

# CHITILA AZI

Chitila Azi ISSN: 1482-1091

Str. Ion Olteanu, nr. 6 Tel. 021.436.3709. - 021.436.3711. Fax 021.436.3710. E-mail: primar@primariachitila.ro web: www.primariachitila.ro

## Focus pe infrastructură

Lucrările din mai multe zone din oraș sunt în plină desfășurare.

Străzile vizate s-au transformat în mici șantiere de lucru, iar progresele sunt vizibile de la o zi la alta, astfel că, în curând, locuitorii din aceste zone vor putea beneficia de primele străzi finalizate.

detalii în pagina 2



„Învierea Domnului este o sărbătoare creștină care ne apropie mai mult de familie și de cei din jurul nostru, de Dumnezeu și de suflet. Fie ca această zi să aducă sănătate, lumină și liniște în fiecare casă din orașul nostru!

**Un Paște Fericit tuturor chitilenilor!”**

**Primar Emilian Oprea**



## Reabilitarea continuă

Încă 7 blocuri vor beneficia de programul de reabilitare termică

detalii în pagina 2

## Valea Mangului, un colț de paradis

O inițiativă de anvergură a Primăriei Chitila, amenajarea văii Mangului promite să fie cel mai complex proiect verde al orașului Chitila și o zonă naturală de agrement excepțională.

detalii în pagina 4



## Focus pe infrastructură

### Lucrările din mai multe zone din oraș sunt în plină desfășurare

Străzile vizate s-au transformat în mici șantiere de lucru, iar progresele sunt vizibile de la o zi la alta, astfel că, în curând, locuitorii din aceste zone vor putea beneficia de primele străzi finalizate.

De îndată ce vremea a permis acest lucru, lucrările la infrastructură demarate anul trecut au fost reluate în forță. Este vorba de două puncte fierbinți: localitatea Rudeni, unde se lucrează la canalizare și zona Deal, unde deja se văd primele rezultate în modernizarea infrastructurii rutiere și pietonale. În Rudeni, rețeaua de canalizare menajeră este finalizată în întregime. Locuitorii sunt acum așteptați la Serviciul de Apă și Canal de pe Str. Lalelelor pentru a achita taxa de racordare la rețea. În prezent, se lucrează la realizarea bransamentelor de apă

și la realizarea Gospodăriei de Apă din Rudeni, amplasată în curtea Școlii de pe Str. Panduri. În plus, se lucrează și la canalizarea pluvială. După ce, anul trecut, au fost realizați 500 m de canalizare pe str. Panduri, de la reluarea lucrărilor, s-a avansat pe str. Fortului, cu canalizarea pluvială, urmând să se continue pentru finalizarea lor și pe str. Panduri. În momentul în care toate rețelele edilitate vor fi finalizate, se vor începe lucrările la modernizarea infrastructurii rutiere, cu respectarea aceluiași etape ca și în cazul străzilor din Chitila. În același timp, se lucrează intens pe străzile din zona Deal: pe str. Islaz sunt în lucru trotuarul pietonal și piste pentru bicicliști; pe str. Mușețelului a fost realizat o parte din pavajul pentru trotuare; pe străzile Recoltei, Caisului și Vișinului s-a finalizat



pavajul pietonal și săptămâna aceasta va fi realizat și carosabilul până la faza de asfalt, adică straturile de balast și piatră spartă, iar pe străzile Islaz, Afinului și Cireșului, a fost realizat stratul de balast și se lucrează la trotuare. Va urma finalizarea lucrărilor pe strada Mușețelului și pe celelalte străzi, astfel ca, în aproximativ 3 luni, toate străzile

din zona Deal, de pe partea dreaptă, să fie amenajate complet. Deja noua imagine a Cartierului de Tineri începe să prindă contur, iar în câteva luni, această zonă va fi un alt motiv de mândrie pentru chitileni: o locație ușor accesibilă, modernă și cu o infrastructură realizată la cele mai bune standarde.

## Reabilitarea continuă

### Încă 7 blocuri vor beneficia de programul de reabilitare termică

Anul acesta, încă 7 blocuri vor beneficia de programul de reabilitare termică, un proiect cu numeroase avantaje pentru locatarii blocurilor, în primul rând de ordin financiar, dar și de imagine.

