratuite pentru copii

Așa cum spuneam, oamenii cu mult suflet de la Direcția de Asistență Socială Pantelimon nu se opresc din a face. Un exemplu îl constituie cele două campanii care se desfășoară chiar în aceste zile, în care mulți dintre noi ne gândim la șorici, sarmale sau la cadourile de sub brad. La noi în oraș o echipă de medici oftalmologi oferă consultații gratuite pentru copii cu probleme ale ochilor. Primii șase copilași care au beneficiat de consultații oftalmologice în cadrul campaniei medicale organizate în colaborare cu Asociația Noi Orizonturi-Familia, vor beneficia în continuare și de tratament gratuit. Micuții suferă de strabism și vor primi ochelari, pentru a li se corecta afecțiunea, iar unul dintre ei este propus pentru intervenție chirurgicală.

În luna ianuarie va avea loc o nouă consultație oftalmologică. Părinții cu venituri mici ai căror copii suferă

de strabism sau canal lacrimal înfundat se pot înscrie la sediul DAS, pentru a beneficia de consultație și tratament gratuite.



Hepatita, depistată gratuit

În ultimele zile ale lui 2018, toți cei care doresc să afle dacă au sau nu hepatită o pot face gratuit la policlinica din oraș.

„Aveți nevoie de un test hepatic gratuit? Dacă da, vă așteptăm sâmbătă, 22 decembrie, începând cu ora 08:00, în cadrul policlinicii din orașul nostru! DAS, cu sprijinul primarului Marian Ivan și al Consiliului Local Pantelimon, alături de Asociația Pacienților cu Afecțiuni Hepatice din România, organizează o nouă campanie medicală gratuită pentru locuitorii orașului Pantelimon. Pentru a efectua testul hepatic gratuit, este nevoie de bon de ordine, care se obține de la sediul nostru din Bd. Biruinței, nr. 48-50. Testați-vă și protejați-vă sănătatea!”, este mesajul celor de la Asistență Socială pentru locuitorii Pantelimonului.