Până în prezent, au fost reabilitate 3 blocuri din Chitila, iar

proprietarii de apartament au simțit deja beneficiile: facturi mai mici, confort termic crescut, izolare fonică mai bună și un aspect mult îmbunătățit al clădirilor. Anul acesta, alte zeci de locatari se vor bucura de acest program, 7 blocuri urmând să fie

reabilitate termic. Este vorba despre:

- **blocurile A3, A4 și A5 din Str. Banatului nr 44**
- **blocul P1 de pe Str. Lalelelor nr 21**
- **blocul 1 situat pe Intrarea Banatului nr.2**
- **blocul A vile de pe Str. Banatului**

- **blocul B din Str. Aurel Vlaicu nr 2 B.** În perioada următoare, va fi organizată licitația pentru acest proiect și se estimează că lucrările să demareze în luna mai. Astfel se va derula prima etapă a Programului de Reabilitare Termică, program în care au fost incluse primele 10 blocuri ale căror asociații s-au înscris la Primăria Chitila pentru a beneficia de acest proiect. Vor urma și celelalte blocuri care au depus cereri pentru reabilitare, deoarece programul va continua și în viitor.

De specificat faptul că au putut intra în acest program doar blocurile care au avut constituite Asociațiile de Proprietari.

## Un rezultat notabil al elevilor noștri

Etapa județeană a Concursului Național Interdisciplinar „Cultură și spiritualitate românească”, ediția a II-a, a fost dominată de elevii din Chitila, care au obținut mai multe premii. Cele mai bune rezultate le-au obținut elevele Elena Popa (clasa a VIII-a A) și Bianca Florea (clasa a VI-a B), care s-au calificat pentru etapa națională a concursului, ce se va desfășura la Suceava. La ediția anterioară a concursului, elevele Elena Popa și Doina Olteanu, de la Școala Nr.1, Chitila, care au reprezentat județul Ilfov, au primit mențiuni. De pregătirea fetelor s-au ocupat profesorii Ioan Gheorghisor și, respectiv, Livia Mătasă- la literatura română- și Mihaela Stancu- la religie.





# Valea Mangului, un colț de paradis

**O inițiativă de anvergură a Primăriei Chitila, amenajarea văii Mangului promite să fie cel mai complex proiect verde al orașului Chitila și o zonă naturală de agrement excepțională.**

O inițiativă de anvergură a Primăriei Chitila, amenajarea văii Mangului promite să fie cel mai complex proiect verde al orașului Chitila și o zonă naturală de agrement excepțională.

Preocupat încă de acum doi ani de conservarea pârâului Mangu din Chitila, Primarul Emilian Oprea a început demersurile necesare pentru protejarea acestei zone și pentru transformarea ei într-o locație de care toți chitilenii să se poată bucura. Primul pas în realizarea acestui obiectiv a fost depunerea la Ministerul Dezvoltării a solicitării ca Valea Mangului să fie inclusă în lista ariilor naturale protejate. Proiectul a avansat din dorința de a crea pentru locuitorii din Chitila un spațiu natural unic, care să completeze locațiile de agrement din oraș, alături de Parcul Dendrologic și parcul din Cartier. Planul de amenajare a acestei zone a fost deja realizat, iar scopul final este realizarea unui parc de recreere și joacă printr-o amenajare peisageră blândă, care să respecte, să protejeze și să conserve eco-sistemul

existent. Printre obiectivele principale se numără creșterea calității vieții și încurajarea biodiversității, protejarea mediului înconjurător și a patrimoniului natural, precum și protejarea și extinderea zonelor verzi pentru asigurarea echilibrului ecologic. Iată care vor fi elementele centrale ale acestei locații:

- Promenada: un spațiu elegant pentru plimbări, organizarea de evenimente culturale, festivaluri sau activități sportive;
- Patinoar teren pentru role, care va fi integrat în vegetație și va constitui un punct de atracție pentru iubitorii de mișcare în aer liber;
- Skatepark: o altă zonă de interes pentru tineri, cu o formă organică integrată în relief, potrivită tuturor categoriilor de roleri și bicicliști;
- Amfiteatru verde: un loc pentru desfășurarea spectacolelor, dar și o zonă de relaxare și contemplare, deschisă către peisajul Văii Mangului;
- Teren de baschet/minifotbal, de asemenea integrat în vegetație;
- Piațetă deschisă: un spațiu pentru diferite activități, dar și un punct de panoramare;
- Zone împădurite masiv, cu arbori și arbuști ce vor fi plantați pentru completarea peisajului natural;
- Pod pietonal pentru observarea naturii;
- Poieni amenajate ca locuri polivalente deschise către vale, ideale pentru activități în



- aer liber;
- Loc de joacă pentru copii, realizat cu material natural, integrat în peisaj.

Parcul din Valea Mangului este un proiect îndrăzneț ale cărui lucrări se vor desfășura pe o perioadă de 24 de luni și de care vor beneficia toți chitilenii, indiferent de vârstă, care iubesc natura și care vor avea un loc cu totul special pentru a-și petrece timpul în aer liber.

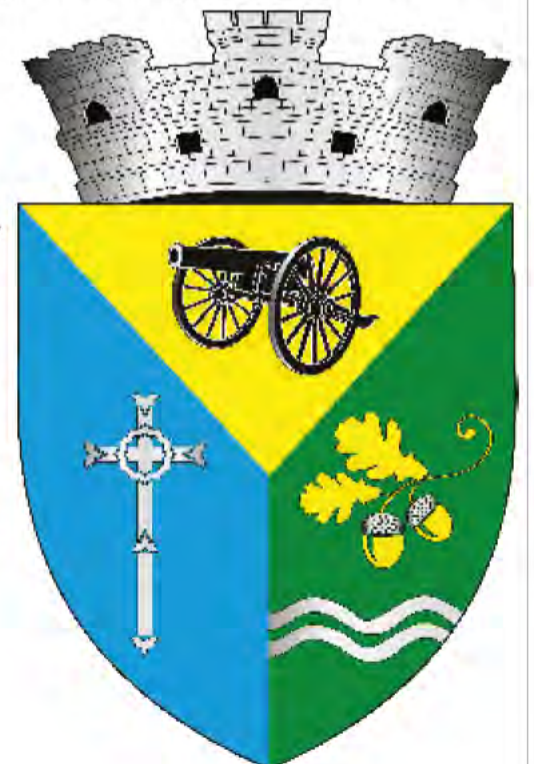
## Stema orașului Chitila

**Chitilenii au un nou motiv de mândrie. Orașul nostru are o stemă proprie, un însemn plin de semnificații care atestă valoarea, importanța și istoria orașului.**

Aproape un an a durat crearea și formalitățile de aprobare a stemei orașului Chitila. A fost un proiect cu însemnătate istorică pentru orașul nostru, iar rezultatul este o stemă care ne reprezintă și care conține povestea Chitilei. Stema se compune dintr-un scut triunghiular cu marginile rotunjite. În partea superioară, în câmp auriu, se află un tun negru, cu afet. În partea dreaptă, în câmp albastru, se află un sceptru cu cruce, de argint, iar în partea stângă, în câmp verde, se regăsește o

ramură de stejar cu două frunze și două ghinde, de aur, având sub ea două fascii undate de argint. Scutul este timbrat de o coroană murală de argint cu trei turnuri crenelate. Toate aceste elemente, alese în urma unor lungi cercetări și studii privind istoria și poziționarea geografică a orașului Chitila, reprezintă un simbol aparte: tunul cu afet face referire la existența în Chitila a primului fort din centura de apărare a Bucureștiului, construit de regele Carol I.

Sceptrul cu cruce semnifică imaginea artefactului descoperit în anul 2001 în situl arheologic Chitila-Fermă, datând din sec. III-V, precum și cele patru biserici din localitate. Ramura de stejar evocă vechii codrii seculari ai Vlăsiei, fasciile undate fac referire la râul Colentina și afluentul său, pârâul Mangu, iar coroana murală cu trei turnuri crenelate semnifică faptul că localitatea are rangul de oraș.





**romstal®**

UNIVERSUL INSTALAȚIILOR

Incredibil  
de accesibil!



**159** Lei

Set obiecte sanitare ROMSTAL ZEYA  
lavoar 55cm cu semipicior, Cod: 80R00002  
(bateria nu este inclusă în preț)



**1.849** Lei

Centrala ROMSTAL VISION II  
24kW, tiraj forțat, kit evacuare inclus, Cod: 35MV0002



**189** Lei

Calorifer ROMSTAL HABITAT  
din oțel 22x600x1000, Cod: 34RE6610

[www.romstalshop.ro](http://www.romstalshop.ro)

# Cupa Orașului Chitila: Karate

Pe 31 martie, un nou eveniment pune orașul nostru în mișcare: este vorba de prima ediție a unei competiții sportive de anvergură, Cupa Orașului la Karate.

Organizat de Primăria Chitila și Clubul Sportiv Phoenix-Sunrise, concursul va avea loc la Baza Sportivă din Chitila (cartierul CFR), în ultima duminică a acestei luni, între orele 9 și 17, deschiderea oficială având loc la ora 12. Cupa Orașului Chitila Karate va aduna cluburi de profil din toată țara, depășind granițele județene. Se estimează participarea a peste 15 cluburi din țară, cu peste 200 de copii care vor intra în competiție. Aceasta se adresează în special copiilor, tineri practicanți sau începători, cu vârste cuprinse

între 4 și 17 ani, care vor concura în cadrul celor 3 probe de karate: kata, kumite și kihon, pe categorii de vârstă. Competiția se va desfășura pe 3 suprafețe de concurs, iar participanții vor concura atât individual, cât și pe echipe, în sistem rotativ. Sistemul de arbitraj folosit este cel al Federației Române WKC, cu adaptări făcute la acest gen de competiție, interstil, care este deschisă mai multor stiluri. Clubul sportiv Phoenix-Sunrise va participa la această competiție cu toți membrii săi, concurând cu sportivi din București, Ploiești, Slobozia, Tîrgoviște și alte orașe din țară. „Invitați de onoare vor fi dl Primar Emilian Oprea, dl Director Ilie Duțu și dna Director

din cadrul Palatului Copiilor Ilfov. Ne dorim ca această competiție să devină o tradiție în orașul nostru și să o includem în programul competițional național al Federației Române WRC”, a declarat Andrei Constantin, președintele clubului Phoenix-Sunrise. Sunt invitați toți chitilenii care iubesc sportul sau care vor să afle mai multe despre karate, precum și cei care vor să sprijine această competiție prin sponsorizare. Va fi o demonstrație de talent, muncă, concentrare, tehnică și mișcare și vă așteptăm să îi

**Cupa Orașului Chitila Karate**

31 Martie 2012  
Sala de sport "cartier" CFR  
Orele 9:00-17:00  
Deschidere oficială ora 12:00

Organizatori:  
Primăria Orașului Chitila și C.S. Phoenix-Sunrise

susținem pe sportivii din Chitila la prima lor competiție organizată „acasă”.

## "Școala altfel"

### O săptămână specială pentru elevii din Chitila

Programul "Școala altfel" se desfășoară în săptămâna 2-6 aprilie 2012, potrivit unui orar special format doar din activități cu caracter nonformal menite să dezvolte cunoștințele și aptitudinile elevilor în domenii diverse. În această perioadă, porțile școlilor din Chitila sunt deschise pentru oricine vrea să asiste sau să participe la activități.

În cele cinci zile dedicate Școlii Altfel, elevii și profesorii își vor petrece la școală același număr de ore ca și într-o săptămână obișnuită, însă vor fi implicați în activități speciale, stabilite din timp de către cadrele didactice împreună cu elevii și părinții lor. Toate clasele din toate instituțiile de învățământ din Chitila vor fi implicate în acest program, iar cei care vor să se implice și nu sunt elevi ai școlilor din Chitila sunt așteptați la școală pentru a lua parte la activități alături de copii și de profesori,

precum și de reprezentanți ai unor asociații sau organizații nonguvernamentale partenere ale programului, precum Salvați Copiii sau Asociația pentru Instruire Educațională MindLab.

Iată câteva dintre activitățile pregătite de către profesorii școlilor din Chitila pentru Școala Altfel:

Pentru clasele I-IV: Natura, loc de joacă; Cum păstrez mediul curat; Artă și pricepere; Cartea mea dragă; Suntem mici regizori; Ce înseamnă să fii cercetaș; Să ne păstrăm tradițiile; Povestea unei prințese; Jocuri de atenție și în aer liber; Jocurile părinților și ale bunicilor; Vizită la Muzeul Satului; figuri de domni și domnițe; Drumeție la Parcul Dendrologic și multe altele.

Pentru clasele V-VIII:

**Luni, Ziua cetățeniei active:** forumul anti-violență lecții despre luarea deciziilor, voluntariat și



ateliere de teatru, lectură și design vestimentar.

**Marti, Ziua Eco:** ecologizarea pădurii Mogoșoaia, amenajarea grădinii din fața școlii, colectare de maculatură.

**Miercuri, Ziua culturii și științelor:** literatură și film-proiecție, dezbateri, atelier de creație, concursuri de matematică aplicată și cultură generală asistat de calculator, atelier de inventică.

**Joi, Ziua sportului:** drumeție,

concursuri sportive - volei, baschet, tenis cu piciorul, jocuri distractive

**Vineri, Ziua Porților Deschise:** demonstrație „Sanitarii pricepuți”, parada costumelor verzi, târgul de Primăvară - împletituri, pictură naivă, ouă încondeiate, decorațiuni de Paște și expoziție de creații vestimentare, spectacol - muzică, teatru, recitări, concurs de gastronomie, finale sportive, expoziție de inventică și Carnavalul Primăverii.

## Școala Nr.1 din Chitila - în topul olimpiadelor școlare

Elevii Școlii cu clasele I-VIII nr.1 „Profesor Ion Vișoiu” au obținut, la faza județeană a olimpiadelor școlare, rezultate foarte bune la mai multe obiecte de studiu. La limba și literatura română, elevii chitileni s-au întrecut pe sine, reușind să se claseze pe primele locuri la clasele a V-a și a VIII-a și dobândind multe premii și

mențiuni. Cu certitudine putem spune, deocamdată, că elevii Alexandru Gherghe, din clasa a V-a C, și Alexandra Nae, de la clasa a VIII-a E, au obținut calificarea pentru etapa națională a olimpiadei, care va avea loc la Târgu-Jiu. De pregătirea lor au răspuns profesoarele Ștefania Dumnică și, respectiv, Livia

Mătasă. Elevele Șerban Daniela (prof. Rori Gheorghisor) și Floarea Bianca (prof. Livia Mătasă) vor primi și ele premiul I. La matematică, elevul Andrei Nenciu, din clasa a VIII-a A (profesor Ilie Duțu-Pârvu) s-a calificat și el din nou! la faza națională a olimpiadei, care se va desfășura la Constanța.

Elevele profesoarei Felicia Mustață - Cristina Rădulescu și Doina Olteanu (clasa a VIII-a A) au acces în etapa națională la cultură civică. Și la acest obiect de studiu s-au obținut mai multe premii și mențiuni. Vom reveni cu amănunte în numărul viitor al ziarului.

**Ioan Gheorghisor**

# Sărbătoarea Paștelui: ce am păstrat și ce am uitat

Una dintre cele mai importante sărbători creștine, Învierea Domnului este și pentru chitileni un prilej de a avea grijă de suflet, de a posti, de a-și aminti valorile ortodoxe și de a face toate pregătirile pentru a petrece Sfânta Sărbătoare alături de familie. Ne-am propus să ne reamintim care sunt cele mai importante obiceiuri din această perioadă.

Sfintele Paști reprezintă celebrarea Învierii lui Iisus Hristos și au o însemnătate majoră în creștinism, amintind oamenilor de jertfa lui Hristos pentru mântuirea tuturor oamenilor și de taina Învierii. Această sărbătoare este o perioadă care ne apropie de familiile noastre și care ne îndeamnă la liniște sufletească, iar tradițiile sunt cele care dau farmec întregii săptămâni dinaintea Paștelui.

În săptămâna Mare a Sfintei Sărbători, în toate gospodăriile se face curățenie generală: se mătură curțile, se adâncesc și se curăță șanțurile, se repară gardurile, se văruiesc casele și

se face curățenie în interiorul locuințelor.

În Joia Mare, sunt prăznuite spălarea picioarelor apostolilor de către Hristos, Cina Domnească la care s-a instituit Taina Împărtășaniei, rugăciunea din grădina Ghetsimani și prinderea Domnului de către cei ce voiau să-L ucidă. Este și ziua pentru care strămoșii noștri au țesut superstiții, care încă sunt respectate în multe zone din țară: se spune că nu este bine să dormi în Joia Mare, căci cine doarme în această zi va rămâne leneș un an întreg. Tot din popor se spune că în această zi, membrii decedați ai familiilor vin la vechile lor locuințe, unde stau până în sâmbăta dinainte de Rusalii. De aici provine obiceiul de a face pomeni și de a împărți colivă și colaci la Biserică. Tot în această zi se înroșesc ouăle, credința populară fiind că ouăle fierte în această zi nu se strică pe tot parcursul anului.

Vinerea Mare este ziua postului negru, care semnifică purificarea și pioșenia față de Dumnezeu. Sâmbăta Mare este ultima zi de pregătire a



Paștilor, când gospodinele pregătesc cea mai mare parte a mâncărilor tradiționale, tradiția fiind ca în această zi să fie sacrificați mieii. Seara este momentul în care comunitatea merge la biserică pentru a lua lumină și pentru a asita la Slujba Învierii Domnului, îmbrăcați în haine curate sau noi, conform unui vechi obicei care spune că, la această slujbă, femeile trebuie să îmbrace o cămașă nouă, cusută în orele de taină ale nopții, iar bărbații trebuie să aibă o pălărie nouă. La slujbă, fiecare lumânare aprinsă este un simbol al Învierii, al biruinței vieții asupra morții și a luminii lui Hristos. Mulți credincioși

păstrează resturile de la lumânări și le aprind în cursul anului atunci când au nevoie de ajutor divin.

Duminica Învierii este ziua în care familiile se adună în jurul mesei și sărbătoresc cu bucate tradiționale și cu ouă roșii. Pe vremuri, era interzisă aruncarea cojilor la întâmplare și chiar și în zilele noastre, în special în Moldova, aceste coji se folosesc ca simbol al fertilității și se pun la rădăcina copacilor, a florilor sau în straturile semănate. Tot în tradiția populară, ouăle de Paști sunt purtătoare de puteri miraculoase: vindecă boli, protejează animalele din gospodărie și apără familia.

## Curățenie de primăvară

Odată cu încălzirea vremii, chitilenii și Primăria orașului au început curățenia: în tot orașul se muncește la curățarea străzilor, la îngrijirea grădinilor din gospodării și a spațiilor verzi de lângă blocuri. Primăvara începe, ca în fiecare an, cu o curățenie generală. Primăria Chitila a adunat echipele de salubritate și a pornit la curățarea străzilor și a parcurilor, toaletarea copacilor, îngrijirea plantelor și înfrumusețarea spațiilor verzi. Sunt vizate toate străzile din oraș, locurile de joacă și parcurile, spațiile verzi din localitate și locurile dintre blocuri. În plus, vor fi înfrumusețate străzile recent modernizate din Cartierul CFR, aici urmând să fie plantați peste 600 de arbori, pe străzile

care au permis realizarea de alveole pentru copaci. Este vorba despre străzile: Cartierului, Rudeni, Nicolae Bălcescu, Dimitrie Cantemir, C-tin Brîncoveanu și Castanilor. Aici vor fi plantați arbori precum arțari, platani și catalpă, începând cu luna aprilie.

Iar pentru a veni în sprijinul chitilenilor gospodari, Primăria a amplasat containere speciale în diverse puncte din oraș pentru depozitarea crengilor de copaci și viță de vie, precum și alte deșeurile care se strâng în urma curățeniei de primăvară la fiecare gospodărie. Aceste containere se află pe străzile Islaz, Banatului nr. 2, Castanilor, Vasile Pârvan și Magnoliei. În plus, echipele Romprest vor fi

sprijinite de Primăria Chitila la încărcarea deșeurilor pentru a putea face față volumului mare care se adună în această perioadă. Cetățenii sunt rugați să sprijine

acțiunile de curățenie ale Primăriei, să își amenajeze spațiile din fața porților sau a blocurilor și să respecte locurile de depozitare a deșeurilor.



## Piața Chitila

Cel mai bun loc pentru achiziționarea fructelor și legumelor proaspete

# Urzicile



Urzicile reprezintă o adevărată sursă de vitamine și minerale de care organismul nostru are foarte mare nevoie, mai ales acum, la început de primăvară. Mai mult decât atât, urzicile au o serie de proprietăți curative, excelente pentru sănătatea noastră și pot vindeca afecțiuni destul de grave. Sunt recunoscute pentru efectul lor tonic, astringent, antiinflamator, dar și pentru proprietățile sale diuretice. Ele sunt o sursă importantă de beta-caroten, vitamina A, C, E, K, fier, calciu, fosfați și minerale. Toate aceste calități fac urzicile să fie un remediu perfect împotriva bolilor hepatice, reumatice, precum și un adjuvant în tratarea alergiilor, a anemiei și a bolilor de rinichi. Urzicile conțin și un număr impresionant de aminoacizi, uleiuri volatile, acid folic, motiv pentru care sunt un ingredient antianemic recomandat gravidelor pe toată perioada sarcinii. În plus, datorită acestui bogat conținut ele sunt folosite ca aliment precum și ca plante medicinale în cure pentru regenerarea organismului și pentru detoxifierea lui.

Beneficiile consumului de urzici:

Este de mare ajutor în cloroze, anemii și alte boli grave ale sângelui, iar asociată cu alte plante medicinale, poate fi eficientă și contra leucemiei;

Celor ce suferă de orice fel de alergii, le este recomandat să bea ceai de urzici o perioadă mai îndelungată, acesta ameliorând manifestarea

alergică;

Urzica anihilează predispoziția la răceli și combate afecțiunile artritice și reumatice;

Are efect diuretic și ajută organismul să elimine acidul uric și bacteriile care cauzează infecții ale tractului urinar și pietrele de rinichi;

Ajută la scăderea tensiunii arteriale și scade nivelul glucozei din sânge;

Vitaminizează, remineralizează și echilibrează sistemul de apărare al organismului;

Are efect benefic în bronșite și astm, fluidifică secrețiile bronhice și combate tusea;

Stimulează metabolismul și secreția bilei, cea pancreatică, gastrică și intestinală;

Activează regenerarea țesuturilor și epitelizarea, cicatrizând rănilor;

Puteți găsi urzici la Piața Chitila, alături de alte legume și fructe proaspete, atât de importante pentru o alimentație zilnică sănătoasă.



Pentru o masă delicioasă  
vă așteptăm la

# Casa

# Vânătoarească

## Restaurant

[www.casavanatoreasca.ro](http://www.casavanatoreasca.ro)

+40 021 380 70 85

**Media 10**  
afterschool

**Media 10 Afterschool** anunță:

Deschiderea programelor educaționale de week-end!

și

Se pregătește de **Școala de vară Media 10!**

Dintre activitățile ce se vor desfășura pe perioada verii, amintim: limba engleză intensiv, activități didactice distractive pregătite de d-na prof. Stănică Nicoleta, activități extracurriculare precum: întâlnirea cu psihologul, șah, dans, pictură, sport și multe altele.

Deasemenea, programul de vară va include vizite la muzee, grădina zoologică, grădina botanică, Parcul Dendrologic din Chitila și altele. Micuții se pot înscrie fie la programul scurt (09.00-12.30), fie la cel prelungit (08.00-18.00).

Vă așteptăm cu drag să ne vizitați împreună cu micuții!

**Media 10 AfterSchool Chitila, Str. Trandafirilor nr. 1, loc. Chitila**  
Telefon: 0736.570.448 [www.media10chitila.ro](http://www.media10chitila.ro)

" CALITATE SI SERIOZITATE LA CELE MAI MICI PRETURI GARANTAT" - " PIESE AUTO DE LA NOKA ,BUNE SI APROAPE MOKA". VA AȘTEPTAM, AVEM TOT CE VA TREBUIE PENTRU MASINA DUMNEAVOASTRA.

**TEL. 0762.679.096 SAU 0720.566.686**

**bauMax**

Întotdeauna prețuri mici

Șos. Chitilei, nr. 242 A

Ascultă-l pe bauMax:

"AMATORI SUNT MULȚI...  
ALEGE CALEA MEȘTERULUI!"



**SUPER-PREȚURI LA PRODUSE SPECIALE, ÎN CANTITĂȚI ȘI PERIOADE LIMITATE**  
(detalii în magazin)



**GĂSEȘTI MAI IEFTIN? NOI ÎȚI OFERIM PREȚUL CONCURENȚEI CU 15% DISCOUNT**  
(detalii în magazin)



**CELE MAI BUNE SERVICII**  
Consilierii de vânzări, consultanții pentru proiecte și profesioniștii, livrare la domiciliu, precum și alte servicii îți stau la dispoziție pentru realizarea proiectelor tale.



[www.bauMax.ro](http://www.bauMax.ro)

Construcții

Tehnic

Amenajări

Grădină

# Depozit cherestea

Noi vă asigurăm cherestea de care aveți nevoie.

Sunați cu încredere la **0722 432855 sau 0786 454412**

ori ne puteți vizita la adresa:

Șos. Chitilei 243A, Sector 1,  
București